

令和5年度 板橋グリーンカレッジ大学院

健康福祉コース 年間予定表

- 1 テーマ: **「幸せな高齢期のためのこころとからだができることを考える」**
 人生百年時代。高齢期は65歳からと言われていますが、百歳までと考えると30年以上の長い時期を過ごしていくことになります。長い高齢期を「幸せに」かつ「健康に」暮らしていくためにできることを考えていきましょう。高齢期に現れるこころとからだの健康問題と心身の関係と知り、その対処法を身近なことから考えます。更に、こころやあたまを働かすことによるからだの健康の向上や、逆にからだを動かすことによるこころの状態を考えるなど、こころとからだのクロスオーバーを見ていきます。
- 2 日時: 原則として、各回水曜日 14時00分 から 15時30分 まで
 ※最終回 14時00分 から 15時30分 まで
- 3 場所: グリーンカレッジホール(志村3-32-6)3階 教室2 ほか
- 4 講師: 東京都健康長寿医療センター研究所
 福祉と生活ケア研究チーム 研究員 増井 幸恵 吉田 祐子
- 5 日程・内容

① 5月10日	オリエンテーション	オリエンテーション (増井・吉田) 全体の説明／受講者全員の自己紹介
② 5月17日	講義①	講義テーマ：健康長寿とこころの関係を知る：性格編 (増井) 健康長寿達成には人の性格が重要な働きをしていることを講義します。
③ 5月24日	講義②	講義テーマ：健康長寿と身体の関係を知る (吉田) 健康長寿の達成に関与する体力・ライフスタイルについて講義します。
④ 6月28日	講義③	講義テーマ：老いに向き合うこころの働きを知る (増井) 心身の老いに対してこころがどのように対処し、幸せを得ているかを講義します。
⑤ 7月5日	講義④	講義テーマ：こころと身体を考える (吉田) 実際の身体活動を通してこころとの関係を考えます。
⑥ 7月12日	講義⑤	卒業研究で行いたいことの発表とグループ決め (増井・吉田) 各自卒業研究で行いたいことを発表し、グループ決めを行います。
⑦ 9月6日	グループ学習①	グループごとにテーマを詳しく決定。テーマや役割分担などの話し合い。次回への宿題やスケジュールの整理。(増井)
⑧ 10月4日	グループ学習②	調べた内容を持ち寄り、意見交換をする。次回への宿題整理。(吉田)
⑨ 11月8日	グループ学習③	調べた内容を持ち寄りと情報共有。意見交換。進捗状況の確認。(増井)
⑩ 11月29日	グループ学習④	調べた内容をまとめる。発表のアウトラインの作成。(吉田)
⑪ 12月20日	グループ学習⑤	プレゼンテーションの準備、作成。発表内容のブラッシュアップ。(増井)
⑫ 1月17日	グループ学習⑥	卒業研究発表会の練習 (増井・吉田) 卒業研究発表会のリハーサルと講師からのコメント
⑬ 1月31日	卒業研究発表会	「卒業研究発表会」 (増井・吉田) グループごとの成果発表と講師による講評・卒業レポート提出

※やむを得ない事情により、予定表の日程・内容の一部を変更することがあります。