

【心身補完医療指導士】

	日付	教育科目	講義内容	目的
71	第71回 月 日	メンタルヘルス2	<ul style="list-style-type: none"> ・行動科学概論 ・生物リズムの性質 ・脳波と睡眠リズムの関係性における覚醒時 	生命活動には、いくつかの生物リズムの働きにより維持されている性質について理解を深め、メンタルヘルスに関する休息指導方法について学びます。
72	第72回 月 日	メンタルヘルス2-1	<ul style="list-style-type: none"> ・認知行動療法概論 ・論理療法概論 ・認知行動療法及び論理療法の活用方法 	認知行動療法及び論理療法について理解を深め、各種療法を習得することを目的とします。
73	第73回 月 日	メンタルヘルス3	<ul style="list-style-type: none"> ・意識と無意識の性質 ・役割的行動 ・行動における神経内分泌の概念 	人間行動における意識と無意識に関する役割獲得と行動特性について理解を深め、神経内分泌作用による飲水行動や摂食行動についてのアドバイス方法を学びます。
74	第74回 月 日	メンタルヘルス3-1	<ul style="list-style-type: none"> ・自我と超自我と本能による自己理解法 ・役割獲得の為のレディネス ・オートメーション社会とメンタルスの関係性 	自己発見や自己理解の細分化について理解を深め、役割獲得までの準備段階と社会との適応方法について習得目的とします。
75	第75回 月 日	メンタルヘルス4	<ul style="list-style-type: none"> ・感情と情動の表情識別法 ・対人恐怖症などの感情異常支援法 ・人格障害に対する対応方法 	諸問題行動と個人の感情や情動(喜怒哀楽)についての表情識別方法について学び、人格障害などの対応方法についても学習します。
76	第76回 月 日	メンタルヘルス4-1	<ul style="list-style-type: none"> ・インテーク(初回面接)と面接技法 ・ゲーム分析の概念 ・脚本分析の概念 	インテークとゲーム及び脚本の分析について理解を深め、活用実施を可能とする知識習得を目的とします。
77	第77回 月 日	メンタルヘルス5	<ul style="list-style-type: none"> ・精神病理現象と自我防衛機規制の種類 ・レスポデントとオペラントの条件づけ ・言語的と非言語的コミュニケーション指導法 	対人コミュニケーションにおける言語などの会話と表情などの非言語について理解を深め、社会適応能力向上支援法として行動医学的アプローチと条件付けについて学びます。
78	第78回 月 日	メンタルヘルス5-1	<ul style="list-style-type: none"> ・モニタリングとメンタルヘルス ・情緒反応の古典的条件付け ・味覚嫌悪条件付け 	個々人の自己概念における嫌悪感について理解を深め、問題行動改善指導についての条件付けを習得目的とします。
79	第79回 月 日	メンタルヘルス6	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスケアシステムの構築方法 ・行動医学的アプローチ法 ・アレキシサイミアタイプへの支援方法 	アレキシサイミア(感情に関する言語欠如)タイプの思考に対する偏りや否定的な感情及び表現に対する理解を深め、行動医学的アプローチと支援方法について学びます。
80	第80回 月 日	メンタルヘルス6-1	<ul style="list-style-type: none"> ・アルゴリズムと発見法 ・生産的思考と再生的思考 ・異種同型問題と問題理解 	異種同型問題について理解を深め、個々人の思考パターンと適切な問題解決思考について習得目的とします
81	第81回 月 日	メンタルヘルス7	<ul style="list-style-type: none"> ・行動から見立てる性格特性と種類 ・行動分析概論 ・行動療法概論 	行動医学的立場からの性格分類10分類の特性について理解を深め、分析方法や指導方法について学習します。

82	第82回 月 日	メンタルヘルス7-1	<ul style="list-style-type: none"> ・行動タイプA型のメンタルヘルス対策 ・行動タイプB型のメンタルヘルス対策 ・行動タイプC型のメンタルヘルス対策 	行動分析結果により、3行動タイプ別に対する特性について理解を深め、3行動タイプ別メンタルヘルス対策方法について習得目的とします。
