

事務局 記載欄	開設 年度	2019年度	科目 区分	専門科目	科目 コード	1519174	履修 制限	無	単位 数	2
------------	----------	--------	----------	------	-----------	---------	----------	---	---------	---

科目名 (メディア) = 今日のメンタルヘルス ('19) = (TV)
 ー健康・医療心理学の実践的展開ー

英文名 = [Current Issues in Mental Health ('19)]
 [主任講師 (現職名) : 石丸 昌彦 (放送大学教授)]
 [主任講師 (現職名) :]
 【本学担当専任教員 : 】

講義概要

メンタルヘルス(=人の心の健康)を支える力は、ライフサイクルの中で養われ、人と人とのネットワークの中で維持されるものである。この科目では、そのような健康な力を育むメカニズムを学ぶとともに、破綻の結果として生じる精神疾患のあらましを知り、生活の場において生じるさまざまな問題の現状と対策を考えていく。メンタルヘルスの危機が叫ばれている今日、喫緊のテーマを扱うものである。

授業の目標

メンタルヘルスの領域における基礎知識を身につけ、さまざまな問題にとりくむための基本的な能力を養うことを目的とする。

履修上の留意点

概説的な科目であるので、特にあらかじめ履修しておくべき科目はないが、関心に応じて精神医学や臨床心理学など関連分野について学習することを勧めたい。
 ※この科目は、生活と福祉コース開設科目ですが、心理と教育コースで共用科目となっています。

回	テ ー マ	内 容	執筆担当 講師名 (所属・職名)	放送担当 講師名 (所属・職名)
1	メンタルヘルスとは何だろうか	全体の導入として、メンタルヘルスという概念の意味と内容について検討する。疾病構造の変化や最近の統計データを確認し、WHOの健康の定義やそこに現れている包括的な健康観を学びながら、今日におけるメンタルヘルスの意義について考える。 【キーワード】 メンタルヘルス、包括的な健康観、精神疾患、身体的健康、健康なパーソナリティ	石丸 昌彦 (放送大学教授)	石丸 昌彦 (放送大学教授)
2	ライフサイクルとメンタルヘルス(1) 周産期・乳児期・幼児期	周産期は妊娠・出産といった身体的変化に伴い、心理的にも不安定になりやすい時期である。この時期に生じる心の問題について、母親の症状、母子の関係性にみられる症状について紹介し、母親のメンタルヘルスを高めるための方法について考察する。 【キーワード】 妊娠、出産、アタッチメント、虐待、産後うつ	山口 創 (桜美林大学教授)	山口 創 (桜美林大学教授)
3	ライフサイクルとメンタルヘルス(2) 児童期・思春期・青年期	子どもは家庭と学校で多くの時間を過ごしているため、子どものメンタルヘルスに大きな影響を及ぼしている要因として家庭と学校、そしてコミュニティがある。思春期・青年期は劇的な成長の時期であり、第二次性徴の発現などの身体的変化と、これに支えられた心理的離乳の作業が進行する。それぞれの時期におけるメンタルヘルスのあり方について検討する。 【キーワード】 対人関係、アイデンティティ、不登校、いじめ	山口 創 (桜美林大学教授)	山口 創 (桜美林大学教授)

回	テ ー マ	内 容	執 筆 担 当 講 師 名 (所属・職名)	放 送 担 当 講 師 名 (所属・職名)
4	ライフサイクルとメンタルヘルス(3) 成人期	今日の成人期はかつてと異なり、絶えず変化する社会環境に不断の再適応を迫られるストレスフルな時期である。男性と女性の生理的・心理的相違や社会的役割をめぐる葛藤が、それぞれの性に特有の問題をもたらすことも見逃せない。 【キーワード】 就労、結婚、ジェンダー、役割期待	山口 創 (桜美林大学 教授)	山口 創 (桜美林大学 教授)
5	ライフサイクルとメンタルヘルス(4) 老年期と人生のしめくり	急速に高齢化社会を迎えている現代で、老年期のメンタルヘルスを保つことが重要な時代になってきている。高齢になるとさまざまな健康問題、喪失体験と向き合うことになる。高齢になると心にとどのような変化があり、それに対応していくかを学ぶ。 【キーワード】 老年期、認知症、介護、抑うつ、健康、死	高橋 晶 (筑波大学准 教授)	高橋 晶 (筑波大学准 教授)
6	ストレスの理論	ストレス理論の歴史と現状について学ぶ。セリエからラザルスを経て今日に至る歴史的な流れを展望した後、現時点での代表的な考え方を紹介し、メンタルヘルスにおけるストレス理論の重要性を論じる。 【キーワード】 ストレス、ストレッサー、セリエ、ラザルス	種市 康太郎 (桜美林大学 教授)	種市 康太郎 (桜美林大学 教授)
7	職場とストレス	近年、職場における勤労者のストレスがメンタルヘルス維持にとって重要な問題となっている。職場ストレスの現状について学ぶとともに対策を検討する。最後に、復職支援や障害者雇用の現状についても触れる。 【キーワード】 職場ストレス、安全配慮義務、労働災害、職場ストレスモデル、職場復帰支援	種市 康太郎 (桜美林大学 教授)	種市 康太郎 (桜美林大学 教授)
8	ストレス・コーピングの実践	前回まで学んだ理論的基礎を踏まえ、自分自身のストレスに適切に対処していくための実践的な方略について学ぶ。自らのストレスの原因を整理すること、ストレス対処には幅広い方法があることを意識していることが大切である。 【キーワード】 ストレス・コーピング、認知的評価、ジョブ・クラフティング	種市 康太郎 (桜美林大学 教授)	種市 康太郎 (桜美林大学 教授)
9	精神疾患(1) 心の病とはどんなものか	精神疾患はメンタルヘルスが破綻した結果として起きるものである。この回では精神疾患全般を広く見渡し、精神医療の現状や精神疾患の診断・治療・原因論などについて学ぶ。精神疾患の発症に対する遺伝や環境の影響についても正しく理解したい。 【キーワード】 精神疾患、DSM、遺伝と環境、薬物療法、精神療法	石丸 昌彦 (放送大学教 授)	石丸 昌彦 (放送大学教 授)

