）テーマ：ウエルネスプランの作成 ――「自分自身」を素材とした問題発見・解決型思考の演習―― ステップ１．特別講義を除く１回から７回の授業の ステップ１ 課題 B への回答をまとめ、 ウエルネスの現状を自己評価する。 ステップ２．上記から、自分自身のウエルネスの ステップ２ 問題点を総合的に分析する （講義でふれていないことをとりあげてもよい）。 ステップ３．上記ステップ１，２の分析をもとに、これからの大学生活を健康に過ごすための ステップ ウエルネス・プランを作成する。 ２）字数 ３０００字から５０００字程度

提出先 SFC-SFS 提出締切 7月23日（木）23時59分 時間厳守 7月23日（木）23時59分 時間厳守 テキスト入力形式で提出、7月20日より提出可能 締め切り時間後もシステム上提出はできますが、「遅延」扱いとなります。 「遅延」レポートは一切受け取りません

1．

1回目

①本日の特別講義を踏まえて、組織の健康と個人の健康について、あなたの考えを書 いてください。 ②提出前にもう一度大学生健康調査をチェックし、入学後の自分自身の健康状態の変 化について、考察してください。 （①、②合せて約400字程度。最終レポートのステップ1で回答してください）

入学後の自分自身の健康状態の変化としては、

2回目

DV講義

3回目

過去、現在、そして未来に向けて、自分における心の成長について考えてください

4回目

：シリーズ終了時提出（300～400 字） ・ 今後、感染症に対してどのように向き合っていこうと思うか､自分にとって身近に感じられた感 染症を具体的に 1～2 例あげて、記述して下さい

5回目

① 講義で判定したストレス度も参考にして今現在のあなたのストレス状況を分析し、 評価してください，②あなたがストレスに対処するために今現在行なっているコーピン グを検討し、具体的に２つ説明してください，③では授業を踏まえてストレッサーへの 対処には，今後どのような新しいコーピングがあなたには必要と感じましたか？②③は 講義で解説した３つのコーピング方法に必ず言及して回答すること。

6回目

課題 B（最終レポートのステップ１に回答） 入学前と入学後に、健康習慣の変化はありましたか？ブレスローの健康習慣の７項目を確認して、変 化の要因、改善点などについて考察してください。（300 字程度）

はい、わたしの健康習慣が正直に衰えたと感じています。これまで実家では親の食事や注意によって健康管理がされてきて、能動的に食事や生活習慣によって健康管理をしてきていませんでした。特にブレスローの4項目目の睡眠時間、6項目目の朝食をとることをを十分にとらない生活習慣を送ってきませんでした。より計画的に授業の課題に取り組むことによって、睡眠時間を確保することができ、朝食をとって体内時計を改善し、これからの改善としては課題を計画的に、十分の生活の中の時間配分を考えること、をこれから改善していきたいと考えている。

7回目

B （最終レポート課題） Neck-nomination について手短に概説し、それに関わる人（指名する側、される側）の心理状態を想 像し、特に、communication として何が問題か記してください。そこから、インターネットと飲酒に 潜む問題点を考察し、さらに、自分はインターネットと飲酒にどのように付き合って行くべきかを記し てください。（どちらか、または両方と付き合いたくない場合は、それを表明し、その理由を記して下 さい。）

Neck-nominationとはインターネットを利用して行われるお酒のイッキのみゲームのことを指し、アルコールをイッキ飲みして、次にお酒を飲む人を指名する（ノミネート）ことから、Neck-nomination という名前が付けられてある。このゲームは指名によって拡散するために、インターネットはこのようなゲームをn多数の人に広めることができるから危険である。さらに、アルコールは危険を認識する能力だけでなく、対応する能力にも影響を及ぼすことからお酒とインターネットの関係は注意するべきだと思います。流行っているために、自分もやるのではなく、行う行為がどのような影響を及ぼすかを十分に考えた上に二つの関係と関わる必要性があると考えている。

飲めると決めつけて、飲ませる行為のことを示し、お酒を断る相手が遠慮、十分楽しい時間が過ごせてないなど指名側とのコミュニケーションのミスマッチから存在する。

ウェルネスの現状を自己評価

2．問題点を総合的に分析する

3．これからの大学生活を健康に過ごすためのステップウェルネス・プランを作成

これからの大学生活をより快適に過ごしていくためには、