83	第83回 月 日	メンタルヘルス8	<ul style="list-style-type: none"> ・精神分析基礎概論 ・6つの力動的観点と愛着形成 ・退行固着と神経症と原始的防衛規制の種類 	以前の発達段階へと後戻りし、より低次状態や機能の働きの抑圧された葛藤の「退行固着現象」について理解を深め、メンタルヘルス指導方法について学びます。
84	第84回 月 日	メンタルヘルス8-1	<ul style="list-style-type: none"> ・精神分析療法 ・系統的脱感作法 ・家族療法 	メンタルヘルスには、家族の協力も重要な点の一つであり、その協力要請方法についても理解を深め、2つの療法を活用しメンタルヘルス具現化を習得目的とします。
85	第85回 月 日	メンタルヘルス9	<ul style="list-style-type: none"> ・衝動に対する防衛 ・同一性と同一拡散の種類 ・第一次と第二成人生活構造の概念 	成人生活には、禁欲や非妥協、過剰な同一性と選択回避、対人、時間に対する拡散について理解を深め、第一次と第二次成人生活構造指導方法について学びます。
86	第86回 月 日	メンタルヘルス9-1	<ul style="list-style-type: none"> ・第一次・第二次自我同一確立について ・成人モラトリアム状態時の支援方法 ・職業アイデンティティ 	モラトリアム状態時は、どのような状態なのかについて理解を深め、自我同一確立までの支援プログラムについて習得目的とします。
87	第87回 月 日	心身の健康増進指導法1	<ul style="list-style-type: none"> ・PMSのセルフケア方法と生活環境整備 ・ホルモンバランスにおける生活習慣指導法 ・更年期の食生活指導と栄養成分指導法 	PMS(月経前症候群)に対する心身のセルフケア方法について理解を深め、女性特有のホルモンバランスの乱れに対する栄養成分指導方法を学びます。
88	第88回 月 日	心身の健康増進指導法1-1	<ul style="list-style-type: none"> ・年代別ホルモンバランスの変化と身体特徴 ・年代別ホルモンバランス変動に対するケア方法 ・更年期の心身バランスとセルフケア法 	年代別ホルモンバランスの変化と身体的特徴と身体変化に伴うケア方法について理解を深め、セルフケア方法について習得目的とします。
89	第89回 月 日	心身の健康増進指導法2	<ul style="list-style-type: none"> ・心身の健康増進における自己評価方法3種類 ・ドクターショッピングの指導方法 ・健康増進における適正と処遇要因及び相互作用 	心身の健康増進を図るにあたり、健康状態の自己管理方法について評価方法の基礎知識を深め、自己管理の自主性や自発性指導方法また、評価方法を学びます。
90	第90回 月 日	心身の健康増進指導法2-1	<ul style="list-style-type: none"> ・一致性に対する指導法 ・心身の健康におけるステレオタイプ ・意識・前意識・無意識に対する過剰反応 	個々人の心身の健康意識に対する固定観念や過剰適応に関する理解を深め、心身の健康増進における特性及び年代に応じた健康増進について習得目的とします。
91	第91回 月 日	心身の健康増進指導法3	<ul style="list-style-type: none"> ・健康増進の行動形成 ・シェーピング法活用の健康増進指導法 ・フェイディング法活用の健康増進アドバイス 	生活習慣の変容は、短時間では非常に困難であり、少しずつ形成していくシェーピングについて理解を深め、フェイディングアドバイス方法について学び適切な指導方法を学習します。
92	第92回 月 日	心身の健康増進指導法3-1	<ul style="list-style-type: none"> ・心身の健康モデルへのインプリンティング ・自律神経反射における早期対処法 ・心身の健康と飲水行動 	心身のバランスの変化に伴い食生活の変化や飲水分の摂取量について理解を深め、生体反応と水分摂取量について知識習得を目的とします。
93	第93回 月 日	心身の健康増進指導法4	<ul style="list-style-type: none"> ・心身の諸問題における自己開示指導法 ・心身の健康に対する自己受容の概念 ・健康増進における自己理解と自主性の指導法 	諸問題における自己受容プロセスと自己開示について基礎知識を深め、健康増進における自主性や自発性の指導方法について学びます。

