

<会員による自著紹介>

キャンパスライフサポートブック こころ・からだ・くらし

香月菜々子・古田雅明

大妻女子大学

ミネルヴァ書房 (2019年5月20日発行)

定価 2,000円(税別)



本書はキャンパスライフをスタートする大学生の「こころ・からだ・くらし」をアシストするテキストである。「大人になるとは、自分の面倒をほどほどに(70%)みられるようになること」という方針のもと初年次教育やオリエンテーションなど、1年生向けの講義やガイダンスに適した内容を意識して編集した。

筆者らは、長年にわたり臨床心理士・公認心理師として学生のカウンセリングを行ってきたが、これらの相談経験を元に初年次教育の一つとして「キャンパスライフとメンタルヘルス」という全学共通科目も長年担当してきた。メンタルヘルスについて、どうしたら学生に分かりやすく、しかし表面的な知識に留まらない実践に結び付きやすい知識として身に着けてもらえるのか試行錯誤してきたのだが、会員の先生方も同じようなご苦労があるのではないかと。本書は、そのような筆者らの授業の工夫や、学生のリアクションペーパーの内容を取り入れて作成したものである。

本書は、6人のキャラクターと一緒に読者が授業を受けていくという設定になっている。そして、6人が出会うさまざまな大学生活上のトラブルや青年期の心身にかかわる悩み(メンタルヘルス)をケーススタディ形式で疑似体験しながら学び、対処法を身に着けていく構成とした。各章にワークシートを盛り込んでいるので、能動的な学びを促す形式になっている。教員は学生にワークをさせた後に、解説のための講義ができるようになっているので、学生、教員双方にとって使いやすいものになっているのではないだろうか。

大学生はもちろん、大学入学前の高校生・中学生にも読んでもらえるよう平易な文章をこころがけたので入学前準備学習の参考図書としてもぜひ活用していただきたい。