

# この授業は終了しました

授業資料ナビゲータ(PathFinder)

教養コア科目B(こころと発達)

平成23年度(2011) 授業コード:G14B07101

## 心の健康と行動

前期 金5 花澤寿先生, 高橋浩之先生, 岡田加奈子先生

キーワード: 大学生活 心の健康 喫煙・飲酒・薬物乱用 ストレス  
自己管理 セルフ・エスティーム

←実際に利用した資料にはチェックをしましょう。

**Web** 授業のテーマに関連したデータベースやサイトです。

Japan Knowledge ジャパンナレッジ 【学内限定】

→学内PCからインターネットで使える百科事典です。『日本大百科全書』などの権威ある百科事典を引くことができます。上に挙げたキーワードで検索してみましょう。

新聞記事データベース : ヨミダス(読売新聞), 聞蔵II(朝日新聞) 【学内限定】

→過去の新聞記事を検索できるデータベースは情報の宝庫です。

久里浜式アルコールテスト【<http://www.kurihama-alcoholism-center.jp/J-2-5.html>】

アルコール健康医学協会【<http://www.arukenkyo.or.jp/index.html>】

アルコール薬物問題全国市民協会(ASK)【<http://www.ask.or.jp/>】

厚生労働省の最新たばこ情報 : TOBACCO or HEALTH

【<http://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html>】

**図書** 本には、テーマに関連する内容がまとめられています。授業のテーマをつかむにはまずはここから始めましょう。

★のついている図書は、授業期間中(4月~8月)は本館1階 授業資料ナビコーナーにあります。

『ステイ・クリーン : たばこ, 酒, 薬物とあなたの生き方』高橋浩之ほか著 ぱすてる書房 1998

★【本館閲覧室3階 498.32/SUT】

『脳は眠らない : 夢を生みだす脳のしくみ』アンドレア・ロック 伊藤和子訳 ランダムハウス講談社 2006

★【本館閲覧室2階 145.2/NOU】

『食の精神病理』大平健 光文社新書 2003

★【本館閲覧室4階小型 493.7/SHO】

『健康教育への招待 : 保健体育教師、養護教諭、学級担任のために』高橋浩之 大修館書店 1996

→この授業の担当教員、高橋浩之先生の著作です。

★【本館閲覧室3階 374.97/TA33】

『ストレスに負けない脳』ブルース・マキューアンほか著 早川書房 2004

★【本館閲覧室3階 493.49/SUT】

『セルフ・エスティームの心理学 : 自己価値の探求』遠藤辰雄ほか編 ナカニシヤ出版 1992

★【本館閲覧室2階 141.93/SER】

『認知行動療法』坂野雄二 日本評論社 1995

★【本館閲覧室2階 146.8/NIN】

**理解を深めるために、以下の資料も見てください。**

すべて図書館にあります。いろいろな本を手にとって、興味を広げ理解を深めましょう。

### ■ 喫煙・アルコール・薬物

『大学生のための禁煙講座』中井祐之著 牧歌舎, 星雲社(発売) 2006

【本館閲覧室3階 498.32/DAI】

『飲酒の生理学 : 大虎のメカニズム』梅田悦生著 裳華房 1997

【本館閲覧室3階 498.3/U64】