94	第94回 月 日	心身の健康増進指導法4-1	<ul style="list-style-type: none"> 自律神経系の日中リズム 心因性におけるホメオスタシスとの関連 心身の健康維持のモチベーション 	心身の健康維持に必要なことは、継続性でありモチベーションであります。これについて理解を深め、セルフケア方法について習得目的とします。
95	第95回 月 日	心身の健康増進指導法5	<ul style="list-style-type: none"> SD法活用における健康被害回避法の概念 心身の健康増進レディネス(準備性・用意性) ラポール(信頼関係)形成指導とアドバイス 	SD(セマンチックディッファレント)法特徴の相反する思考メカニズムについて健康被害回避思考メカニズムの知識を深め、信頼関係が構築できるアドバイス法について学びます。
96	第96回 月 日	心身の健康増進指導法5-1	<ul style="list-style-type: none"> 心理的ストレスと中枢神経機能の関係性 代謝のメカニズムと心理的影響 本能衝動と心身バランス 	心理的ストレスより代謝メカニズムのバランスの乱れと身体変化について理解を深め、無意識の本能衝動に適応する健康増進について習得目的とします。
97	第97回 月 日	心身の健康増進指導法6	<ul style="list-style-type: none"> リビドー(衝動エネルギー)活用のエイジングケア 抑圧や葛藤からの自己解放指導法 ホリスティック医療的観点アドバイス 	衝動的エネルギーの活用により、加齢(エイジング)に対する予防についてホリスティック(全人的)医療アドバイスについて学びます。
98	第98回 月 日	心身の健康増進指導法6-1	<ul style="list-style-type: none"> 加齢と再生に関する栄養成分 老化と認知(情報処理活動) 発話思考法とプロトルコ分析 	顕著な自覚症状や心身症と老化の関連性に関して理解を深め、標準的な教示を習得目的とします。
99	第99回 月 日	心身の健康増進指導法7	<ul style="list-style-type: none"> 心身健康増進における遊戯療法 性役割ステレオタイプの理解と指導法 モラトリアム期における心身バランス指導法 	心身の健康増進における生活習慣には、「遊び」の概念を補完し、望ましい身体測定数値に至らない中間的数値の時期に対する最も重要な期間の適切なアドバイス指導方法について学びます。
100	第100回 月 日	心身の健康増進指導法7-1	<ul style="list-style-type: none"> 心身の健康増進と食生活 心身の健康増進と管理 心身の疾病耐性と指導 	摂食後からの消化・吸収・代謝・排出に対する生命維持と活性について理解を深め、疾病に対するメンタルバランスの取り方について習得目的とします。
101	第101回 月 日	生活習慣病第一次予防基礎1	<ul style="list-style-type: none"> 食習慣(糖尿病・肥満・大腸がん・歯周病について) 運動習慣 糖尿病・肥満・高血圧症について 飲酒 アルコール性肝疾患について 	食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣によって引き起こされる病気を「生活習慣病」と呼びます。主に生活習慣が病気の一因となるため、多くは予防することができます。早い段階から生活習慣を見直して予防を心がけることを目的とします。
102	第102回 月 日	生活習慣病第一次予防基礎2	<ul style="list-style-type: none"> 1次予防 健康的な生活を送り、発病を未然に防ぐ 2次予防 健診などで早期発見、治療する 3次予防 機能回復・機能維持・再発防止を図る 	長年続いた生活習慣を変えることは本当に難しいことですが、生活習慣の改善は毎日の積み重ねにより効果があらわれるものですから、長期間継続することが必要です。無理せず、自分に合った方法で、少しずつ改善していく方法を身につける事を目的としています。
103	第103回 月 日	生活習慣病第一次予防基礎3	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防のための食生活指針 日常生活は食事と運動のバランス 減塩で高血圧と胃がん予防 	現代は「飽食の時代」と言われるように、好きなものを、好きなときに、好きなだけ、食べられる時代です。でも、その結果、エネルギー量のとりすぎ予防策を習得目的とします。
