

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Ⅱ	前期	1	3 年次	選択	12	5	3
使用教科書							
科目の概要	ストレスマネジメントに関連する実践的な考え方や対処法について学び、自分に合うストレスマネジメントの手段を知り、対処でき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
	・マインドフルネスについて （1・2 回目） ・コーピングについて （3・4 回目）	○マインドフルネスについて知り、そのスキルを用いてネガティブな感情やマイナス思考の無限ループをコントロールできることを学ぶ。 ○「コーピング」（自分助け）の概念を理解し、今持っているコーピングのレパートリーを書き出して確認する。				前期 1～4	No.1
	・考えやイメージのコーピング （5・6 回目） ・行動や身体のコピーング （7・8 回目）	○認知（考えやイメージ）を使ったコーピングについて具体的な対処法を知り、自分にとって役立つ「考えやイメージのコーピング」は何かを考える。 ○行動や身体を使ったコーピングについて具体的な対処法を知り、自分にとって役立つ「行動や身体のコピーング」は何かを考える。				前期 5～8	No.2
	・こころの SOS サイン （9・10 回目） ・ストレスマネジメント実践 （コラージュ） （11・12 回目）	○10 代で見られやすい「こころや体の不調」について学び、その概念や対処法を知る。 ○コラージュを制作する中で、心が解放される感覚やリラックスできる感覚を体験する。				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。 ・ 3 年次前期で 1 単位修得します。						