

【2025 年度/専門科目領域/専門科目群/人間コミュニケーション学科】

科目名	ナンバリング	区分 (必修・選択)	単位数	履修年次	開講学期等
ストレスマネジメント		選択	2	1.2	後期
担当教員	研究室	電子メール ID	オフィスアワー		
前川 真奈美	B304	manami.maekawa	火曜日 12:10~13:00		
授業の目的・概要	<p>&lt;目的&gt;人間コミュニケーション学科のディプロマポリシーにある「豊かな人間観」と「多様性を尊重する姿勢」を育むため、多角的な視野を培い、異なる背景や視点を尊重できる、多様な自己表現・コミュニケーションの実践を体験する。</p> <p>&lt;概要&gt;本科目は1年次に学び得るコミュニケーションの基礎に重ねて、多様なコミュニケーションの実態を体験させて、学生の視野・視座の拡充・柔軟を促す学際的科目群である。この授業では、「ストレス」というテーマを、自己および社会上の統制・管理、すなわちマネジメントの観点で見つめ、心身に与えられるストレスの影響をマネジメントできることが、実生活で如何なる成果・功罪を具備しているか、様々なワークを通して体感してもらい、自分自身の情緒と感性を豊かにさせ、社会実装への展開を考察していく。</p>				
授業形式・方法	<input checked="" type="checkbox"/> 対面授業 <input type="checkbox"/> 遠隔授業(双方向型) <input type="checkbox"/> 遠隔授業(自主学習) <input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input checked="" type="checkbox"/> 演習 <input type="checkbox"/> 実習 <input type="checkbox"/> 実技 <input type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 反転授業 <input type="checkbox"/> ディスカッション・ディベート <input checked="" type="checkbox"/> グループワーク <input type="checkbox"/> プレゼンテーション <input type="checkbox"/> 実習・フィールドワーク <input type="checkbox"/> その他 ( )				
学習上の助言	講義で取り扱ったストレスマネジメント技法を日常生活でも継続してみても、その体験を振り返ることが最も重要である。授業時間外も含めて主体的な取り組みを期待する。				
教科書	教科書は指定しない。必要に応じて資料を配付する。				
参考書	講義中に適宜紹介する。				
外部教材	なし				
学生が達成すべき行動目標				関連卒業認定・学位授与方針	
①	ストレスに関する基礎的知識を理解し、体系的に説明できる。			HC (5)	
②	ストレスマネジメントに有用なリラクゼーション法、認知行動的アプローチ、コミュニケーションスキルについて理解し、体系的に説明できる。			HC (3) (5)	
③	ストレスマネジメント技法を自分の特性に合わせて活用できる。			HC (4)	
④					
⑤					
⑥					
授 業 計 画					
回	学習内容等	授業の方法	学習課題・学習時間 (時間)		
1	オリエンテーション	講義・演習	配布資料等をもとに本講義の概要を整理する。	1	
2	ストレスとは何か ストレスのしくみを学び、自分のストレスの特徴を知る。	講義・演習	自分のストレスの特徴を簡潔にまとめる。	4	
3	「簡単な方法で緊張や不安を和らげたい」① 代表的なリラクゼーション法を体験する。	講義・演習	<予習> 各技法に関わる観点から自己観察を行う。詳細は講義中に説明する。  <復習> 日常生活で技法を継続し、実践報告を提出する。 配布資料等をもとに技法の特色を整理する。	5	
4	「簡単な方法で緊張や不安を和らげたい」② リラクゼーション法の体験を振り返る。	講義・GW		4	
5	「ネガティブな感情から離れられるようになりたい」① 認知再構成法について学ぶ。	講義・演習		4	
6	「ネガティブな感情から離れられるようになりたい」② 認知再構成法を体験する。	講義・GW		5	
7	「ネガティブな感情から離れられるようになりたい」③ 認知再構成法の体験を振り返る。	講義・GW		4	
8	「ネガティブな感情から離れられるようになりたい」④ 認知再構成法で見つけた新しい認知を検証する方法を体験する。	講義・GW		4	
9	「イライラで頭がいっぱいになるのを止めたい」① 自分の怒りと向き合うワークを体験する。	講義・演習		5	
10	「イライラで頭がいっぱいになるのを止めたい」② 自分の怒りと向き合うワークの体験を振り返る。	講義・GW		4	
11	「思っていることをうまく伝えられるようになりたい」① アサーティブな自己表現を体験する。	講義・GW		5	
12	「思っていることをうまく伝えられるようになりたい」② アサーティブな自己表現の体験を振り返る。	講義・GW		4	
13	ストレスと個人的特性 ストレス反応の程度に関与しやすい個人的特性について学ぶ。	講義・演習	自分の個人的特性の特徴を簡潔にまとめる。	4	
14	ライフサイクルと心の健康 青年期以降のライフサイクルと心の健康との関係を学ぶ。	講義・GW	配布資料等をもとに講義内容を整理する。	4	

【2025 年度/専門科目領域/専門科目群/人間コミュニケーション学科】

15	これまでの学習の総括を行う。	講義・演習	講義全体を振り返り、内容を整理する。	3
試	レポート試験 達成度評価・評価のポイントを参照。			

総合評価割合 (%)		達成度評価					合計
		試験	レポート	成果発表	ポートフォリオ	その他	
		0	50	0	40	10	100
総合力指標	知識・技術力	0	10	0	5	5	20
	思考・推論・創造する力	0	15	0	5	0	20
	協調性・リーダーシップ	0	0	0	0	0	0
	発表・表現伝達する力	0	10	0	0	0	10
	コミュニケーション力	0	0	0	0	0	0
	取組みの姿勢・意欲	0	0	0	20	5	25
	問題を発見・解決する力	0	15	0	10	0	25

評価のポイント			評価の実施方法と注意点	フィードバックの方法
評価方法	行動目標			
試験	①			
	②			
	③			
	④			
	⑤			
	⑥			
レポート	①	✓	学期末にレポートの提出を求める。 レポートのテーマは講義中に提示する。体裁、内容、表現力等により評価する。(50点満点)	コメントと評価点を付して返却する。
	②	✓		
	③	✓		
	④			
	⑤			
	⑥			
成果発表	①			
	②			
	③			
	④			
	⑤			
	⑥			
ポートフォリオ	①	✓	4つの技法それぞれについて実践報告の提出を求める。 日常生活での技法の取り組み状況と、その体験の内容を評価する。 (各10点満点で計40点満点)	コメントと評価点を付して返却する。また、講義中に(あるいは個別に)フィードバックを行う。
	②	✓		
	③	✓		
	④			
	⑤			
	⑥			
その他	①	✓	第1、2、13、14、15回講義後に Teams 上でリアクションペーパーの提出を求める。 講義内容に関する気づき、考察、疑問などが具体的に記述されているかを評価する。(全5回、各2点満点で計10点満点)	講義中にフィードバックを行う。
	②	✓		
	③	✓		
	④			
	⑤			
	⑥			

備 考

他 担 当 教 員	なし
教員の実務経験	該当なし
実践的授業の内容	該当なし
そ の 他	自らの考えを記述する課題(リアクションペーパー、実践報告、レポート等)において、生成 AI の出力結果を利用することを禁止する。これに反した場合は評価の対象外とする。