

## 2026 年度シラバス

科目分類/Subject Categories			
学部等/Faculty	/工芸科学部 : /School of Science and Technology	今年度開講/Availability	/有 : /Available
学域等/Field	/全学共通科目 : /Program-wide Subjects	年次/Year	/1年次 : /1st Year
課程等/Program	/実践教養科目 : /Liberal Arts	学期/Semester	/第2クォータ : /Second quarter
分類/Category	/:/	曜日時限/Day & Period	/水4 : /Wed.4

科目情報/Course Information				
時間割番号 /Timetable Number	10413305			
科目番号 /Course Number	10460101			
単位数/Credits	1			
授業形態 /Course Type	講義 : Lecture			
クラス/Class				
授業科目名 /Course Title	大学生生活とメンタルヘルス (2Q) : Campas Life and Mental Health			
担当教員名 / Instructor(s)	/三好 智子 : MIYOSHI Tomoko			
その他/Other	インターンシップ実施科目 Internship	国際科学技術コース提供科目 IGP	PBL 実施科目 Project Based Learning	DX 活用科目 ICT Usage in Learning
	実務経験のある教員による科目 Practical Teacher	○	担当教員は、心理相談業務の資格・経験を有する。	
科目ナンバリング /Numbering Code				

授業の目的・概要 Objectives and Outline of the Course	
日	大学生という時期は、自己のアイデンティティの模索や将来の進路決定等を行う重要な時期であるが、そうした心理発達課題に伴ってメンタルヘルスの問題が生じてくることがある。本授業では、学業や人間関係、進路の問題など、大学生活の中で生じるストレスや心理的課題に対処するための知識やスキルについて学ぶ。自身の状態や傾向にも意識を向けつつ、メンタルヘルスに関する知識、セルフマネジメントやセルフケアの方法、様々なサポート資源の活用方法について学ぶことで、健康で有意義な大学生生活に資することを目的とする。
英	University students are at an important stage in their search for self-identity and decisions about future career paths, and mental health issues can arise alongside such psychological developmental tasks. The aim of this course is to provide students with the knowledge and skills to manage the stress and psychological challenges that arise during university life, such as academic, relationship and career issues. While increasing awareness of one's own condition and tendencies, the course aims to contribute to a healthy and meaningful university experience by learning about mental health, self-management and self-care, and how to use a variety of support resources.

学習の到達目標 Learning Objectives	
日	大学生における心理発達課題とメンタルヘルスの問題について説明できる。 メンタルヘルスを維持するためのセルフマネジメントやセルフケアの方法、様々なサポート資源の活用方法について説明できる。
英	To be able to explain psychological developmental tasks and mental health problems in university students. To be able to explain how to self-manage and self-care for maintaining mental health and how to use a variety of support resources.

学習目標の達成度の評価基準 / Fulfillment of Course Goals (JABEE 関連科目のみ)	
日	大学生における心理発達課題とメンタルヘルスの問題について説明できる。メンタルヘルスを維持するためのセルフマネーজে

	<p>ントやセルフケアの方法、様々なサポート資源の活用方法について説明できる。これらの理解に基づき、自分のためのライフスキルを考えることができる。</p> <p>大学生における心理発達課題とメンタルヘルスの問題について説明できる。メンタルヘルスを維持するためのセルフマネジメントやセルフケアの方法、様々なサポート資源の活用方法について説明できる。</p> <p>大学生における心理発達課題とメンタルヘルスの問題についてある程度説明できる。メンタルヘルスを維持するためのセルフマネジメントやセルフケアの方法、様々なサポート資源の活用方法についてある程度説明できる。</p> <p>大学生における心理発達課題とメンタルヘルスの問題について説明できない。メンタルヘルスを維持するためのセルフマネジメントやセルフケアの方法、様々なサポート資源の活用方法について説明できない。</p>
英	<p>Able to explain psychological developmental tasks and mental health problems in university students. Able to explain how to self-manage and self-care for maintaining mental health and how to use a variety of support resources. Based on this understanding,</p> <p>Able to explain psychological developmental tasks and mental health problems in university students. Able to explain how to self-manage and self-care for maintaining mental health and how to use a variety of support resources.</p> <p>Able to explain to some extent psychological developmental tasks and mental health problems in university students. Able to explain to some extent how to self-manage and self-care for maintaining mental health and how to use a variety of support resources</p> <p>Unable to explain psychological developmental tasks and mental health problems in university students. Unable to explain how to self-manage and self-care for maintaining mental health and how to use a variety of support resources.</p>

