

科目名	社会人生活の基本Ⅱ	対象学年	2	年	期間	後期		
		曜日・時限	月 3-4 (水 3-4)		授業回数	90	×	34回
授業種別	講義(担当講師実務経験有)	週回数	2	回	取得単位	4	単位	
授業目的	健康で安全な社会人生活を送るための知識を様々な角度から捉え、身につける。							
達成目標	・時間管理に必要な知識を身につけ、効率のよい社会人生活が送れるようにする。 ・健康維持や安全確保に必要な知識を身につけ、健康管理・安全確保の意識を高める ・その他、現代の社会人生活に必要な知識を身につけ、周囲と調和のとれた社会人生活が送れるようになる。							
授業回	授業内容(1～17=月曜クラス、18～34=水曜クラス)							
1	時間とは～時間との上手な付き合い方							
2	時間に対する価値観～あなたの時間と私の時間							
3	Chapter 1 時間の話：脳で感じる時間、体内時計、体感時間							
4	Chapter 1 時間の話：社会的制約の中で意識する時間							
5	Chapter 2 仕事と時間術：「時間がない」と感じるとき、「時間」生み出せるもの							
6	Chapter 2 仕事と時間術：仕事の効率化、隙間時間の活用術、会社員にお勧めの時間管理術							
7	Chapter 2 仕事と時間術：所要時間の見積もりと集中力、バッファ時間が生むところのゆとり							
8	Chapter 2 仕事と時間術：朝活、すぐやる、間に合わせる							
9	Chapter 2 仕事と時間術：タスクの考え方、時間のマナー							
10	Chapter 3 生活と時間の話：なぜ時間に追われるのか、自分らしい時間をデザインする							
11	Chapter 3 生活と時間の話：家事のルーティン化と仕組み化							
12	Chapter 3 生活と時間の話：一人暮らし、実家暮らし、「1人時間」と「集う時間」							
13	Chapter 3 生活と時間の話：パッシブレストとアクティブレスト、暮らす場所と時間の関係							
14	Chapter 4 人生と時間：人生をつくる小さな事案、理想的な時間の使い方、効率よりも大切なこと							
15	Chapter 4 人生と時間：後悔しない時間の過ごし方、どう生きたいかを考える							
16	後期末試験							
17	後期末試験 解答解説							
18	健康管理と食の話1：食事と栄養							
19	健康管理と食の話2：食事と運動							
20	健康管理と睡眠の話1：睡眠と食事、睡眠と運動							
21	健康管理と睡眠の話2：睡眠と生活習慣							
22	健康管理と病気の話1：免疫とワクチン、アレルギー、花粉症							
23	健康管理と病気の話2：冷え性、慢性頭痛、肩こり、腰痛							
24	健康管理とトレーニング&ダイエットの話1：なぜ太るのか、肺活量と消費エネルギー、基礎代謝							
25	健康管理とトレーニング&ダイエットの話1：有酸素運動と無酸素運動							
26	健康管理とトレーニング&ダイエットの話1：体幹とインナーマッスル、ストレッチ							
27	健康管理と心臓の話：心と体の関係、ホルモンと心臓の関係							
28	健康管理と心臓の話：心と体の関係、ホルモンと心臓の関係							
29	健康管理と心臓の話：心と体の関係、ホルモンと心臓の関係							
30	SDGsを知らう1：開発の歴史とSDGs、MDGsとSDGs							
31	SDGsを知らう2：SDGsと今できる私たちの取り組み							
32	SDGsを知らう3：SDGsと私たちの未来							
33	後期末試験							
34	後期末試験 解答解説							
成績評価	定期試験・小テスト・課題	80	%					
	出席率	20	%					
備考	睡眠の超基本							