

科目名	単位数		対象年次	履修	開講回数	必要 面接時数	添削 指導回数
セルフマネジメントⅠ	後期	1	2 年次	必履修	12	5	3
使用教科書							
科目の概要	自分がどのような時にストレスを感じるのか、どのような対処をすることで気持ちが楽になるのかなど、自分とストレスとの関係性に気づき、客観的にとらえられるようになることを目指します。						
年間 学習 計画	学習内容		主な学習のポイント			面接指導	添削課題
	・ストレスについて（1・2回目） ・ストレッサーについて（3・4回目）		○「ストレス」という概念について理解する。また、ストレスをなくすのではなく、小さなうちにうまく付き合えばよいことを学ぶ。 ○「ストレッサー」という概念について理解する。また、ストレッサーへのリアルタイムな気づきや言葉にして表現することの大切さを学ぶ。			前期 1～4	No.1
	・ストレス反応について（5・6回目） ・感情の役割について（7・8回目）		○「ストレス反応」という概念について理解する。また、気分や感情・身体・行動に現れるストレス反応やその対処法を学ぶ。 ○私たちが抱く感情は自然なものであり、多くの場合は生きていくうえで役立つものであることを学ぶ。			前期 5～8	No.2
	・柔軟な考え方について（9・10回目） ・自分のサポーター探し（11・12回目）		○自動思考と代わりの思考について理解する。また、柔軟な思考を持つことがストレス軽減に繋がることを学ぶ。 ○周りにサポートを求めることの大切さを理解する。また、現在のサポート資源を確認し、今後さらに増やすための動機づけを得る。			前期 9～12	No.3
評価 方法	・面接指導（スクーリング）への取り組み(意欲、興味、関心、理解度など) ・添削課題（レポート） ・試験（テスト）						
単位 修得	・面接指導（スクーリング）は、5時間以上出席してください。（6項目中5項目以上） ・添削課題（レポート）を3回提出してください。 ・2年次前期で1単位修得します。						