

2026年度 愛知学泉短期大学シラバス

シラバス番号	科目名	担当者名	実務経験のある教員による授業科目	基礎・専門別	単位数	選択・必修別	開講年次・時期
37209	こころからのしくみ Psychological and physical formation	木村 典子			2	選択	1年、2年前期

科目の概要

からだ(人体の構造や機能)、こころのしくみを学びます。人体の構造の基礎的理解、人間の基本的欲求、認知、情動、ストレス、生きがいについて学び、人の自立、尊厳についても考えていきます。(DP②③)人のからだは連動しています。からだのリズムが整うと、こころのリズムも整ってきます。学生さん自身の健康課題、健康管理ができるように働きかけていきます。健康管理能力検定2級、健康管理士の資格の取得し、将来、職場、地域、家庭の健康管理に活かしていく、必要となる知識・技能の修得を目指すことで、pisa型学力を高めていきます。学修過程を通して、社会人基礎力、社会人基礎力、自然体について学んでいきます。(DP①②③④)

学修内容	到達目標
① 人体の構造と機能、生活リズム(消化管、心臓と血液、呼吸、睡眠、ホルモン、骨、肌)との関係について学ぶ。 ② バイタルサインの測定の仕方、観察の仕方を学ぶ。 ③ 怪我をしたときなどの一次的応急処置(三角巾、包帯法)について学ぶ。 ④ 人間心理学の立場から人間の欲求と感情について学ぶ。 ⑤ 人間の自立や自己実現に深くかかわる自己概念について学ぶ。 ⑥ こころの機能である学習と記憶、知覚と認識について学ぶ。 ⑦ 人のこころの適応、ストレス、こころの病について学ぶ。 ⑧ 健康能力検定2級合格に向けた対策を行う。	① 人体の名称、役割を理解し、からだのリズム(消化管、心臓と血液、呼吸、睡眠、ホルモン、骨、肌)が説明することができる。(DP②③④) ② バイタルサインの測定(体温、呼吸、血圧)ができる。(DP②③) ③ 怪我をしたときなどの一次的応急処置(三角巾、包帯法)が人体の構造と関連付けて説明でき、実施できる。(DP①②③④) ④ 人が生きていく上で欠くことのできない生命力としての基本的欲求について説明できる。(DP②③) ⑤ 人間の自律や自己実現と自己概念の関係、自己受容について説明できる。(DP①②③④) ⑥ こころの機能である学習と記憶、知覚と認識について述べるができる。(DP①②③④) ⑦ 人のこころの適応、ストレス、こころの病の関係について説明できる。(DP①②③④) ⑧ 健康管理能力検定2級に挑戦する。(DP①②)

学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素 **学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例**

前に踏み出す力	主体性	必要な知識についてさらに深めた理解するために、教科書文献を使って、自己学習ノートを作成できる。
	働きかけ力	
	実行力	目標を設定して、知識習得のために、最後まで、やりぬくことができる。
考え抜く力	課題発見力	バイタルサインの数値を、体のメカニズムと関連させて、考えていくことができる。
	計画力	
	創造力	課題を考えると、自己の固定観念にとらわれることなく、文献を活用したり、他者からの意見を取り入れ、考えることができる。
チームで働く力	発信力	グループで話し合った結果をパワーポイント・資料を作成し、発表原稿を準備し、発表できる。
	傾聴力	授業内容でわからないことは放置せずにアドバイスを求めることができる。他者の意見を聴いて、内容を確認することができる。
	柔軟性	
	状況把握力	
	規律性	遅刻、無断欠席など、学修意欲欠如をきたす行動せず、授業が円滑に進行するようルールを守ることができる。欠席した場合は、欠席届を提出し、フォローレポート課題を行う。
	ストレスコントロール力	

