

秀明大学 2024年度高大接続講座シラバス

開講日	2024年6月23日（日）
講座テーマ	心の健康を守るための対策
担当教員名	溝畑剣城 香月毅史 柿畑雅之 竹本真理
講座の概要	<p>こころの健康についての理解を深めてストレスと上手く付き合うための具体的な方法について学びます。さらに、人の感情の中で最も扱いが難しい「怒り」について上手く付き合う方法について体験を通して学びます。</p> <p>構成</p> <p>講義（30分）：ストレスとは何か、ストレスがもたらす影響について。</p> <p>演習（20分）：自分、家族・友人のストレスの状況、原因、対処法について話し合う。</p> <p>休憩（10分）</p> <p>講義（15分）怒りの感情についての基礎知識の説明</p> <p>演習（25分）指標を使って、自分の怒りの温度を評価し、温度が高い人は、どのようなことがあったか共有する。</p> <p>事後指導（20分）：参加者が考えたストレス対処法や家族・友人のストレス対処法をグループで共有する。共有したストレス対処法の中から、効果的なものや新しい発見があればグループ全体でフィードバックを行う。</p>
講座の到達目標	参加した高校生が多様なストレス対処法やアンガーマネジメントを知ることができ、他者への理解や共感力を高めることができる。
テキスト・授業資料	<p>授業資料は必要に応じて講座内で配布します。</p> <p>事前に送付する課題を完成させて持参してください。</p>
事前課題の概要	<p>自分自身について</p> <p>ストレスになる状況や原因を3つリストアップする。</p> <p>ストレスフルな状況の改善策を3つリストアップする。</p> <p>怒りを誘発する状況や怒りの原因を3つリストアップする。</p> <p>（受講申込完了後、講座の2週間前を目途に大学から事前課題を送付します。）</p>
事後課題の概要	<p>家族や友人について</p> <p>ストレスになっている状況や原因を3つリストアップする。</p> <p>ストレスフルな状況の改善策を3つリストアップする。</p> <p>怒りの対処法として今後活かせることについて</p> <p>（講座終了後2週間以内に返送してください。）</p>
評価	事後課題を確認・評価し、修了証を送付します。