

2026 年度シラバス

| 科目分類/Subject Categories | | | |
|-------------------------|--|--------------------|-------------------------------------|
| 学部等/Faculty | /大学院工芸科学研究科（博士前期課程）： /Graduate School of Science and Technology (Master's Programs) | 今年度開講/Availability | /有 : /Available |
| 学域等/Field | / <その他> : / <Other> | 年次/Year | / 1 ~ 2 年次 : / 1st through 2nd Year |
| 課程等/Program | /専攻共通科目 : /Program-wide Subjects | 学期/Semester | /第 3 クォータ : /Third quarter |
| 分類/Category | /授業科目 : /Courses | 曜日時限/Day & Period | /月 4 : /Mon.4 |

| 科目情報/Course Information | | | | |
|-----------------------------|---|------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 時間割番号 /Timetable Number | 64111401 | | | |
| 科目番号 /Course Number | 64161049 | | | |
| 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 | 大学院生のためのメンタルヘルスとハラスメント : Mental Health and Harassment for Graduate Students | | | |
| 担当教員名 / Instructor(s) | /三好 智子/(野村 照夫) : /MIYOSHI Tomoko/NOMURA Teruo | | | |
| 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、心理相談の実務経験もしくは健康科学の指導経験を有する。 | |
| 科目ナンバリング /Numbering Code | | | | |

| 授業の目的・概要 /Objectives and Outline of the Course | |
|--|--|
| 日 | 本授業では、大学院生が学業や進路、研究活動に関するストレスやプレッシャーに対処し、メンタルヘルスを維持するうえで必要な知識やスキルについて学ぶ。また、ハラスメントやいじめといった人間関係の問題についても理解を深め、周囲と良い関係を構築する方法や、問題の防止及び具体的な対処方法を学び、健全かつ有意義な大学院生活に資することを目的とする。 |
| 英 | The aim of this course is to provide postgraduate students with the knowledge and skills necessary to manage the stress and pressures associated with academic, career and research activities and to maintain their mental health. The course also aims to deepen students' understanding of relationship issues such as harassment and bullying, how to build good relationships with those around them, how to prevent problems and how to deal with them in concrete ways, thereby contributing to a healthy and meaningful postgraduate life. |

| 学習の到達目標 /Learning Objectives | |
|------------------------------|---|
| 日 | メンタルヘルスに関する適切な知識をもち、メンタルヘルス問題への対処法を説明できる。 大学院生活における人間関係やハラスメントの問題を理解し、問題の防止や対処方法について説明できる。 |
| 英 | To have appropriate knowledge of mental health and be able to explain how to deal with mental health issues. To understand harassment issues related to graduate life and be able to explain how to prevent and deal with problems |

| 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 | |
| 英 | |

| 授業計画項目 /Course Plan | | |
|---------------------|-----------|------------|
| No. | 項目 Topics | 内容 Content |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 1 | 日 | ガイダンス、大学院生活におけるメンタルヘルス、人間関係とハラスメントの問題 | 本授業の進め方と大学院生活におけるメンタルヘルス、人間関係とハラスメントの問題の概要について理解する。 |
| | 英 | Guidance, mental health, relationships and harassment issues for graduate students | To understand how to proceed with this course and an overview of mental health, relationships and harassment issues for graduate students. |
| 2 | 日 | 大学院生活におけるストレスとストレスコーピング | 大学院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 for graduate students | To learn about stressors and their effects, as well as techniques for coping with stress. |
| 3 | 日 | メンタルヘルスの問題と対処法 | メンタルヘルスの問題と予防のためのセルフケアの技法やその他の対処法を学ぶ。 |
| | 英 | Mental health issues and coping strategies | To learn about mental health issues, self-care methods and other coping strategies. |
| 4 | 日 | 大学院生活における人間関係の悩みとコミュニケーション | 大学院生活に関わる人間関係の悩みについて考えるとともに、アサーション等のコミュニケーション技法を学ぶ。 |
| | 英 | Relationship issues and communication for graduate students | To learn about relationship issues and communication techniques. |
| 5 | 日 | 大学院生活と健康、ライフスタイル | 健全な大学院生活をおくるための健康維持の方法やライフスタイルについて学ぶ。 |
| | 英 | Graduate life, health and lifestyle | Graduate life, health and lifestyle |
| 6 | 日 | 研究活動やキャリアをめぐる困難と対処法 | 研究活動や就職活動などのキャリアの課題をめぐる困難とその対処法を学ぶ。 |
| | 英 | Difficulties with research activities and careers and their management | To learn about difficulties related to research activities and careers and how to deal with them. |
| 7 | 日 | 大学院生のためのハラスメントの基礎知識 | 大学院生活に必要なハラスメントの基礎知識を学ぶ。 |
| | 英 | Basic knowledge of harassment for graduate students | To acquire the basic knowledge of harassment that is necessary for graduate students. |
| 8 | 日 | ハラスメント問題の予防と具体的な対処法 | ハラスメント問題の予防と、生じた際の対処法、相談対応の流れ等を理解する。 |
| | 英 | Preventing and dealing with harassment problems. | To understand how to prevent and deal with harassment problems. |
| 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 | |
| 英 | |

| 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 | 受講状況（積極性や態度）（60%）、発表、議論及びレポート課題（40%）とする。 |
| 英 | Based on attendance (positivity and attitude)(60%), presentations, discussions, and report assignments(40%). |

| 留意事項等 /Point to consider | |
|--------------------------|--|
|--------------------------|--|

| | |
|---|---|
| 日 | <p>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。</p> <p>レポート課題では、以下の点に留意すること。レポート作成時、他者の文章を引用する際は、引用箇所が明確にわかるように記載すると共に、出典を記載すること。また、度を越えた引用は慎むこと。</p> |
| 英 | <p>The order of the lectures may be changed according to the level of the students and the progress of the class.</p> <p>The following points should be noted in the report assignment. When quoting other people's writings in your report, please make sure that the quoted passage is clear and include the source of the quotation. Avoid excessive quotations.</p> |