回	テーマ	内 容	執筆担当 講師名 (所属・職名)	放送担当 講師名 (所属・職名)
10	精神疾患(2) 脳の機能変調と精神疾患	脳の機能変調にもとづく精神疾患として、統合失調症と躁うつ病をとりあげ、その症状・発病機序・疫学・治療・経過などについて学ぶ。両者はかつて二大精神病と呼ばれた代表的な精神疾患であり、基本的なことからよく理解しておきたい。 【キーワード】 統合失調症、うつ病、躁うつ病、気分障害、脳の機能変調	石丸 昌彦 (放送大学教授)	石丸 昌彦 (放送大学教授)
11	精神疾患(3) 不安とその周辺	不安は人間の存在にとって必要な心の動きである。しかし、これがあまりにも重篤で、長期にわたる場合には、日常生活に大きな支障をきたすことになる。重症化すると、日常生活が極端に制限されたり、他の精神疾患が合併したりすることもある。そこで、早期の段階で問題に気づいて、適切な対応を取ることが必要である。 【キーワード】 不安、恐怖、神経症、パニック障害、境界性パーソナリティ障害	高橋 祥友 (筑波大学教授)	高橋 祥友 (筑波大学教授)
12	精神疾患(4) ストレスとストレス反応	ストレスに関連する精神疾患として、適応障害、急性ストレス障害(ASD)、外傷後ストレス障害(PTSD)などがあげられる。心身症や摂食障害もストレスと関係深い。これらの疾患についてストレスとの関連を学ぶ。 【キーワード】 ストレス、適応障害、PTSD、心身症、摂食障害	高橋 晶 (筑波大学准教授)	高橋 晶 (筑波大学准教授)
13	精神疾患(5) アルコール依存症と薬物乱用	アルコール依存症や、覚醒剤その他の物質乱用は、今日の大きな健康問題となっており、その裾野は大きく広がっている。これら有害な物質に対する依存・乱用によって生じる症状や、そこから派生する問題などを広く展望する。 【キーワード】 アルコール関連問題、アルコール依存症、心理的依存、身体的依存、覚醒剤	高橋 祥友 (筑波大学教授)	高橋 祥友 (筑波大学教授)
14	災害時とメンタルヘルス	巨大災害はわが国の歴史の中で反復生起するものであり、その備えは社会制度や人の意識の中に常に必要とされる。災害後の支援、復興には時間がかかり、急性期そして中・長期の精神的な支援は欠かせない。昨今、災害時のメンタルヘルスの重要性が問われており、現状と対策を考えたい。 【キーワード】 自然災害、人為的災害、被災者支援、支援者支援、DPAT	高橋 晶 (筑波大学准教授)	高橋 晶 (筑波大学准教授)
15	自殺とその予防	わが国の年間自殺者数は約21,000人であり、交通事故死者数の約6倍となっている(2017年現在)。2006年には自殺対策基本法が成立し、自殺予防は社会全体の課題であると宣言された。自殺予防のために、その現状、予防のための基本概念、対応の原則について解説する。早期の段階で問題に気づき、適切な対応を取ること、自殺予防の余地は十分に残されている。 【キーワード】 自殺、自殺予防、事前予防、危機対応、事後対応	高橋 祥友 (筑波大学教授)	高橋 祥友 (筑波大学教授)