

3 年次前期・選択

1 単位・15 時間

---

---

**【概要・目標】**

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。

- 目標 1) 「癒しとは何か」を考え、科学的根拠に基づいた癒しの技法を習得する。  
2) 健康の維持・促進、疾病予防・緩和に、癒しの技法を実践できる能力を養う。

---

**【授業内容のスケジュール】**

- 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

---

**【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>