

<b>特講・福祉心理学 8</b> (ストレスとつきあう心理学)			科目コード	<b>FT2608</b>
単位数	履修方法	配当年次	担当教員	
<b>1</b>	<b>S</b>	<b>1</b> 年以上	<b>菊住 彰</b>	

※2018年度は開講しませんが、2019年度に開講する可能性が高いため、掲載いたします。

※2019年度に開講する場合は、履修登録は2019年2月から可能となります。

### ■スクーリングで学んでほしいこと

人間は少なからずストレスを抱えながら過ごしています。そのストレス社会を生き延びるのは簡単なことではありません。ストレスがたまって仕方がないという方。どうして自分だけがこんなにストレスを被りながら生きなくてはいけないのだろうと嘆く方。どうせストレスなんかなくなると耐える覚悟を決めている方……。つらさが高じて、ひきこもったり、燃え尽き（バーンアウト）症候群に陥ったりしてしまうのを防ぐために、この講義でヒントを得ていただきたいのです。福祉・医療・教育など、人間の心や身体をフォローする対人援助職に従事する方だけでなく、日常の生活ストレスに悩んでいる方にも、気付きと対処スキルを得ていただければと願っています。

### ■到達目標

- 1) ストレスを抱えやすい自分の性格や行動の特徴を説明できる。
- 2) 人間関係を築くうえで使えるコミュニケーション・スキルを、最低でも3つあげることができる。
- 3) ストレスフルな時の自分の身体の状態を知り、身体に働きかけてリラックスする方法を3つ以上持つ。

### ■スクーリング講義内容

回数	テーマ	内容
1	ストレス概論	ストレスと「つきあう」とは
2	リラクゼーション	ストレスを抱えた身体の状態に意識を向ける
3	性格と行動のチェック①	落ち込みや燃え尽きやすさを知る
4	性格と行動のチェック②	認知や行動のパターンを知る
5	人間関係のスキルアップ①	想いを伝えるコツを学ぶ
6	人間関係のスキルアップ②	適切な距離感を保つ
7	五感の活性化	右脳を使って取り越し苦労をやめる
8	まとめと質疑応答	
9	スクーリング試験	

## ■講義の進め方

---

- ・ストレスを自己増幅してしまう思考パターンに気付き、その循環に歯止めをかける方法を考えていきます。その際に、座学による講義だけではなく、グループワークやロールプレイを取り入れます。
- ・理論や知識ばかりでなく、身体に働きかける対処法を体験していただきます。座ったり寝転んだりしやすい服装でご参加ください。フロアに寝転ぶこともありますので、ビニールシートをご用意ください。

## ■スクーリング 評価基準

---

スクーリング試験100%（論述式、持込すべて可）

試験では到達目標に関する自己の考察を具体的に記述することを求めます。

## ■スクーリング時の教科書

---

スクーリングにあたって、教科書は使用しません。

## ■スクーリング事前学習（学習時間の目安：5～10時間）

---

スクーリング申込者に送付予定のチェックリストを事前に記入して、自己採点をしたうえで、講義当日にお持ちください。また、それらを含めて、第1章の1～3節と、第3章の1節は読んできてください。

## ■スクーリング事後学習（学習時間の目安：20～25時間）

---

授業で学んだことを、実際の生活で使ってみなければ、参加してくださった意味がありません。少しずつでも取り入れる努力を続けてください。

## ■「卒業までに身につけてほしい力」との関連

---

心理実践力を身につけるため、とくに、「総合的な人間理解力」、「共感と自他尊重に基づくコミュニケーション力」、「自己理解に基づくセルフコントロール力」、「集団理解に基づく対人調整力」、「心理学の学びを生かした社会貢献力」を身につけてほしい。

## ■講師紹介

---

菊住 彰 東京学芸大学 特命教授