テキスト及び参考文献

テキスト：全国健康管理能力検定協会監修、発行 健康管理能力検定 2級
 参考文献：なし

他科目との関連、資格との関連

他科目との関連：健康の医学
 資格との関連：健康管理士受験資格

学修上の助言 **受講生とのルール**

健康に関する情報を意図的に収集してください。
 聞きなれない言葉は主体的に調べて、理解すること。

●授業を欠席したら、欠席分の課題を出して、補充を行います。欠席はしないこと。

【評価方法】

評価対象	評価方法	評価の割合	到達目標	各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント				
学修成果	学期末試験	0	①	⑥				
			②	⑦				
			③	⑧				
			④					
			⑤					
	平常評価	小テスト	30	①	⑥	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	○健康管理能力検定2級に挑戦する。 ○毎回の小テストの点数を平均して判定する。 ①授業内容を理解できているか確認する。 ②穴埋め問題と簡単な分析を中心に出题する。 ・出題範囲は、各時点までの授業で学習した内容とする。
				②	⑦	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
				③	⑧	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	・人体の構造と生活リズム、こころと適応 ポイント： ①人体構造・機能(関節・筋・骨、 ②バイタルサイン ③ 救急処置 ・授業で学習した内容の理解度を確認する。(固定、包帯法)
				④		<input checked="" type="checkbox"/>		
				⑤				
		レポート	40	①	⑥			単元ごとに指示された範囲の4拓問題を作成し、クラスメイトの作成したものを実施する。 pisa型学力に関する問い ・事例(骨折が疑われる事例、脱水が疑われる事例)の状況にある人にどのような対処を行えばよいかを理由を加えて、具体的な方法を示す
				②	⑦	<input checked="" type="checkbox"/>		
				③	⑧	<input checked="" type="checkbox"/>		
				④				
				⑤		<input checked="" type="checkbox"/>		
成果発表(プレゼンテーション・作品制作等)	20	①	⑥			・内容の正確さに加え、聞き手にわかりやすく伝える工夫ができていのかについても評価の対象とする。(評価ポイント：作成資料、説明の流れ、話し方等) ・体温、血圧、脈拍を測定の方法、部位が正確であるか、実技チェックをおこなう。		
		②	⑦	<input checked="" type="checkbox"/>				
		③	⑧	<input checked="" type="checkbox"/>				
		④						
		⑤						
学修行動	社会人基礎力(学修態度)	10	①	⑥	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	(主体性) ・必要な知識についてさらに深めた理解するために、教科書文献を使って、自己学習ノートを作成できる。 (実行力) ・目標を設定して、最後まで、知識習得のために、最後まで、やりぬくことができる。 (課題発見力) ・バイタルサインの数値を、体のメカニズムと関連させて、考えていくことができる。 (創造力) ・課題を考えると、自己の固定観念にとらわれることなく、文献を活用したり、他者からの意見を取り入れ、考えることができる。 (発信力) ・グループで話し合った結果をパワーポイント・資料を作成し、発表原稿を準備し、発表できる。 (傾聴力) ・グループワークで、人の意見を確認し、さらに自分の意見がのべることができる。 (規律性) ・遅刻、無断欠席など、学修意欲欠如をきたす行動せず、授業が円滑に進行するようルールを守ることができる。 欠席した場合は、欠席届を提出し、フォローレポート課題を行う。	
			②	⑦	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
			③	⑧	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
			④		<input checked="" type="checkbox"/>			
			⑤		<input checked="" type="checkbox"/>			
総合評価割合		100						