104	第104回 月 日	生活習慣病第一次予防基礎4	<ul style="list-style-type: none"> 脂肪を減らして心臓病予防 食物繊維で便秘・大腸がんを予防 カルシウムを十分摂って丈夫な骨づくり 	肥満が引き金となって様々な病気が起こります。このような時代であるからこそ、自分に必要なものを必要なだけ、「考えて食べる習慣」につて習得する事を目的とします。

105	第105回 月 日	生活習慣病第一次予防基礎5	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりのための運動指針について ・生活の中に運動を取り入れる方法 ・運動を生かす健康づくり 	運動不足は肥満を招いて、生活習慣病につながります。今、太っていないからと言っても安心せず、通勤・通学に自動車を使う方、事務など1日中座ったままの仕事が多い方など、普通に生活しているだけでは、大抵の方は運動不足です。現在運動習慣のある人の割合はわずか30%、運動不足を感じている人がとても多い、という現状です。運動習慣を身につけることも、生活習慣病予防ポイントを目的とします。
106	第106回 月 日	生活習慣病第一次予防基礎6	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりのための休養指針 ・生活にリズム改善方法について ・短時間で充実した休養方法 	疲労は蓄積されると、体の抵抗力を弱めて様々な病気の原因になります。また、ストレスが続くと、精神面のみではなく、不眠や胃・十二指腸潰瘍、高血圧、狭心症、頭痛などの病気についても習得目的とします。
107	第107回 月 日	生活習慣病第一次予防基礎7	<ul style="list-style-type: none"> ・体幹の臓器(身体の前面と後面) ・細胞の仕組みと役割についての概論 ・骨格系と筋肉(筋肉の働きと組織と骨と間接)概論 	細胞は人体の構造上、機能上の最小単位です。ヒトは40~70兆個もの多くの細胞から成り立っています。細胞はさまざまな形をもちますが、基本的な形は球状などの専門的詳細習得を目的とする。
108	第108回 月 日	生活習慣病第一次予防基礎8	<ul style="list-style-type: none"> ・脳と神経系概論 ・脊椎構造概論 ・大脳、間脳、延髄概論 	成人の脳の平均重量は約1300gで、髄膜や髄液で保護され、頭蓋腔(とうがいこう)の中におさまっています。脳を取り巻いている髄膜についての専門的知識や働きについて習得目的とします。
109	第109回 月 日	生活習慣病第一次予防基礎9	<ul style="list-style-type: none"> ・感覚、運動神経概論 ・神経伝達概論 ・分泌神経概論 	末梢神経はさらに細かく、末端の器官のはたらきと伝達する方向によって、求心性神経(感覚神経)と遠心性神経(運動神経・分泌神経)などの神経的働きについて習得目的とします。
110	第110回 月 日	生活習慣病第一次予防基礎10	<ul style="list-style-type: none"> ・血液と循環器系概論 ・心臓の拍動と働きについて ・リンパ系とすい臓について 	脾臓(ひぞう)にはリンパ組織があり、リンパ球の産生や、体内で老化した赤血球の破壊、血中の細菌や異物の処理などの働きについて学び生活習慣病予防の仕組みについて習得目的とします。
111	第111回 月 日	生活習慣病第一次予防基礎11	<ul style="list-style-type: none"> ・血液成分と役割について ・血液のめぐり方について ・血管構造について I 	血液は心臓を中心にして体全体をめぐるっていますが、それには大循環(体循環)と小循環(肺循環)の2つのルートなどについて学び、生活習慣病予防対策について習得目的とします。
112	第112回 月 日	生活習慣病第一次予防基礎12	<ul style="list-style-type: none"> ・血管の構造について II ・気道の仕組みについて ・肺構造と働きについて 	肺のはたらきは呼吸に関連しています。鼻から始まった空気の通り道、気道が左右の気管支に分かれ、それぞれ左右の肺に入り生命活動に役立つ専門的知識について習得目的とします。
113	第113回 月 日	ストレッサーとストレス回避法1	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活に潜むストレスの要因ストレスメカニズム ・物理的・化学的ストレスメカニズム ・生理的ストレスメカニズム 	健康を維持、回復する早道です。それぞれのストレスをまず自覚したうえで適切な対処をしていくという事が重要になります。ストレスの種類に合わせた対処法を習得目的とします。
