

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	東郷 俊宏				
授業の概要及び到達目標					
<p>私たち人間が生活する中で、どれだけ多様なストレスにさらされ、どのように心身の安定が損なわれているか、ハンス・セリエのストレス学説などを手がかりに基礎的な知識を得る。その上で、患者さんだけでなく、ケアに当たる自分自身に対してリラックスした状況を提供する上で必要な知識と技術を学ぶ</p>					
準備学習等					
<p>2回目の講義時にレポート（小作文作成）を課します。タイトルは「ストレスという言葉を使わずに自分自身のストレスを表現する」ことです。私たちが日常生活の中で何気なく使っている「ストレス」という言葉をあえて使わずに、私たちが「ストレス」に感じていることを表現してみましょう。</p> <p>教室内 8 時間（8 週×1 時間）＋予・復 8 時間（8 週×1 時間）</p>					
成績評価の方法	2 回目の講義で課すレポート（10%）と定期試験（筆記 90%）で評価します				
テキスト	特に事前指定しません。講義の際に随時配布します。				
参考図書	『看護覚え書き』Florence Nightingale 現代社 『胎児の世界』三木成夫 中公新書				
備考	オフィスアワー：授業終了後、教室等で質問を受付けます。 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。				

患者さんにリラックスした状態を提供するためには、ケアに当たる医療従事者が自身の心身状態をリラックスした状態にコントロールできることが不可欠です。忙しい看護師業務の中でどのように自分をリラックスさせるか、とう問題意識を持って講義に臨んでください。

## 授 業 計 画

第1回：リラクゼーション序論—ストレスとは何かを知ろう

第2回：呼吸について—何故リラクゼーションでは呼吸を重視するのか？

第3回：視覚・聴覚の環境—視るものと聴くものが作り出すリラクゼーション

第4回：味覚・嗅覚の環境—食物や飲み物、香りがもたらすリラクゼーション

第5回：皮膚は考える—触覚が与えるリラクゼーション

第6回：ツボ療法と therapeutic touch (1)

第7回：ツボ療法と therapeutic touch (2)

第8回：総括