

科目名 自己の探求	授業担当者 堀 裕美	所属 元 中通高等看護学院	
開講時期 :前期～中期	単位数 :1 単位	時間数 :15 時間	
授業の目的 自己を内省し、自己肯定感を高め、看護者としての自己の在り方を理解する。			
授業の概要 看護者として他者を支援するためには、しっかりと自己を確立しておくことが求められる。自己肯定感を支える6つの要素を理解し、ワークを通じて自己理解・他者理解を深めていく。自分を知り受容することは、ゆるぎない自分の軸を定め、ありたい自分と不完全な自分の両面を受け入れ調和をとりながら、自己実現を可能にする。また、看護者としての心のケアとして、感情のコントロール、ありのままの自分を受け止める(マインドフルネス)、自分に思いやりをもつ(セルフ・コンパッション)についての技法も学ぶ。看護を学ぶ皆さんが、ありのままの自分の良さを認め、人の役に立てることへの喜びを感じられるように願い、この授業を設定した。自分らしさを尊重できることは、看護の対象のその人らしさや、その人らしい暮らしを支援することにも反映されると期待する。			
受講上の注意・事前学習の内容			
授業回数	学習内容	方法	備考
1	自己肯定感の6つの感、自分を知るワーク①	講義	
2	自己肯定感を高める	講義	
3	自分を知るワーク②	講義	
4	感情のコントロール、課題の分離	講義	
5	マインドフルネス	講義	
6	マインドフルネスと自己受容	講義	
7	セルフ・コンパッション	講義	
8	自分を癒す、リラクゼーション法、アロマセラピー	講義	
テキスト			
参考書・指定図書 中島輝著 何があっても「大丈夫。」と思えるようになる自己肯定感の教科書 SB クリエイティブ 吉田昌生著 こころが軽くなるマインドフルネスの本 清流出版			
評価の方法 授業への参加状況、授業中の課題			

*この科目は実務経験のある教員による科目となります