114	第114回 月 日	ストレッサーとストレス回避法2	<ul style="list-style-type: none"> ・心理的・社会的ストレスメカニズム ・心の支えとなるものの喪失についての理解方法 ・身体的苦痛や不安との向き合い方 	異動、定年、引越越し、転校など人によっては結婚、昇進、入学などの祝事がストレスになる場合や親や親しい人との死別、老化、病気、けが、入院などの心身のストレス要因と日常復帰の方法について習得目的とします。
115	第115回 月 日	ストレッサーとストレス回避法3	<ul style="list-style-type: none"> ・自尊心の喪失や寂しい思いの情動との取り組み ・職場でのストレスと離職予防方法 ・家庭生活でのストレスと家庭崩壊予防対策 	人間関係に起因するもの、仕事の質や量に関するもの、仕事への適性に関するもの、昇進や定年など将来への不安、家族の絆が揺らぐ状況などに対する環境と自己の向き合い方や感情コントロールについて学び、自己崩壊や職場崩壊予防対策について習得目的とします。

116	第116回 月 日	ストレッサーとストレス回避法 4	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス状態の成立 ・個体にストレス状態が成立するためには ・受け止める個体側の要因 	心身が強化され十分な対応能力があれば、セルフコントロール可能となるストレス予防の具体化について学び、セルフケアとしての固体要因の理解を習得目的とします。
117	第117回 月 日	ストレッサーとストレス回避法 5	<ul style="list-style-type: none"> ・状況や自分の行動の把握 ・睡眠, 食欲, 便秘の変化 ・身体症状の出現 	ストレスへの対処として、状況や自分の行動の把握がストレスに対応するためには、生活のスタイルや生活スケジュールの変化に注意を必要とする。その為の自己分析や自己評価を取得目的とする。
118	第118回 月 日	ストレッサーとストレス回避法 6	<ul style="list-style-type: none"> ・精神症状(いらいら, 不安, 抑うつ)の出現確認法 ・意欲, 集中力の亢進や低下の確認法 ・多弁, 無口, 外出の機会の増加, 引きこもりの気づき 	健康づくりの基本は運動, 栄養, 休養のバランスに帰するストレスとの関連で重視されてよいものに休養があげられ、特に働き盛りで過剰適応に陥りやすい人々には、厚生省の休養指針(表1)を参考に、その実践を心掛けることがストレス対処について取得目的とする。
119	第119回 月 日	ストレッサーとストレス回避法 7	<ul style="list-style-type: none"> ・Jacobsonの漸進的弛緩法 ・Bensonの弛緩反応法 ・バイオフィードバック技法 	リラクゼーション法にはいろいろなものがある。ストレス状態や個人環境に応じたリラクゼーション方法を身につけてストレス対策方法を習得目的とする。
120	第120回 月 日	ストレッサーとストレス回避法 8	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフイベント(life event)と自己統制について ・人生における衝撃的な単発の出来事について ・急性の心身反応と抑うつ症状について 	ストレッサーにおいては、様々な種類がある。個人の成育環境に応じてストレスの受け方は異なる為、対処方法理論を学び日常に実践できる方法を習得目的とする。
121	第121回 月 日	ストレッサーとストレス回避法 9	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフストレス(life stress) ・日常的適応努力によるストレス ・適応するために心身両面の適応努力 	日々の夫婦喧嘩、近所づきあい、満員電車の通勤など、衝撃性は低いが、反復性・持続性のある日常のストレスに適応するための方法と手段についての適応メカニズムと実践法について習得目的とします。
122	第122回 月 日	ストレッサーとストレス回避法 10	<ul style="list-style-type: none"> ・神経症, 心身症などのストレス関連疾患 ・以前からあった基礎疾患を悪化させるストレス ・慢性的な心身反応サインの見分け方 	肉体的な無理や睡眠や食事を犠牲にする, 休養や余暇をとらない疲労をおして無理をし精神的な負担を見逃すなどの心身悪化原因について学び対策方法を習得目的とします。
