

授業科目	*女性の心と身体の健康					実務家教員担当科目	○
単位	1	履修	必修	開講年次	1	開講時期	前期
担当教員	樋口 由貴子、水貝 淳子、山田 恵、目野 郁子、高崎 智子						
授業概要	<p>女性の心と身体は、ホルモンの影響によりライフサイクルごとにさまざまな変化をおこす。その変化を理解し、自ら対処していく力を身につけることで、これから自身の健康維持に繋げていくことができる。</p> <p>本科目では、実務家教員により10代後半から20代前半に起こりやすい心身の不調などの事例を挙げながら心身の健康を保つための基礎知識を学ぶ。</p>						
授業形態	対面授業			授業方法			

学生が達成すべき行動目標

標準的レベル	健康を害する原因やその影響、さらに予防方法について理解し、心身の健康を保つための基礎知識を習得することを目標とする。(DP1-1, DP3-1)
	1. 健康とは何か説明できる。
	2. 10代～20代女性に起こりやすい心身の不調について説明できる。
	3. 生活習慣病とその予防について説明できる。
	4. 感染症とその予防について説明できる。
	5. 女性ホルモンと月経周期について説明できる。
	6. 女性特有の疾患とその予防について説明できる。
	7. 精神的健康とマネジメント方法について説明できる。
	8. 飲酒や喫煙、薬物などの影響について説明できる。
	9. 将来の自分の健康を維持・増進するための課題を挙げることができる。
理想的レベル	標準的レベルの1～9を達成した上で、自身の心身の健康を保つための具体的方法について考察し、説明できる。

評価方法・評価割合

評価方法	評価割合(数値)	備考
試験	65%	
小テスト	0	
レポート	0	
発表（口頭、プレゼンテーション）	0	
レポート外の提出物	0	
その他	35%	単元毎に授業参加及び理解状況を確認します

カリキュラムマップ（該当DP）・ナンバリング

DP1	○	DP2	-	DP3	-	DP4	-	ナンバリング	NU10404J WE10404J NT10404J EN10404J T010404J
-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	--------	--

学習課題（予習・復習）

1回の目安時間（時間）

復習：本日の授業内容を振り返る	4
-----------------	---

授業計画	
第1回	オリエンテーション・健康とは（担当：樋口）
第2回	生活習慣病とその予防（担当：樋口）
第3回	感染症とその予防（担当：目野）
第4回	女性ホルモンと月経について（担当：山田）
第5回	女性特有の疾患について（担当：山田）
第6回	精神的健康について（担当：水貝）
第7回	飲酒・喫煙・薬物について（担当：高崎）
第8回	まとめ
テキスト	指定なし。 講義によってプリント等の配布があります。
参考図書・教材／データベース・雑誌等の紹介	講義中に各講師から紹介があります。
課題に対するフィードバックの方法	単元ごとに担当者が疑問に答えます。
学生へのメッセージ・コメント	大学時代の健康習慣・健康意識はその後の人生に大きな影響を与えると言われています。これから大学生活をスタートさせ社会人となる皆さんが健康に過ごせるように、講義を展開していきます。積極的に取り組んでください。 また、保健福祉学部・人文学部合同の講義です。学科の枠を超えて学びます。 講義を聴講する際は、静かに。ディスカッションの際は積極的に発言する等、状況に合わせた態度を期待します。 毎回、「授業のまなび」の提出をもって出席とします。