

【様式 02】高大連携公開講座シラバス

* 科目 No.	41204
----------	-------

1. 開設大学	福山平成大学 福祉健康学部	開催方法 (キャンパス・施設)	☒ 対面 (本学) ☐ オンライン (同時・録画)			
2. 科 目 名	心も体もますます元気！！－ライフスキルを学んでみよう－					
	学問分野	番 号	34	名 称	保健 (医学、歯学、薬学、看護など)	
3. 担当教員	近藤 千穂 福祉健康学部健康スポーツ科学科					
4. 開講期間 (曜日)	令和 7 年 10 月 18 日 (土) ～ 令和 7 年 10 月 18 日 (土)					
開講時間	12 時 30 分 ～ 15 時 30 分 (分 × 回)					
個別開講日	1 回目 /	2 回目 /	3 回目 /	4 回目 /	5 回目 /	6 回目 /
5. 募集定員	30 人 (受入学年 :)					
6. 科目内容・ 授業計画	健康は体だけの問題ではありません。健康とは心や体、社会的にも満たされた状態を指しており、様々なことが影響しあって健康が成り立っています。今回は健康に生きるために必要な力であるライフスキルを身につける授業を展開します。ライフスキルとは直訳すると「生きる力」。日常生活の中で生じる様々な問題や要求に対して、うまく対処するための力を育むワークを通じ、皆さんで意見交流しながら楽しく学んでもらいます。最近ストレスが溜まり気味、もっとコミュニケーション力をつけたい、今よりもっと上手に問題解決をしたいと考えている皆さんも、また「将来、養護教諭や教員を目指したい」「人を健康にする職業につきたい！」という皆さんも、どうぞご参加ください。以下、3 つのライフスキルを中心に授業展開します。 ストレス対処スキル 現代はストレス社会と言われています。そもそもストレスとは何なのか、自己のストレスの受け止め方、その対処方法等を考え、ストレスに上手く対処できることを目指します。ワークを交えた演習で、心が軽く元気になる方法を楽しく学んでもらいます。 コミュニケーションスキル 人間関係を崩したくないから断れないなんてこともあるかもしれません。上手く問題解決を図りながらも人間関係を良好に保つためのコミュニケーションスキル、意思決定スキル等にも触れながら、実際に考えたりロールプレイしたりして、うまく解決できる方法を模索してみましょう。 自己肯定感を育むスキル 自己肯定感とはなんだろう。全体ワークを通じて考え体験してもらいます。					
7. 受 講 料	無料					
8. 別途負担費用	(テキスト代・実習料等)					
9. 開講条件 ※1 あり・ない	① 最少開講人数 (3 人) 定員超過の不許可は選考により決定 ② 不許可・不開講通知日 : 6 月末まで					
その他特記事項	受講者についての制限事項、オンライン (同時・録画) の使用ソフト、受講時の注意など					
開設大学への交通手段	https://www.heisei-u.ac.jp/info/map/ でご確認ください。					

※申込時点で原則、受講できます。ただし、開講条件で不許可・不開講があった場合は受講申込者へ通知します。