123	第123回 月 日	ストレッサーとストレス回避法 11	<ul style="list-style-type: none"> ・心理的ストレス要因種類と耐性 ・身体的ストレス要因種類とストレス回避法 ・情動的反応 	心理・社会的要素の強いストレッサーが関与し、身体的負荷がストレッサーとして引き起こされる われわれは日常生活のなかでたえず心理的ストレスや身体的ストレスを受けている心身状態のメカニズムに対して学び、回避方法を習得目的とする。
124	第124回 月 日	ストレッサーとストレス回避法 12	<ul style="list-style-type: none"> ・認知的反応と疾病予防法 ・行動的反応と疾病予防法 ・生理的反応と疾病予防法 	不安, 焦燥, 抑うつ, 集中力低下, 記憶障害, 知覚障害や飲酒, 喫煙, 常習欠勤などの現実逃避についての対処方法を学び、自己の欠落要因対策について習得目的とします。
125	第125回 月 日	ストレッサーとストレス回避法 13	<ul style="list-style-type: none"> ・性格要因とストレス回避法 ・環境要因とストレス回避法 ・生活上ストレススコアと生活改善法 	性格傾向, 対処能力, 職場環境, 対人関係, 家族の環境対策について学び、循環器, 消化器, 自律神経, 内分泌などの生体反応におけるストレス回避法を習得目的とします。
126	第126回 月 日	ストレッサーとストレス回避法 14	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフスタイルとストレスについて ・脳血管疾患の危険因子 ・適度なスポーツは高脂血症・肥満・高血圧予防策 	スポーツをしない人は脳内出血発症のリスクが約4倍であると報告されているストレスは脳心事故の危険因子であると考えられる。この内容について学び、ストレス回避方法について習得目的とする。
127	第127回 月 日	ストレッサーとストレス回避法 15	<ul style="list-style-type: none"> ・心のストレスとその影響 ・外傷後ストレス障害 ・年齢とストレス 	severe life event(深刻な日常の出来事)の後に、脳血管疾患や虚血性心疾患が多発することが知られている。また高度の精神的ストレスや自由裁量の少ない職種では、neuroendocrine response(神経内分泌反応)により高血圧や動脈硬化について学びストレス回避法について習得目的とする。

128	第128回 月 日	ストレッサーとストレス回避法 16	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスと免疫概論 ・脳細胞と免疫担当について ・細胞神経ペプチド(β-エンドルフィンなど) 	不安、憂うつな感情、不眠、集中困難、無力感などの症状が5割から7割に認められ、このうち無力感はその後3カ月が経過した後も、3割が持続していたなどの症例について学び、ストレス回避法を習得目的とする。
129	第129回 月 日	ストレッサーとストレス回避法 17	<ul style="list-style-type: none"> ・免疫担当細胞が産生について ・神経ペプチド、ACTH、VIP、ソマトスタチンについて ・NK細胞について 	ストレス状況下で、免疫能の低下し、感染に対する抵抗性や、免疫能が低下する。これは脳と免疫系に相関があることが分かってきた。その根拠について学び、ストレス回避法を習得目的とする。
130	第130回 月 日	ストレッサーとストレス回避法 18	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス状況下、リンパ球数 ・うつ病スコアとNK細胞活性との関連 ・サブクリニカルな不安 	カラオケの好きな人と嫌いな人を集めて、カラオケの前後でNK細胞活性を測った。好きな人はカラオケ後にはNK細胞活性が増えたが、嫌いな人では下がったなどの研究事例を学び、ストレス回避法について習得する。
131	第131回 月 日	ストレスによる生体反応の心身状態1	<ul style="list-style-type: none"> ・非攻撃性について ・攻撃+敗北について ・大脳皮質で認知されるストレス反応 	ストレスは副腎皮質からのステロイドホルモンと髄質からのアドレナリンの分泌を促進する生体反応についてのメカニズムを学び、心身状態の回復方法について習得目的とする。
