

「こころの危機対応メンタルヘルス・リテラシープログラム」 の学習管理システム (manaba) への開設について (お知らせ)

保健管理センターでは、学生こころの健康委員会の監修のもと、eラーニング科目「こころの危機対応メンタルヘルス・リテラシープログラム」を学習管理システム (manaba) に開設しました。こころの健康の維持と自殺予防を目的に広く活用していただきたいと思えます。希望する学生は誰でも受講可能です。

1 開設プログラム

- (1) コースコード xx18015
- (2) コース名 こころの危機対応メンタルヘルス・リテラシープログラム
- (3) 教員名 太刀川弘和

2 教材構成 小テストと画面教材 (パワーポイント 43 ページ) で構成

3 学習方法 (学生へのアナウンス)

こころの危機対応メンタルヘルス・リテラシープログラムについて

このプログラムは、保健管理センターが開発したメンタルヘルス・リテラシーの eラーニング教材です。学生のみなさんがメンタルヘルスや自殺予防の基礎的な知識を得て、ふだんの生活で適切な対処ができることを目的にしています。とても重要な内容ですので、次の受講方法を参照し、ぜひ取り組んでください。

【学習方法】

1. まず、プログラム受講前に、小テストページから【プログラム前】こころの危機対応プログラム確認テストに回答してください。自動採点結果をメモしておきましょう。
2. 次に、<https://www.slideshare.net/secret/4TjEJSOz8cHuY1> をクリックし、eラーニング教材を受講してください。スライドは全部で 43 枚です。1 枚ずつゆっくり読みすすめましょう。目安となる学習時間は 20~30 分です。
3. 受講を終えたら、小テストページに戻り、【プログラム後】こころの危機対応プログラム確認テストに回答してください。
4. 回答を終えたら自動採点結果をみて、解説を確認し、プログラム前のテスト結果と比べてみましょう。小テスト結果は提出してください。
5. 普段の生活で参照したい場合など、いつでも繰り返し受講できます。ぜひご利用ください！

【担当】

学生部学生生活課 (保健管理センター) 古山

Tel:2401/Fax:2402

E-mail:koyama.yoichi.fp@un.tsukuba.ac.jp

こころの危機対応

メンタルヘルス・リテラシー プログラム

筑波大学
保健管理センター精神科
学生相談室

©高橋あすみ（人間総合科学研究所博士課程修了医学博士）

4 学びの目標

危機対応

病気や自殺の危機に
対応すること

メンタルヘルス

こころの健康

リテラシー

情報や知識を
適切に活用する能力



自分や周囲の人のこころの危機に対応するために
こころの健康に関する情報や知識を身に着け
適切に活用できるようになりましょう！

6 もくじ

スタート

1 こころの危機ってなに？
▶精神疾患や自殺の現状を学ぶ

2 どうして人は
こころの危機に陥るの？
▶自殺や精神疾患の心理を学ぶ

3 こころの危機を
どうやって知るの？
▶自殺や精神疾患のサインを学ぶ

6 誰かのこころの危機に
どう対応したらいいの？
▶グートキーパーを学ぶ

5 こころの危機を
相談していいの？
▶相談の抵抗について学ぶ

4 自分のこころの危機に
どう対応したらいいの？
▶ストレスとコーピングを学ぶ

7 どこで相談できるの？
▶専門の相談機関を知る

8 もっと知りたいときは？
▶情報先を知る

この危機対応
メンタルヘルス・リテラシー
マスター！

ゴール

♡番号をクリックすれば該当スライドに移動することができます