

クラスター	地域健康増進系クラスター			
授業科目名	メンタルヘルス実践学			
担当者名	責任者	野村 恭子	分担者	野村 恭子
単位数	1単位(選択)		配当年次	1年次
授業形態	講義, 実験実習	実施場所		授業計画の[実施場所]を参照
開講期間	2024年10月～2025年1月末日			
開講曜日・時間	オンディマンド・一部対面(補習)			
授業の概要・到達目標				
<p>授業の目的: メンタルヘルスは、個人の幸福感や生活の充実度を向上させ、社会全体に健康で持続可能な影響をもたらします。例えば、メンタルヘルスの問題は、仕事や学業のパフォーマンスにも影響を与える可能性があります。メンタルヘルスのサポートが提供される職場や学校では、従業員や学生がより健康で生産的な状態で働くことができます。また地域でのメンタルヘルスの問題は、例えば高齢者の閉じこもりや若者のひきこもりといった社会問題に直結します。メンタルヘルスの問題を放置すると、うつ病や自殺念慮など重大な問題を新たに生む可能性があります。よって問題を適切に対処する必要があります。ストレスの管理や適切な休息、健康なライフスタイルが、将来のメンタルヘルスの問題を予防するのに役立ちます。また、メンタルヘルス対策は個人、職場、教育機関、社会全体のあらゆる状況で昨今重要度が増しており、本コースでは具体的な例をそれぞれのシチュエーションで学ぶ。</p> <p>Mental health improves an individual's sense of well-being and life fulfillment and has a healthy and sustainable impact on society as a whole. For example, mental health issues can impact work and academic performance. Workplaces and schools where mental health support is provided can help employees and students work in healthier and more productive conditions. Mental health issues in the community can also directly lead to social problems, such as the shut-in of the elderly and withdrawal of young people, for example. If left unchecked, mental health problems can lead to new serious problems such as depression and suicidal thoughts. Therefore, it is necessary to deal with problems appropriately. Stress management, proper rest, and a healthy lifestyle can help prevent future mental health problems. In addition, mental health issues are becoming increasingly important these days in all situations: individuals, workplaces, educational institutions, and society as a whole. In this course, students will learn specific examples in each situation.</p>				
授業計画				
	講義題目 (講義内容)	担当教員	講座名 [実施場所]	
1	ストレスと行動科学	野村恭子	Webclass	
2	公衆衛生学領域で重要な精神疾患	竹内武昭		
3	大学におけるメンタルヘルス対策:コロナ禍における秋田大学の取り組み	野村恭子		
4	大学におけるメンタルヘルス対策:自殺のゲートキーパー(1)動画			
5	大学におけるメンタルヘルス対策:自殺のゲートキーパー(2)効果検証			
6	職場におけるメンタルヘルス対策:過重労働とうつ			
7	地域における高齢者メンタルヘルス対策:社会的孤立			
8	地域におけるひきこもりメンタルヘルス対策(補習)	YONG KIM FONG ROSELINE	roselineyong@med.akita-u.ac.jpへメールしてください。	
9	地域におけるひきこもりメンタルヘルス対策(補習)			
授業形態および成績の評価方法・基準				
Webclassの視聴+自習, 計45時間で1単位とする。補習は希望者のみ、担当者へ直接連絡してください。				
問い合わせ先(氏名, メールアドレス等)				
鄭 松伊 jonsoni@med.akita-u.ac.jp				
その他特記事項				
履修に関する情報: 下記、論文を読んで自習に役立ててください。				
1. Longitudinal survey of depressive symptoms among university students during the COVID-19 pandemic in Japan. Nomura K, Yamazaki T, Maeda E, Hirayama J, Ono K, Fushimi M, Mishima K, Yamamoto F. Front Psychol. 2022 Aug 25;13:863300. doi: 10.3389/fpsyg.2022.863300. eCollection 2022.				
2. [The impact of COVID-19 on mental health and its countermeasures]. Nomura K, Matsushima M, Sasaki N, Kawakami N, Maeda M, Ito H, Oohira T, Tsutsumi A. Nihon Koshu Eisei Zasshi. 2022 Sep 10;69(9):647-654. doi: 10.11236/jph.22-036. Epub 2022 Jul 29.				
3. COVID-19 Vaccine Intention and Knowledge, Literacy, and Health Beliefs among Japanese University Students. Miyachi T, Sugano Y, Tanaka S, Hirayama J, Yamamoto F, Nomura K. Vaccines (Basel). 2022 Jun 2;10(6):893. doi: 10.3390/vaccines10060893.				
4. Cross-sectional survey of depressive symptoms and suicide-related ideation at a Japanese national university during the COVID-19 stay-home order. Nomura K, Minamizono S, Maeda E, Kim R, Iwata T, Hirayama J, Ono K, Fushimi M, Goto T, Mishima K, Yamamoto F. Environ Health Prev Med. 2021 Mar 5;26(1):30. doi: 10.1186/s12199-021-00953-1.				