

科目分類	専門職の教育			開講学科	看護学科
科目番号	学年	担当セメスター	区分	単位数	授業時間数
11058	3	前期	選択	1	15
授業科目名 (英文)	リラクゼーション論 (Relaxation)				
担当教員名	百々 雅子				
授業の概要及び到達目標					
<p>身体技法としてのリラクゼーションの理論と実際を学び、セルフケアおよび看護実践や広く対象者のケアの場で、リラクゼーションテクニックを活かせることを目標とする。毎講、理論と実技を扱うが、実技では心身をリフレッシュさせ、自身の健康問題の解決も図る。</p>					
準備学習等					
<p>授業第1回を除き、各回、前回の資料を復習し、実技の部分は練習をして、資料を見なくてもスムーズに行えるレベルにしておくこと。</p>					
成績評価の方法	各回ごとのセルフチェック表 40% 、レポート 60%				
テキスト	各回に資料を配布する				
参考図書	各講義の中で紹介する。最終講義でリストを配布する				
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・質問などは授業終了後に受付けます。 ・卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連については、別途明示している各学科の履修系統図をご確認ください。 				

授 業 計 画

各講の構成：

リラクゼーションに関する理論、実証データなどを学び、テクニックを練習する。

テクニックについて：

セルフケアを目的にすることから始め、他者の援助を目的にするものを取り混ぜていく。方法として、「形、呼吸、イメージ」を一つにして動くことを基本とする東洋的心身コントロール法をベースにする。

全7講で予定するテクニックの目的：

第1回：眉間のしわを取る

第2回：肩の鎧をはずす（肩凝り予防）

第3回：ゆったり・しっかり眠る

第4回：息をゆっくり深くする

第5回：手の冷えをとる

第6回：胃腸の働きを整える

第7回：風邪を防ぐ

第8回：気持ちを二人で和らげる（タッチングを含む）

この他に受講者のセルフケアへの希望に応じる予定。

自分の心身に向き合い、練習と共に変化していくその様子に気付きがもてるようなチェックリストを用いる。