科目名			担当教員	
特講・福祉心理学８ （ストレスとつきあう心理学）			菊住　彰	
科目コード	単位数	スクーリング単位	履修方法	配当年次
FT2608	1	1	S（講義）	1 年以上
生成 AI 利用レベル		試験（スクーリング含む）　：　C		

※この科目の会場スクーリングは隔年開講予定です。2026 年度の開講後は 2028 年度開講予定です。

科目の概要

■科目の内容

人間は少なからずストレスを抱えながら過ごしています。そのストレス社会を生き延びるのは簡単なことではありません。ストレスがたまって仕方がないという方。どうして自分だけがこんなにストレスを被りながら生きなくてはいけないのだろうと嘆く方。どうせストレスなんかなくならないと耐える覚悟を決めている方……。つらさが高じて、ひきこもったり、燃え尽き（バーンアウト）症候群に陥ったりしてしまうのを防ぐために、この講義でヒントを得ていただきたいのです。福祉・医療・教育など、人間の心や身体をフォローする対人援助職に従事する方だけでなく、日常の生活ストレスに悩んでいる方にも、気付きと対処スキルを得ていただければと願っています。

■到達目標

１）ストレスを抱えやすい自分の性格や行動の特徴を説明できる。
２）人間関係を築くうえで使えるコミュニケーション・スキルを、最低でも３つあげることができる。
３）ストレスフルな時の自分の身体の状態を知り、身体に働きかけてリラックスする方法を３つ以上持つ。

■学位授与の方針（ディプロマポリシー）との関連

とくに「人間理解力」「主体的協働力」を身につけてほしい。

■教科書・参考図書

【教科書】

（スクーリング時の教科書）

レジュメと心理テストをスクーリング中に配付するので、教科書は使用しません。
※配本はありません。

■スクーリング講義内容

回数	テーマ	内容
1	ストレス概論	ストレスと「つきあう」とは
2	リラクゼーション	ストレスを抱えた身体の状態に意識を向ける
3	性格と行動のチェック①	落ち込みや燃え尽きやすさを知る
4	性格と行動のチェック②	認知や行動のパターンを知る
5	人間関係のスキルアップ①	想いを伝えるコツを学ぶ
6	人間関係のスキルアップ②	適切な距離感を保つ

7	五感の活性化	右脳を使って取り越し苦労をやめる
8	まとめと質疑応答	
9	スクーリング試験	

■講義の進め方

・ストレスを自己増幅してしまう思考パターンに気付き、その循環に歯止めをかける方法を考えていきます。その際に、座学による講義だけではなく、グループワークやロールプレイを取り入れます。

・理論や知識ばかりでなく、身体に働きかける対処法を体験していただきます。座ったり寝転んだりしやすい服装でご参加ください。フロアに寝転ぶこともありますので、ビニールシートをご用意ください。シートの上では固いと思う方、腰に痛みのある方は、バスタオルなど柔らかい敷物をお持ちになることをお勧めします。

■スクーリング　評価基準

スクーリング試験 100%（論述式、持込すべて可）

試験では到達目標に関する自己の考察を具体的に記述することを求めます。

■スクーリング事前学習（学習時間の目安：5～10 時間）

特別な予習は必要ありません。座学だけではなく、グループワークをたくさん行いますので、新しい仲間との対話を楽しむ心のゆとりをもって参加してください。

■スクーリング事後学習（学習時間の目安：20～25 時間）

授業で学んだことを、実際の生活で使ってみなければ、参加してくださった意味がありません。少しずつでも取り入れる努力を続けてください。