授業計画項目 Course Plan			
No.		項目 Topics	内容 Content
1	日	ガイダンス、大学生生活とメンタルヘルス	本授業の進め方と大学生生活とメンタルヘルスの概要について理解する。
	英	Guidance, campus life and mental health	To learn how to proceed with this class and an overview of campus life and mental health.
2	日	大学生生活におけるストレスとストレスコーピング	大学生生活におけるストレス要因とその影響、リラクゼーションやマインドフルネスなどのストレスコーピングの技法について学ぶ。
	英	Stress and coping in campus life	To learn about stressors and their impact on campus life, as well as techniques for coping with stress.
3	日	大学生生活における人間関係の悩みとメンタルヘルス	大学生生活における人間関係の悩みについて考えるとともに、アサーションなどのコミュニケーション技法やソーシャルスキルについて学ぶ。
	英	Relationship problems and mental health in campus life	To learn about relationship issues in campus life, as well as communication techniques and social skills.
4	日	メンタルヘルスの関連要因：こころの病について考える	こころの病について適切な知識を持つとともに、心理発達の意味について考える。
	英	Related factors of mental health: Mental illness	To have appropriate knowledge of mental illness and to consider its psycho-developmental implications.
5	日	メンタルヘルスの関連要因：発達障害について考える	発達障害について適切な知識を持つとともに、自分の発達上の特性について考える。
	英	Related factors of mental health: Neurodevelopmental difficulties	Related factors of mental health: Neurodevelopmental difficulties
6	日	メンタルヘルスの関連要因：トラウマ（心の傷つき）について考える	トラウマとは何か、適切な知識を持つとともに、トラウマ的な体験への対処について学ぶ。
	英	Related factors of mental health: Trauma	To have appropriate knowledge of what trauma is and to consider how to cope with traumatic experiences.
7	日	セルフケアの視点とセルフケアの技法	メンタルヘルスの維持におけるセルフケアの大切さと、日常生活でできるセルフケアの技法について学ぶ。
	英	Mental health care and self-care techniques	To learn about the importance of self-care in maintaining mental health and the self-care techniques that can be used in daily life.
8	日	自分のためのライフスキルを考える	大学生生活における様々な課題をのりこえ、充実したものにしていけるためのライフハックや、セルフマネジメントの方法について考える。

	英	Life skills for campus life.	To consider useful life hacks and self-management methods for campus life.
9	日		
	英		
10	日		
	英		
11	日		
	英		
12	日		
	英		
13	日		
	英		
14	日		
	英		
15	日		
	英		

履修条件 Prerequisite(s)	
日	特になし
英	Nothing particular

授業時間外学習（予習・復習等） Required study time, Preparation and review	
日	各授業につき3時間の予習・復習を行うとともに、レポート作成のための学習時間を要する。
英	Three hours of preparation and review are required for each class, as well as study time for writing reports.

教科書／参考書 Textbooks/Reference Books	
日	適宜、資料等を配布する。
英	None. Handout materials will be distributed as appropriate.

成績評価の方法及び基準 Grading Policy	
日	毎授業後のリアクションペーパー(60%)、期末レポート(40%)とする。
英	Based on after class reports(60%) and end of term report(40%).

留意事項等 Point to consider	
日	受講者の習熟度や進行状況によって、授業の順序に変更が生じることがある。 授業でのノートパソコンの使用については、初回の授業時に指示する。
英	The order of the lectures may be changed according to the level of the students and the progress of the class. The use of laptop computers in class will be instructed during the first class.