

科目名		単位数		対象年次	履修	開講回数	必要 面接時数	添削 指導回数
セルフマネジメントⅠ		前期	1	2年次	必履修	12	5	3
使用教科書								
科目の概要		自分がどのような時にストレスを感じるのか、どのような対処をすることで気持ちが楽になるのかなど、自分とストレスとの関係性に気づき、客観的にとらえられるようになることを目指します。						
年間 学 習 計 画	学習内容	主な学習のポイント				面接指導	添削課題	
	・ストレスについて (1・2回目) ・ストレスラーについ て (3・4回目)	○「ストレス」という概念について理解する。また、 ストレスをなくすのではなく、小さなうちにうまく付 き合えばよいことを学ぶ。 ○「ストレスラー」という概念について理解する。ま た、ストレスラーへのリアルタイムな気づきや言葉に して表現することの大切さを学ぶ。				前期 1～4	No.1	
	・ストレス反応につい て (5・6回目) ・感情の役割について (7・8回目)	○「ストレス反応」という概念について理解する。ま た、気分や感情・身体・行動に現れるストレス反応や その対処法を学ぶ。 ○私たちが抱く感情は自然なものであり、多くの場合 は生きていくうえで役立つものであることを学ぶ。				前期 5～8	No.2	
	・柔軟な考え方につい て (9・10回目) ・自分のサポーター探 し (11・12回目)	○自動思考と代わりの思考について理解する。また、 柔軟な思考を持つことがストレス軽減に繋がることを 学ぶ。 ○周りにサポートを求めることの大切さを理解する。 また、現在のサポート資源を確認し、今後さらに増や すための動機づけを得る。				前期 9～12	No.3	
評価 方法	・面接指導（スクーリング）への取り組み(意欲、興味、関心、理解度など) ・添削課題（レポート） ・試験（テスト）							
単位 修得	・面接指導（スクーリング）は、5時間以上出席してください。（6項目中5項目以上） ・添削課題（レポート）を3回提出してください。 ・2年次前期で1単位修得します。							