

## 平成29年度教員免許状更新講習シラバス

|                          |   |   |                |
|--------------------------|---|---|----------------|
| 講習の区分                    | 【選択領域】受講者が任意に選択して受講する領域   |   |                |
| 講習の名称                    | 【選択】教師のメンタルヘルス—セルフチェックとメンテナンスの基礎知識—   |   |                |
| 開設日                      | 平成29年11月3日(金・祝)   | 講習時間  | 6時間            |
| 主な受講対象者                  | 全教員   | 受講人数  | 100人           |
| 講習の形態                    | 対面授業, 一部演習を含む   | 会場  | 佐賀大学: 教養教育大講義室 |
| 担当講師                     | 若本 純子   |   |                |
| 講習のねらい・到達目標              | 自分自身の心の健康に関するセルフチェックを行い, ご自身の状態に対して自覚的になるとともに, 心の健康を維持するための基礎知識を身に付けていただくことをねらいとしています。  |   |                |
| 講習内容                     | 教師はストレスフルな職業であることから, メンタルヘルス(心の健康状態)の悪化が懸念されています。本講座では, 1) 教師に生じやすい代表的なメンタルヘルス上の問題であるストレス, うつについて理解しましょう。2) 深刻な事態に陥る前に予防的に自己管理するための基礎知識を学びましょう。3) 現在のメンタルヘルスの状態について, さまざまな角度からセルフチェックを行い, 予防的な自己管理に役立てましょう。 |   |                |
| 評価方法・基準                  | 評価は, 筆記試験の成績ならびに講習への出席状況とを兼ね合わせて行います。評価基準は, 総合点で60点以上を合格とします。   |   |                |
|                          | 認定試験<br>に関して  | 資料の持ち込み ( 可 )                               |                |
| 講習計画/講習内容                |   |   |                |
| 開始時刻等                    | 担当講師  | 内容  | 補足             |
| I 9:00~10:30<br>(90分)    | 若本 純子   | オリエンテーション/教師のメンタルヘルスの現状/予防的介入の意義            |                |
| II 10:45~12:15<br>(90分)  | 若本 純子   | 教師に生じやすいメンタルヘルス上の問題(1)ストレス                  |                |
| 12:15~13:15              | 昼休み   |   |                |
| III 13:15~14:45<br>(90分) | 若本 純子   | 教師に生じやすいメンタルヘルス上の問題(2)うつ/セルフメンテナンスのポイント/まとめ |                |
| IV 15:00~16:30<br>(90分)  | 若本 純子   | 筆記試験  |                |
| 持参するもの                   |   |   |                |
| 予習について                   |   |   |                |
| 受講上の注意                   | 平成28年度講習「【選択】教師のメンタルヘルス:セルフチェックとメンテナンスの基礎知識」と内容が重複します。  |   |                |