

コード	タイトル	担当者	学期																														
A3	こころの健康：理論と実践	一般教育機構 医療コミュニケーション学	前期																														
<p><b>キーワード：</b>メンタルヘルス、臨床心理学、認知行動療法</p> <p><b>概要：</b> 2024年4月から医師の働き方改革の新制度が開始されるが、長時間労働が心身に及ぼす影響は軽視できず、医学生にとっても他人事とはいえない。本講義では、私たちの身近な日常生活に関連するテーマ（ストレス、抑うつ、不安等）を取り上げ、こころの健康を保つために必要な基本的な理論と実践的な取り組みの一部を体験し、自身の日常生活のヒントを得てもらう。また、そうした体験が延いては将来の臨床実践にも役立たせてくれることを期待している。</p> <p><b>到達目標：</b>（カッコ内の数字は金沢医科大学の到達目標との関連を示す。）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>日常生活における活動とこころの健康の関連を理解することができる（①、③）</li> <li>ストレスの仕組みについて理解し、コントロールすることができる（②、③、⑥）</li> <li>抑うつの仕組みについて理解し、コントロールすることができる（②、③、⑥）</li> <li>不安の仕組みについて理解し、コントロールすることができる（②、③、⑥）</li> </ol> <p><b>学習方略：</b> 講義、実習、ディスカッション・発表</p> <p><b>評価方法：</b> 学習成果は次の評価項目を総合して評価する。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>評価区分</th> <th>評価項目</th> <th>評価の対象</th> <th>評価割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="5">形成的評価</td> <td>レポート</td> <td>技能・態度</td> <td rowspan="5" style="text-align: center;">/</td> </tr> <tr> <td>出席状況</td> <td>態度</td> </tr> <tr> <td>授業態度</td> <td>態度</td> </tr> <tr> <td>小テスト</td> <td>知識</td> </tr> <tr> <td>口頭試問</td> <td>知識</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">総括的評価</td> <td>レポート成績</td> <td>知識</td> <td>70%</td> </tr> <tr> <td>授業態度</td> <td>態度</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>実習態度</td> <td>技能・態度</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td colspan="3">合計</td> <td>%</td> </tr> </tbody> </table> <p>(特記事項)</p> <p><b>参考図書・文献：</b> 社会応援ネットワーク 富永良喜（監修）（2022）. 図解でわかる14歳からのストレスと心のケア 太田出版 大野 裕（2020）. こころが晴れるノート うつと不安の認知療法練習帳 創元社 マイケル・E・アディス, クリストファー・R・マーテル（著）, 大野 裕・岡本泰昌（監訳）（2012）. うつを克服するための行動活性化練習帳 認知行動療法の新しい技法 樋口 進（2020）. スマホゲーム依存症 内外出版社</p>				評価区分	評価項目	評価の対象	評価割合	形成的評価	レポート	技能・態度	/	出席状況	態度	授業態度	態度	小テスト	知識	口頭試問	知識	総括的評価	レポート成績	知識	70%	授業態度	態度	10%	実習態度	技能・態度	20%	合計			%
評価区分	評価項目	評価の対象	評価割合																														
形成的評価	レポート	技能・態度	/																														
	出席状況	態度																															
	授業態度	態度																															
	小テスト	知識																															
	口頭試問	知識																															
総括的評価	レポート成績	知識	70%																														
	授業態度	態度	10%																														
	実習態度	技能・態度	20%																														
合計			%																														

## 第1学年

## 総合人間科学

学期	回数	開講日	時限	区分	講義・実習内容	コアカリ項目	講座名	教員名
前	1	4月15日(月)	2	講義	オリエンテーション		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	2	4月15日(月)	3	講義	オリエンテーション		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	3	4月22日(月)	2	講義	こころの健康と臨床心理学		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	4	4月22日(月)	3	講義	こころの健康と臨床心理学		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	5	5月08日(水)	2	講義	ストレスとは		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	6	5月08日(水)	3	講義	ストレスをマネジメントする(1):コーピング		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	7	5月13日(月)	2	講義	ストレスをマネジメントする(2):リラクセーション		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	8	5月13日(月)	3	講義	ストレスをマネジメントする(3):ソーシャルサポート		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	9	5月16日(木)	2	講義	抑うつ気分とは		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	10	5月16日(木)	3	講義	抑うつ気分が心身に及ぼす影響		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	11	5月20日(月)	2	講義	抑うつ気分をコントロールする(1):認知の歪み		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	12	5月20日(月)	3	講義	抑うつ気分をコントロールする(1):認知の歪み		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	13	5月27日(月)	2	講義	抑うつ気分をコントロールする(2):認知再構成法		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	14	5月27日(月)	3	講義	抑うつ気分をコントロールする(2):認知再構成法		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	15	6月03日(月)	2	講義	抑うつ気分をコントロールする(3):行動活性化		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	16	6月03日(月)	3	講義	抑うつ気分をコントロールする(3):行動活性化		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	17	6月10日(月)	2	講義	不安とは		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	18	6月10日(月)	3	講義	不安が心身に及ぼす影響		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	19	6月17日(月)	2	講義	不安をコントロールする(1):不安階層表		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	20	6月17日(月)	3	講義	不安をコントロールする(1):不安階層表		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	21	6月24日(月)	2	講義	不安をコントロールする(2):呼吸法		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	22	6月24日(月)	3	講義	不安をコントロールする(2):呼吸法		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	23	7月01日(月)	2	講義	不安をコントロールする(3):エクスポージャー法		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	24	7月01日(月)	3	講義	不安をコントロールする(3):エクスポージャー法		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	25	8月19日(月)	2	講義	スマホ依存とは		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	26	8月19日(月)	3	講義	スマホ依存が心身に及ぼす影響		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	27	8月26日(月)	2	講義	依存をコントロールする(1):セルフモニタリング		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	28	8月26日(月)	3	講義	依存をコントロールする(2):行動の分析		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	29	9月02日(月)	2	講義	依存をコントロールする(3):代替行動の検討		医療コミュニケーション学	佐々木美保
前	30	9月02日(月)	3	講義	まとめ:こころの健康のためにできること		医療コミュニケーション学	佐々木美保