

時間割コード	G2B6B301	開講年度	2026				
授業題目	こころとからだの健康【EA】					担当教員	茅野 理恵 他
英文授業名	Health Literacy						
単位数	1	講義期間	前期（随時）	曜日・時限	集中・不定期	対象学生	ShinXiaコース希望者が優先
講義室				授業形態	e-Learning	遠隔授業科目	該当
信大コンピテンシー	該当						
(1)授業の達成目標	授業で得られる「学位授与の方針」要素					⇔	【授業の達成目標】
	大学D P						
	学士の称号にふさわしい基礎学力と専門的学力					⇔	信州において健康的な大学生活を送るための基礎的知識を習得できる
(2)授業で学べる「テーマ」	多文化協働、健康長寿						
(3)全学横断特別教育プログラム	ShinXiaコース(ShinXia)						
(4)授業の概要	健康長寿県として有名な信州において大学生活を健康的に送ることは、その後の学業だけでなく卒業後の人生にも大きな影響を与える。大学への進学と共にはじめての一人暮らしなどによりライフスタイルが大きく変わるため、これまでの生活習慣に変化が生じやすく、大学生が自分自身で健康管理を実践していく必要がある。 本科目では大学生活や社会生活を健康的に暮らすための基本的な健康に関する知識を学び、自らがこころとからだの情報を得て理解し、使える力を習得することを目的とする。 なお、本講義は全ての回において、各担当者が「保健師」や「公認心理師」の実務経験を活かして講義を行う。						
(5)授業のキーワード	健康						
(6)授業計画	第1回 自分の健康を考えよう 健康と何か 身近な感染症（担当：宮崎紀枝） 第2回 食生活と健康（担当：赤塩真奈美・市川舞） 第3回 アルコール タバコ カフェインと健康（担当：宮崎紀枝） 第4回 生活リズムの重要性 睡眠 ネット依存（担当：宮崎紀枝） 第5回 性と健康 デートDV（担当：宮崎紀枝） 第6回 ストレスへの理解と対応（担当：茅野理恵） 第7回 メンタルケアの実践（担当：茅野理恵） 第8回 多様な人と共に生きる社会（担当：森光晃子） ※授業アンケートを実施する						
(7)成績評価の方法	各回小テストを実施する。小テストの配点は以下の通りとし、第1回から第8回の合計点を最終の評価点とする。 10点：第1回・第4回・第5回・第7回 15点：第2回・第3回・第6回・第8回						
(8)成績評価の基準	こころとからだの健康に関する知識の理解度を確認する「小テスト」：100% 得点率による評価基準は次のとおりとする。 90%以上秀，89-80%優，79-70%良，69-60%可，59%以下不可						
(9)事前事後学習の内容	講義の中で関心を持った点や疑問点について、自ら調べることを通して理解を深めた上で次回の授業に臨むことを推奨する。						
(10)履修上の注意	映像視聴による授業ですので、重要な点は繰り返し視聴することで理解を深めて下さい。						
(11)質問、相談への対応	メールにて受け付けます。 教育学部 茅野理恵 chinori@shinshu-u.ac.jp						
(12)授業への出席	映像視聴による授業ですので、全ての回の出席を基本とします。						
(13)授業に出席できない場合の学修の補充	映像視聴による授業ですので、都合の良い時間に視聴して下さい。						
【教科書】	指定しない						
【参考書】	からだBOOK						