132	第132回 月 日	ストレスによる生体反応の心身状態2	<ul style="list-style-type: none"> ・扁桃体や海馬の情動記憶と照合について ・覚醒レベル亢進について ・自律神経と内分泌の反応について 	ストレッサーと認知されると青斑核の活動が亢進してアドレナリンが放出される生体メカニズムについて学び、心身状態の疲労回復方法について習得目的とする。
133	第133回 月 日	ストレスによる生体反応の心身状態3	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッサーに対する対処の方法 ・積極行動型コーピング ・積極認知型コーピング 	ストレッサーに対する対処の方法のことをコーピングcopingといいます。さまざまな種類のあるストレスコーピングについて学び、自己に適応したストレスコーピング発見方法について習得目的とします。
134	第134回 月 日	ストレスによる生体反応の心身状態4	<ul style="list-style-type: none"> ・気晴らし型コーピング ・回避型コーピング ・コントロールできないストレス 	発散できないストレス、年をとってからのストレスやふりかかるストレスは受け止める、乗り越える、不快ストレスを快ストレスに変えるプラス思考をする方法を習得目的とする。
135	第135回 月 日	ストレスによる生体反応の心身状態5	<ul style="list-style-type: none"> ・季節の変わり目とストレス生体反応について ・ストレス・マネジメントと休憩の取り方について ・不眠症の5つの原因について 	ストレスを3時間付加と、10分程度の体止期を入れて反復が理想的な休憩方法である。より具体的なストレス生体反応と状態適応における学術的根拠を習得目的とします。
136	第136回 月 日	ストレスによる生体反応の心身状態6	<ul style="list-style-type: none"> ・よく眠るための心がけ8つの方法 ・ストレスや行動特性と疾病 ・ストレス反応と体験化 	身体的原因の疼痛、掻痒、頻尿や生理学的原因の時差ぼけ、交代制勤務などのストレスによる生体反応と心身状態の5つの原因について学び、状況下に応じた自覚症状に対する対処方法について習得目的とする。
137	第137回 月 日	ストレスによる生体反応の心身状態7	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス反応と行動化について ・ストレス反応と身体化について ・感情抑制と身体感覚について 	無理に眠ろうとしない、寝室に時計を置かない、遅くなってからの激しい運動を避けるなどの正しい睡眠における基礎知識を学び、睡眠改善と生活習慣改善について習得目的とします。
138	第138回 月 日	ストレスによる生体反応の心身状態8	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスと関連する疾患の種類 ・アトピー性皮膚炎について ・過敏性大腸炎について 	「何か緊張されているようですね」と、観察された非言語のメッセージを確認や「できるだけことをしてあげたいと思っています」とサポートすることを示し、より具体的な実践について習得目的とします。
139	第139回 月 日	ストレスによる生体反応の心身状態9	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスの強さによる神経系への影響 ・動機づけ、覚醒、情動変化 ・LTPとは長期増強 	シナプスでのシグナルの伝達効率が長期にわたって増強/減弱する現象についての生体反応メカニズムについて学び、心身生体反応に対するコーピングについて習得目的とします。

140	第140回 月 日	ストレスによる生体反応の心身状態10	<ul style="list-style-type: none"> ・LTDとは長期抑圧 ・職業による持続的なストレスの評価 ・仕事の要求度(仕事の負荷・責任など) 	交感神経の緊張を招き、健康問題が生ずる。情緒的な苦痛と交感神経の緊張状態を導くなどの生体反応に対して学び、精神疾患予防対策について習得目的とします。
