

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
73022	1	後期	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		加藤 星花／二神 真理子			
授業の概要及び到達目標					
看護介入としてさまざまなリラクゼーション法が臨床で実践されている。本科目では、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、リラクゼーション法のテクニックを活かせることを目標とする。毎回、リラクゼーションの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					
講義にはリラクゼーション法の実技もあります。リラクゼーション法を実施すると寒さを感じることもありますので、暖かくゆったりできる服装で大きめの膝掛けなどの掛け物を持参してください。横になって実施する場合がありますのでジャージがおすすめです。 講義で実施したリラクゼーション法を自宅などで折に触れて練習してみてください。					
成績評価の方法	各回の振り返り・セルフチェック表 50%、レポート 50%				
テキスト	各回に資料を配布します。				
参考図書	① 五十嵐 透子, リラクゼーション法の理論と実際—ヘルスケア・ワーカーのための行動療法入門 (第2版), 医歯薬出版, 2015.9 ② 有光 興記(監修), 図解マインドフルネス瞑想がよくわかる本(健康ライブラリー), 講談社, 2017.4 ③ 中野 敬子, ストレス・マネジメント入門—自己診断と対処法を学ぶ (第2版), 金剛出版, 2016/03 ④ 小坂橋喜久代、荒川唱子【編集】, リラクゼーション法入門 セルフケアから臨床実践へとつなげるホリスティックナーシング, 日本看護協会出版会, 2013/08				

備 考	質問などは授業終了後に受付けます。
授 業 計 画	
各講義の構成： リラクゼーションに関する理論と方法を学び、実践する。各 2 回ずつを続けて講義する。 第 1 回 講義のガイダンス(加藤) ストレスとリラクゼーション法(二神) 第 2 回 リラクゼーション法の実際：筋弛緩法(二神) 第 3 回 セルフケアとしてのリラクゼーション法(加藤) 第 4 回 リラクゼーション法の実際：呼吸法、自律訓練法(加藤) 第 5 回 看護の臨床でのリラクゼーションテクニック(二神) 第 6 回 リラクゼーション法の実際：イメージ法(二神) 第 7 回 マインドフルネスとは(加藤) 第 8 回 リラクゼーション法の実際：マインドフルネス瞑想法(加藤) その回に学んだことの振り返りと、自分の心身に向き合い、自分自身の変化に気がきかせるようなチェック表を用いる。	