

科目名	教える人と対人援助職者のメンタルヘルス特論
担当教員	松枝 美智子
科目属性	専門科目B群
単位数	2単位 (SC 0単位)
<p>【授業の目的・ねらい】 教育の現場では今、児童・生徒・学生のメンタルヘルス・リテラシーを向上させるための取り組みが国を挙げて始まっている。しかし、教える人や対人援助職者自身のメンタルヘルスのリテラシーや気づきが高くないと、対象者のSOSをキャッチすることが難しいという課題がある。本科目は、受講生が仕事上接する人たちに質の高いサービスを提供する基盤となる、教える人や対人援助職者自身のメンタルヘルス・リテラシーと気づきを高め、必要な時に援助希求行動がとれることと、メンタルヘルスへのスティグマを低減することが本科目の目的であり、狙いである。</p>	
<p>【授業概要】 メンタルヘルスに関する一次予防、二次予防、三次予防に必要な知識、技術、価値を学ぶ。</p>	
<p>【授業到達目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. WHOメンタルヘルス・アクションプランの特徴を説明できる 2. メンタルヘルス・リテラシーとメンタルヘルス不調への気づきについて説明できる 3. 職場のメンタルヘルス促進に関連する法、制度、施策を説明できる 4. セルフケア理論を基盤にした一次予防、二次予防、三次予防の概念を説明できる 5. ストレス-脆弱性-対処-力量モデルについて説明できる 6. ストレス・コーピング、ストレス・マネジメント、ポジティブ心理学について説明できる 7. 主な精神疾患の症状とケアについて説明できる 8. 受講生が働く職場に特有のメンタルヘルスに関する課題を考え、自分自身や他者のメンタルヘルスの不調に気付くことができる 9. 各種のストレス・マネジメント、有酸素運動、認知行動療法の方法とその根拠を説明し、実践できる 10. メンタルヘルスに関する正しい知識と技術を獲得することにより、メンタルヘルスへのスティグマを低減できる 	
<p>【授業計画】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1回目:世界と日本のメンタルヘルスを取り巻く状況とWHOのメンタルヘルス・アクションプラン 2回目:メンタルヘルス・リテラシーとメンタルヘルス不調への気づきを高める意義 3回目:職場のメンタルヘルスの促進に関連する法、制度、施策 4回目:セルフケア理論を基盤にした予防の概念 5回目:ストレス-脆弱性-対処-力量モデル 6回目:ストレス・コーピング理論 7回目:ポジティブ心理学 8回目:職場のメンタルヘルス推進の方略 9～11回目: 主な精神症状とケア、メンタルヘルス不調への効果的な対処 <ol style="list-style-type: none"> ① 主な精神症状 ② 自殺のリスクアセスメントとTALKの原則 ③ メンタルヘルス不調時の効果的な対処 12回目:職場に特有のメンタルヘルスの課題;教育の現場、保健・医療・福祉の現場など 13回目～15回目:各種のストレス・マネジメント、有酸素運動、認知行動療法の実際とその根拠 	
<p>【評価方法】 レポート(50%)、科目修得試験(50%)により評価を行う。 レポート課題と科目修得試験については、学修指導書を参照のこと。</p>	
<p>【教科書】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. WHO(2020).Comprehensive Mental Health Action Plan. https://japan-who.or.jp/news-releases/2109-24/ 2. 担当教員が作成したオンデマンド教材とその教材で紹介されている論文や図書など。 	

【参考図書】

1. 厚生労働省. こころの耳:働く人のメンタルヘルスポータルサイト. <https://kokoro.mhlw.go.jp/>
2. 日本精神保健看護学会. 精神科病院で働く看護師のための災害時ケアハンドブック.
<https://www.japmhn.jp/carehandbook>
3. 日本精神保健看護学会. COVID-19 の対応に従事する医療者を組織外から支援する人のための相談支援ガイドライン (Version2.0) . <https://www.japmhn.jp/remotepfaguide>
4. 東京大学精神看護学分野. いまここケア | Stay at home でもできる心のケア.
<https://imacococare.net/>
5. 東京大学デジタルメンタルヘルス講座 (2022) .WHO「職場のメンタルヘルス対策ガイドライン」公表記念オンラインイベント (2022/9/28) <https://www.youtube.com/watch?v=gU2hqEzRHBA>
6. 宇佐美 しおり, 相澤 和美, 川田 陽子, 小山 達也, 佐藤 寧子, 河野 佐代子, 山岡 由実, 長谷川 雅美, 永井 優子, 石飛 マリコ(2015). 身体疾患で精神状態が不安定になった患者への対応 (リエゾン精神看護領域ケアガイドライン). 日本精神保健看護学会誌, 24(2), 91-104.
DOI <https://doi.org/10.20719/japmhn.KJ00010251695>