

《単位互換提供科目詳細（シラバス）》

* 科目 No. 1702

科目概要記入欄

1. 開設大学名	広島国際大学			科目開講 キャンパス	東広島キャンパス		
2. 科 目 名	正式科目名	睡眠改善学				クラス名	
	副題					配当年次	3
						受入学年	
	旧科目名						
	学問分野	番号	13	名称	心理学		
サテライトで開講される科目の科目群				A群		B群	
3. 担当教員名	田中 秀樹						
4. 単 位 数	2 単位		5. 開講学期	前期			
6. 開講期間 曜日・時間	2020 年 4 月 13 日（月）～2020 年 8 月 3 日（月） 月曜日 10：40～12：10						
個別開講日	1 回目 4/13	2 回目 4/20	3 回目 4/27	4 回目 5/11	5 回目 5/18	6 回目 5/25	
	7 回目 6/1	8 回目 6/8	9 回目 6/15	10 回目 6/22	11 回目 6/29	12 回目 7/6	
	13 回目 7/13	14 回目 7/20	15 回目 7/27	16 回目 8/3	試験日	/	
7. 基礎知識の有無	1. 「基礎知識を必要とする科目」 () 2. 「基礎知識を必要としない科目」 ()						
8. 募集人数 (総授業定員)	10 人 () 人		9. 定員超過時の 選考方法	抽選			
10. 科目内容・ 授業計画	心身の健康、脳機能と密接に関連する睡眠問題について理解し、睡眠改善に必要な知識と技術を修得する。 睡眠中の生命現象、睡眠と生体リズム、睡眠環境、子ども、高齢者の睡眠、社会と睡眠、睡眠障害、睡眠相談、評価技術等について学修する。 〔到達目標〕 1) 睡眠改善のポイントは、ライフスタイルの調整、睡眠環境の調整であるが、対象者の理解度に合わせて必要な知識と具体的な方策を的確に伝えることの重要性を理解できるようになる。 2) 睡眠改善学の対象領域について理解し、脳と心身の関係を多様な視点から考察できる。課題に対して、協働して学ぶ態度を伸ばす。 3) 睡眠改善に関する知識と方法論について理解し、獲得した知識や方法論をいかに実生活の中で活かすか思考し、問題点は何か等を整理・判断し、表現する力を身につける。						
11. 試験・評価方法	試験（60%）、レポート（20%）、授業への取り組み、積極性『質問・意見等』（20%）の合計100%を満点として評価する。 睡眠改善学の基本知識については、1 回～15 回で学んだ知識や方法について理解度を評価する。 筆記試験では、以下のそれぞれの知識および理解を評価する（60 点）。 1) 講義で取り上げたキーワードの説明と関連事項、応用例、 2) 基本的な理論および概念 発表や授業内容コメントに関しては、以下のようにコメント内容を点数化。 1) 授業内容のポイント、2) 自らの視点での理論的な考察、 3) 授業中の課題への回答、その他、発表や適切な質問。						
12. 別途負担費用	睡眠改善協議会編 『睡眠改善学』、ゆまに書房、2018 年、1800 円＋税 ISBN978-4-8433-5527-5 ネット等で購入						
13. その他特記事項							
14. サテライト科目の 社会人受講について	科目等履修生（単位付与）として受け入れ				可	否	
	聴講生（単位認定不要）として受け入れ				可	否	