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
<p>秀</p> <p>1. ICFの観点から自分の言葉で説明できる。</p> <p>2. 体を動かす、脳と神経、生命兆候に関係する人体の構造と機能をそれぞれ関連づけて説明することができる。</p> <p>3. 正確にバイタルサインの測定ができ、その数値の変動因子を踏まえて考察することができる。</p> <p>4. 事例の一時的救急処置について、わかりやすく、資料を作成して、発表することができる。</p> <p>5. 発表前に、他者に事前にアドバイスを得て、さらに付け加えをして行うことができる。</p> <p>6. 授業の到達目標から自身の習得しなくてはいけない知識を理解し、自己学習ノートをわかりやすくまとめ、活用できる。</p> <p>7. 健康管理能力検定2級に合格する</p> <p>優</p> <p>上記の1, 2, 3, 4ができていて、総合評価で80%以上である。</p>	<p>良</p> <p>1. ICFについて説明できる。</p> <p>2. 体を動かす、脳と神経、生命兆候に関係する人体の構造と機能について説明できる。む</p> <p>3. バイタルサインの測定ができる。助言のもと、数値について考察できる。</p> <p>4. 上記の内容について、資料を作成して、発表することができる。</p> <p>5. 自己学習ノートをまとめることができる。</p> <p>6. 健康管理能力検定2級に合格する</p> <p>総合評価で70%以上である</p> <p>可</p> <p>1, 2, 3, 4の内容が助言のもと、資料を作成でき、発表することができた。</p> <p>総合評価で60%以上である。</p>

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1	消化管のリズム、栄養素の働きを学ぶ。自身の食生活を振り返り、必要な栄養素が摂取できている考える。	講義 ワーク(資料にもとづいた)	栄養素の働きを理解し、自身の食生活を振り返り、必要な栄養素が摂取できているかアセスメントできる。	(復習)課題の資料をもとに、食生活を振り返る。 (予習)教科書p14~p31を読んで、重要なポイントをあげる。	180	主体性 課題発見力 創造力 規律性
2	消化管のリズム(消化から排泄まで)を学ぶ。からだのしくみ(人体各部の名称、筋・骨)を学ぶ。	プレゼンテーション(口頭と紙面で発表についてコメントを返す) 前回の課題の発表 講義・演習	消化から排泄までの臓器と機能が述べられる。腸脳相関とストレスの関係について説明することができる。 筋・骨・関節の可動域、名称・機能を述べられる。	(復習)筋・骨の復習をノートにまとめて整理する。にわたりの手羽先の骨と人間の骨を比べ、考察する。	180	主体性 実行力 課題発見力 発信力 規律性
3	心臓と血液・リンパのリズムを学ぶ	小テストと解説 発表(口頭と紙面で発表についてコメントを返す) 講義・演習 血圧の原理と測定	心臓の働きとバイタルサインを連動して説明できる 血液の働きを述べることができる。	(復習)ボディメカニクスのポイントをまとめる。 (予習)教科書P57~74を読んで、要点をまとめる。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
4	バイタルサイン 意識状態の見方	小テストと解説 プレゼンテーション口頭と紙面で発表についてコメントを返す) 講義・演習	意識状態の見方を説明できる。 血圧、脈拍、体温を正確に測定できる。	(復習)意識状態の見方をノートにまとめて整理する。血圧、脈拍の示すものについてノートにまとめる。 バイタルサインの測定時の注意事項をまとめる。 (予習)意識レベルに書いてある問題をおこなう。随伴症状の観察ポイントをまとめる	180	主体性 発信力 傾聴力 規律性
5	からだのしくみ ボディメカニクス、良肢位、包帯法 三角巾の使い方を学ぶ。	前回の振り返り 演習 包帯法 三角巾 プレゼンテーション(口頭と紙面で発表についてコメントを返す)	ボディメカニクスのポイントが列挙できる。活用が述べられる。 良肢位を人形で、示すことができる。 包帯法の環行、蛇行、亀甲、折転帯を習得する。 三角巾を固定、圧迫帯として扱える	復習 包帯と三角巾の扱い方を家で練習する	180	主体性 実行力 発信力 規律性
6	骨格系(骨、関節の動き)を学ぶ。	講義と演習 にわたりの手羽先の観察と考察	上肢・下肢・胴体を構成している骨・筋の名称が述べられる 関節の種類を述べられる にわたりの手羽先と人間の上肢のつくりを比較し考察できる	(復習)骨・筋・関節の名称、しくみを学習する 手羽先と人間の上肢の考察をまとめる (予習)事例の対象の緊急対応方法を行ってくる	180	主体性 実行力 発信力 規律性
7	緊急時の対応を事例をもとに考え、実践する。	小テストと解説 グループワーク プレゼンテーション 講義・演習(口頭と紙面で発表についてコメントを返す)	事例の骨折、意識消失など緊急時の対応の方法を説明できる 骨折時の応急処置ができる。 119番のかけ方を述べられる。	(復習)緊急時の対応が必要となる状態についてノートにまとめる。 (予習)P76~111を読んでポイントをまとめる	180	主体性 課題発見力 発信力
8	ホルモンのリズムを学ぶ こころのモニター(ニプロ製)使って数値を考察を通して 自律神経系と副腎系を学ぶ。	前回の課題の発表 レポートはコメントをしてフィードバックする 講義と演習、実験こころのモニター(ニプロ製) アミラーゼ測定	内分泌腺の場所が述べられる。 女性ホルモン、睡眠ホルモンなどのリズムが説明できる。	(復習)1~8回目の内容の健康管理能力検定2級の問題を実施する	180	主体性 実行力 課題発見力 発信力

