

授業科目名 (英文表記)	癒しとメンタルヘルス (Healing and Mental Health)		
単位数	2 (学部生のみ)	授業形態	講義
担当教員	藤永 博、片渕美穂子、彦次 佳		
開 講	南紀熊野サテライト	区 分	学部開放科目
実施日・時間	① 5月21日(出) 13:00~17:00	彦次 佳 (教育学部)、川乗 賀也 (同朋大学)	
	② 6月25日(出) 13:00~17:00	片渕美穂子 (教育学部)	
	③ 7月2日(出) 13:00~17:00	藤永 博 (経済学部)	
	④ 7月9日(出) 13:00~17:00	彦次 佳 (教育学部)、川乗 賀也 (同朋大学)	
	⑤ 7月30日(出) 13:00~17:00	藤永 博 (経済学部)、関守 研悟、藤篁 庸一	
	⑥ 8月20日(出) 13:00~17:00	藤永 博 (経済学部)、橋本 公雄 (九州大学名誉教授)	

【授業の概要・ねらい】

この授業は、メンタルヘルス(心の健康)について、「癒し」の観点とストレスマネジメントあるいは感情マネジメントの観点から展望する。「癒し」をテーマとする授業ではアニマルセラピーについて、さらにその基盤にあるべきアニマルウェルフェアについて取り上げる。ストレスマネジメントあるいは感情マネジメントをテーマとする授業では気功(導引術)、心身のリラクゼーション、ポジティブ心理学の考え方などを取り上げる。

【授業計画】

第1回「導入」「メンタルヘルスとアニマルセラピー」 彦次 佳(教育学部)、ゲスト講師：川乗 賀也(同朋大学)

講義前半(川乗)は、「メンタルヘルスに関する自己評価尺度」などを活用し自分の状態を知ってストレス解消のひとつの方法としての「アニマルセラピー」を学ぶ。後半(彦次)は、オトナのスポーツの楽しみ方として①健康づくり・体力づくり・体型づくりを目的とする「ヘルススポーツ」、②技を磨き競い合うことを楽しむ「マスターズスポーツ」、そして、③余暇充足や趣味としての楽しさを満喫する「レジャースポーツ」を紹介し、中でも、「レジャースポーツ」によるリラクゼーションとその可能性について学びを深める。

第2回「からだところをつなぐ気功ー江戸時代の養生書からー」 片渕美穂子(教育学部)

東洋医学には精神科がないように、東洋医学では身体的なものと精神的なものを区別することなく一体として考える。自分で行う健康法としての気功は、からだの緊張とこわばりを解き、同時にこころの安らぎと活力を得ることができる。授業では、江戸時代の養生書に掲載された気功(導引術)の実践と解説を行う。運動ができる服装で参加すること。

第3回「動物が幸福を感じる時」 藤永 博(経済学部)、ゲスト講師予定

動物(人間も含め)は互いの感情や情動を理解することができるだろうか。第3回の授業では、互いに癒し、癒される人間や他の動物の「心の繋がりに」焦点をあて、人間だけではなく他の動物のウェルビーイングについても考えてみる。ゲスト講師として動物園飼育者を招き事例紹介をしていただく予定である。

第4回「スポーツリラクゼーション」 彦次 佳(教育学部)、ゲスト講師：川乗 賀也(同朋大学)

太地町くじら博物館での講義・見学・カヌー体験
第1回目で紹介したレジャースポーツによるリラクゼーションについて、実際にそのプログラムを体感し(カヌー体験)、どのような効果が得られるかを実証する。その後それらの体験を通じた、当地におけるレジャースポーツによるリラクゼーションプログラムについて開発・提案を目指してプランニングしていく。
カヌーでの演習体験を予定するが、天候等により予定を変更することがある。

第5回「感情マネジメントと癒しの心理学」 藤永 博(経済学部)、ゲスト講師：関守 研悟氏(南紀白浜 聖福寺住職)、

藤篁 庸一氏(NPO白浜レスキューネットワーク理事長、白浜バプテスト基督教協会牧師)
「癒し」は多義的な言葉である。もともとは宗教的な意味を持つ言葉であるが、現代社会では心身をリラックスさせるという意味で用いられる。第5回の授業では感情マネジメントの視点から「癒し」について、さらには「命」について、ゲスト講師とともに考えてみる。「禅を生活に活かす」(関守)「あなたを諦めない」(藤篁)

第6回「運動・スポーツの再考ーポジティブ心理学の視点からー」 藤永 博(経済学部)、ゲスト講師：橋本 公雄(九州大学名誉教授)

人間のポジティブな側面に目を向け、よりよい生活の構築を目指すポジティブ心理学の視点から、ストレスの捉え方、人間の長所の活かし方について、運動・スポーツを絡めて話題を提供する。

【到達目標】

心の健康に関する諸問題について自らの考えを述べることができる。
実践可能なストレス解消の手段を獲得する。

【教科書】

使用しません。適宜、資料を提示します。

【参考書】

「感情マネジメントと癒しの心理学」 久保真人 朝倉書店
「動物が幸せを感じる時」 テンプル・グランディン NHK出版
「ママ、最後の抱擁 わたしたちに動物の情動がわかるのか」 フランス・ドゥ・ヴァール 紀伊国屋書店
「あなたを諦めない自殺救済の現場から」 藤篁庸一 いのちのことば社

【成績評価の方法】

レポート100% 各担当者がレポートの課題を設定し、授業時間中に説明します。

【授業時間外学修についての指示】

授業後、内容の復習をしっかりと行ってください。
予習課題を必要とする場合には、担当講師から事前に連絡します。

【履修上の注意・メッセージ】

(1)第1回、第2回、第5回、第6回はオンライン(Zoom)でもサテライト(対面)でも受講可能です。第3回と第4回は白浜町と太地町でそれぞれ授業を行います(学生バス(無料))を運行します。施設入場料が必要になる場合があります。「わかやま沿岸域の環境問題」(教養科目)の受講生と合同で行う実習です。バス発着場所(大学他)や時間等の詳細は授業初日にご案内します。
(2)授業中、ディスカッションの時間を多くとりたいと思います。配信資料(Moodle)や参考書などを利用して予習をし、積極的に参加してください。
(3)新型コロナウイルスの感染状況によっては、すべての回をオンラインで行う場合又は授業を中止する場合があります。オンラインによる授業を行う場合に必要のパソコン、ネット環境は、各自で準備してください。