

令和5年度後期 高大連携授業 授業計画書

■従来型授業

□単位取得予約型授業

実施形態	リアルタイム遠隔授業	大学等名	秋田大学
科目名 (サブタイトル)	[12] 高校生のためのSOSの出し方・受け方講座 (自分を守る?他人を守る?)	科目担当者 (学部・学科・職・氏名)	自殺予防総合研究センター 特任助教 宮本 翔平 (計1名)
授業概要	こころの健康を良好に保つには、悩みやストレスへの上手な対処方法や友達の悩みを聴くスキルの習得が重要です。本講座は、SOSの出し方・受け方を学習し、自分と友達を守るスキル習得を目標とします。		
授業方針	全てリアルタイム遠隔授業を実施します。課題等はありません。		
会場・教室	リアルタイム遠隔授業		
会場住所	リアルタイム遠隔授業のため、会場なし（ご自宅等で受講してください）。		
欠席連絡先	秋田大学 総合学務課（平日8：30～17：00） 電話：018-889-2843（大学コンソーシアムあきた事務局） E-mail: kyomusom@jimu.akita-u.ac.jp		
遠隔授業時連絡先	（当日緊急時のみ）科目担当者E-mail：jyobou@gipc.akita-u.ac.jp		

授 業 計 画

【募集定員人数：50名】先着順で募集を締め切ります

第1講：「高校生のためのセルフケア-コーピング特性とSOS-」

＜11月25日（土）9：30～11：00＞

あなたは悩みやストレスを感じた時にどのようにして対処しますか？ストレスコーピング理論をもとに、自分のストレス対処特性を考えます。また、SOSの出し方について学習します。

第2講：「高校生のためのSOSの出し方実践」

＜11月25日（土）11：10～12：40＞

第2講で学習したSOSの出し方について、ソーシャルスキルズトレーニングを行います。また、自分が危機に陥った際にどのような対処方法を選択すればよいかを考える演習を行います。

第3講：「高校生のためのゲートキーパー養成①」

＜11月26日（日）9：30～11：00＞

あなたの周りに「死にたい」とサインを出している人はいませんか？その人たちに自信を持って対応できますか？自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を行うための知識とスキルを習得します。

第4講：「高校生のためのゲートキーパー養成②」

＜11月26日（日）11：10～12：40＞

第3講で学習したことをもとに演習を行います。

その他	
テキスト	
参考文献	
関連科目	