科目分類	専門職の教育			開講学科	看護学科
科目番号	学年	配当セメスター	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
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。

準　備　学　習　等
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。

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	質問などは授業終了後に受付けます。

授　業　計　画
各講の構成： リラクセ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。