

3 年次前期・選択

1 単位・15 時間

【概要・目的】

健康を維持・促進し、疾病を予防・緩和するための第三の医療として、癒しの智と技法に注目が集まっている。この講義では、看護ケアとしての癒しの技法「ストレスマネジメント」を学ぶ。人々がより良く生きることを目的として、ストレスマネジメントプログラムに参加し、セルフケア技術としての癒しのテクニックを習得するプロセスを、受講者は体験的に学ぶ。考え方の修正やリラクゼーション法の習得といった、認知-行動的介入の理論と実際を、実際に体験しつつ学んでもらいたい。

【到達目標】

- 1) ストレスマネジメントについて説明できる。
 - 2) 考え方の修正方法やリラクゼーションの方法が実践できる。
 - 3) 健康の維持・促進、疾病予防・緩和に、癒しの技法を応用できる。
-

【内容・スケジュール】

- 1) 看護における癒しと代替医療
医療行動科学、EBM・EBS、代替医療、スピリチュアリティ
子どもの病気、子どものストレス、患者に必要な癒し、看護師のメンタルヘルス
 - 2) 行動科学からみた「癒し」：ストレスマネジメント
ストレスと病気、精神神経免疫学、自律神経系のコントロール、セルフケア
 - 3) ストレスマネジメントの理論と実践
セリエの学説、ラザラスの理論、認知行動的介入としてのストレスマネジメント教育
 - 4) ストレスマネジメントの実際（1）認知と対処への気づき、修正プログラム
ストレスドック、論理的思考、タイムマネジメント
 - 5) ストレスマネジメントの実際（2）リラクゼーション
自律訓練法、イメージ法、催眠、筋弛緩法、瞑想法
 - 6) ストレスマネジメントの実際（3）アクティベーション
有酸素運動、アクティベーションと免疫・気分
 - 7) ストレスマネジメントの実際（4）ストレス緩衝要因への介入
タフネス性格、ストレス性格（タイプA、タイプC行動パターン）
自尊感情、自己主張、ジェンダーアイデンティティ、ソーシャルサポート
 - 8) まとめ
-

【評価】

試験 70%、提出物 30%

【教科書】

「ストレスしのぎ辞典」、GAS 研究会

【推薦参考図書】

服部祥子・山田富美雄監訳「包括的ストレスマネジメント」医学書院 2006

【その他】

メールアドレス yamada@tamateyama.ac.jp

<https://www.psychologist101.com>