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9	肌、毛髪のリズムを学ぶ。	小テストと解説 講義 演習 健康を保つ洗顔と髪の手入れ	肌、毛髪を述べられる。 肌、毛髪のターンオーバーについて説明できる。 肌、毛髪を生き活きとする方法が述べられる。	(復習) 肌・毛髪に生き活きする方法を一つ以上選び、実践し、変化をレポートする (予習) 教科書P159～175を読んでくる	180	主体性 発信力
10	人間の基本的欲求と感情を学ぶ。 感情と情動を学ぶ。	前回課題の発表 発表時に課題についてフィードバックする。 講義・演習	生理的欲求とホメオスタシスの関係を説明できる。 社会的動機を列挙できる。 情動反応を2つ以上述べるができる	(復習) 情動と脳の働きについて調べる (予習) 愛着理論について調べる	180	主体性 発信力
11	自己概念・自己実現と自己概念 障害受容	前回の課題の発表 発表内容をさらに付け加え説明をし、フィードバックする 講義・演習	自己概念・自己実現・自己概念をわかりやすく説明できる。 障害受容について説明できる。	(復習) 人間の自立・自己実現と自己概念について、自分のことを考察し、自我同一性が獲得できているかレポートにする (予習) 危機理論をもとに事例の対象の状態と、支援方法を考える。レポートにする	180	主体性 発信力
12	学習と思考、記憶と知能を学ぶ。	前回の課題発表 発表内容をさらに付け加え説明をし、フィードバックする 講義・演習	学習と思考について説明できる。 問題解決法が説明できる。 記憶と知能について説明できる。 加齢による知能の変化が説明できる	(復習) 学習したノートを整理する。加齢によって起こってくる記憶、知能の変化、認知症についてレポートする (予習) 問題解決の段階と方法を調べる	180	主体性 発信力
13	ストレスとストレス回避、こころの病を学ぶ。	前回の課題発表 発表内容をさらに付け加え説明をし、フィードバックする 講義・演習	ストレスとストレス回避方法が述べることができる うつ病、パーソナリティ障害について説明できる	(復習) ストレス、回避法と問題解決技法を結びつけて、自分のストレス回避法の特徴をまとめる。	180	主体性 発信力
14	健康管理能力検定 2級合格対策	ワーク 学生による問題の解答の説明プレゼン	ワークをすすめて、小テストが70%正解することができる。	(復習) 教科書を振り返り、配布された問題を解く	180	主体性 発信力
15	健康管理能力検定 2級合格に向けて解説	配布された資料の練習問題をもとに解説していく	健康管理能力検定の問題7割が習得できる	(復習) 教科書を振り返り、配布された問題を解く	180	主体性 発信力

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力