

シラバス管理

管理モード	学生プレビュー(日本語)	学生プレビュー(英語)						
授業科目名	年度	学期	開講曜日・時限	学部・研究科など	担当教員	配当年次	単位数	科目ナンバー
【通教 通信授業】保健理論	2026	その他	—		宮崎 伸一	1~4年次 配当	2	JD-HS1-804L

授業形式

通信授業（レポート学習）

履修条件・関連科目等

履修条件：通信教育課程の学生対象

授業で使用する言語

日本語

授業で使用する言語（その他の言語名）

授業の概要

『健康スポーツ 50 講』（中央大学保健体育研究所 著、編、中央大学出版社）を基礎として授業をします。教科書内で該当する項目は、「遺伝と健康」、「飲酒・薬物・喫煙と健康」、「脳・神経系のはたらき」「心の健康」、「性・感染症と健康」、「加齢と体力」、「睡眠と健康」、「食事と健康」を予定しております。

「遺伝子 DNA」は 21 世紀に入り、ヒト DNA のほぼ総ての塩基配列が解明され、21 世紀は DNA の時代だとも云われています。DNA は生命科学の中心であり、健康問題に深く関わっています。また遺伝子組み換え食品などで日常生活にも関わってきています。ES 細胞、クローン動物（人間）も DNA の問題です。法学的にも DNA 鑑定が優れた鑑定法としてますます多用されるでしょう。社会的には遺伝子特許の問題などまだ社会的合意ができておらず、今後、問題になると予想されるものもあります。遺伝子 DNA の基礎知識を知ることが、今後の健康問題、社会的問題を理解する上で大切です。その他の項目も、法学を学ぶ者が、自分の健康維持のため、また健康上の視点から、うつ病などの精神疾患の理解を深めるために必要な内容が教授されています。

科目目的

本授業では、健康でより良い人生をおくるために必要となる医学的知識を身に付けることを目標とします。しかし、単に病気やその予防法について学ぶ、という範疇に留まらず、自分の持っている能力を最大限に活かしていくために有益となる知識や、健康・医学に関係した社会問題や法律問題を理解するための基礎となる知識についても紹介しています。健康・医学に関連した知識を身に付け、それらに立脚して 1 つ深いところから社会を見つめられるようになることが期待されます。

到達目標

自身の健康を維持するために睡眠が重要であることを理解し、良い睡眠をとるための日常生活を実践し、他者にも助言することができる。多くの人が罹患しやすい精神疾患を理解し、そのような精神疾患にかからないようにするために留意すべきことを理解し、他者にも助言することができる。

授業計画と内容

- ★★
- ・睡眠と健康
 - ・食事と健康
 - ・脳・神経系のはたらき
 - ・心の健康
 - ・感染症と健康
 - ・遺伝と健康
 - ・飲酒・薬物・喫煙と健康
- ★★

授業時間外の学修の内容

その他

授業時間外の学修の内容（その他の内容等）

前提科目やあわせて学習することが望ましい科目は特にありません。
本科目は、非常に幅広い範囲を扱っていますが、教科書だけで十分な学習ができるように工夫されています。「最初に本科目の単位を取得したら、他の科目の単位も取ろうとする意欲が湧いてきた」という受講生の声も聞きます。
まず、ウォーミングアップとして本科目の単位を最初に取りをおすすめします。

授業時間外の学修に必要な時間数/週

成績評価の方法・基準

種別	割合 (%)	評価基準
その他	100	試験（科目試験またはスクーリング試験）により最終評価します。

成績評価の方法・基準（備考）

課題や試験のフィードバック方法

その他

課題や試験のフィードバック方法（その他の内容等）

【通信教育課程はなし】

アクティブ・ラーニングの実施内容

実施しない

アクティブ・ラーニングの実施内容（その他の内容等）

【通信教育課程はなし】

授業におけるICTの活用方法

実施しない

授業におけるICTの活用方法（その他の内容等）

【通信教育課程はなし】

実務経験のある教員による授業

はい

【実務経験有の場合】実務経験の内容

授業担当者は、1995年より精神科医として、東京都立松沢病院、東京愛成会高月病院等で臨床を行ってきており、2012年に本学法学部教授に就任しました。

【実務経験有の場合】実務経験に関連する授業内容

「睡眠の意義」、「心の健康」に関して精神科医としての臨床経験を活かして具体的な課題を提示していく。

テキスト・参考文献等

通信教育課程 在学生サイト 教科書一覧を参照
<https://sites.google.com/g.chuo-u.ac.jp/tsukyo-current/jugyo/textbook?authuser=0>

オフィスアワー

【通信教育課程はなし】

その他特記事項

【通信教育課程はなし】

参考URL

コメント1

【通信教育課程はなし】

コメント2

【通信教育課程はなし】

コメント3

【通信教育課程はなし】

コメント4

【通信教育課程はなし】