141	第141回 月 日	ストレスによる生体反応の心身状態11	<ul style="list-style-type: none"> ・努力-報酬不均衡モデル ・高努力・低報酬 ・オーバーコミットメント 	職場での上司・同僚の支援が低いとさらに問題が生じやすい。高ストレインの心血管系疾患罹患のオッズ比は1.3~4.0について学び、心身の状態とストレス性疾患予防法を習得目的とします。
142	第142回 月 日	ストレスによる生体反応の心身状態12	<ul style="list-style-type: none"> ・労働時間とストレスの関係性について ・二つのストレスマーカー指標について ・ストレスと抗原抗体反応 	長時間労働自体が精神的・肉体的なストレスとなり、ストレスマーカー指標としても生体反応に影響する。この生体メカニズムと抗原抗体反応について習得目的とします。
143	第143回 月 日	ストレスによる生体反応の心身状態13	<ul style="list-style-type: none"> ・スクリーニング(Screening)とは ・スクリーニング実施の原則について ・スクリーニングの評価について 	迅速に実施可能な検査、手技を用いて、無自覚の疾病または障害を暫定的に識別することなど、スクリーニング概論を習得目的とする。
144	第144回 月 日	ストレスによる生体反応の心身状態14	<ul style="list-style-type: none"> ・疾病予防とスクリーニングについて ・疾病予防の考え方について ・感染症の予防について 	一次予防の第一段階は健康増進であって、疾病の種類によらない。感染症や循環器系の疾患、糖尿病やがんなど、具体的な疾患ごとの予防についてストレス生体反応と早期対策方法について習得目的とする
145	第145回 月 日	ストレスによる生体反応の心身状態15	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症の成り立ちについて ・感染(infection)について ・感染症(infectious disease)について 	二次予防は早期発見、早期治療であり、もちろん疾病の種類によって異なる。個人の心身状態に応じた生活習慣対策と進行予防法について習得目的とする。
146	第146回 月 日	ストレスによる生体反応の心身状態16	<ul style="list-style-type: none"> ・潜伏期(incubation period / latent period)について ・不顕性感染(inapparent infection)について ・感染発症指数について 	宿主が病原体に曝露されてから発病までの期間をいう。病原体の種類によりほぼ一定である。ストレスによる免疫低下に伴い、感染リスクと発症メカニズムについて習得目的とします。
147	第147回 月 日	ストレスによる生体反応の心身状態17	<ul style="list-style-type: none"> ・発症(発病)について ・感染症成立の3要因 について ・感染源(source of infection) について 	病原体が自然に増殖し生活しているところを病原巣(リザーバー)という。感染源とは、実際に起こった感染が直接由来する元をいい、リザーバーそのものに限らず、汚染食品等について習得目的とします。
148	第148回 月 日	ストレスによる生体反応の心身状態18	<ul style="list-style-type: none"> ・感染経路(route of infection) について ・感受性宿主(susceptible host) について ・感染症の予防対策について 	原則としては、感染源、感染経路、感受性宿主の3要因への対応。流行拡大阻止には、予防接種など一次予防と、早期発見・早期治療からなる二次予防が重要。流行初期の対策について習得目的とします。
149	第149回 月 日	各種心理・行動療法の理論と実践1	<ul style="list-style-type: none"> ・アイゼンクについてと心理療法 ・アイビィについてと心理療法 ・アドラーについてと心理療法 	パーソナリティ理論と測定、行動療法、知能、社会的態度、行動遺伝学などの理論と各々心理学者の研究事例について習得目的とします。
150	第150回 月 日	各種心理・行動療法の理論と実践2	<ul style="list-style-type: none"> ・ウェクスラーについてと心理療法 ・ウォルピについてと行動療法 ・エリクソンとライフサイクル理論について 	知能は、個人が目的的に行動し、合理的に思考し、効果的に環境を処理する総合的または総体的な能力について学び、個々人に応じた適切な対応を習得目的とします。