🩺 1. [Global Disease Masterclass: Non-communicable Diseases](https://www.coursera.org/learn/global-disease-non-communicable)

* 提供機関: ロンドン大学（University of London）
* 概要: 大腸がん、心血管疾患、認知症、糖尿病の4つの主要なNCDsについて、病因、疫学、介入方法を学びます。
* 特徴: 各疾患の世界的な流行傾向や公衆衛生政策の評価方法についても取り上げられています。

🌍 2. [Non-Communicable Diseases in Humanitarian Settings](https://www.coursera.org/learn/non-communicable-diseases-in-humanitarian-settings)

* 提供機関: コペンハーゲン大学
* 概要: 人道的危機下でのNCDsの予防とケアに焦点を当て、課題と解決策を探ります。
* 特徴: 自然災害や紛争地域におけるNCDsの管理の難しさと、その対処法について学べます。

📚 3. [An Introduction to Global Health](https://www.coursera.org/learn/global-health-introduction)

* 提供機関: コペンハーゲン大学
* 概要: グローバルヘルスの主要な課題を包括的に学ぶコースで、NCDsも重要なトピックとして取り上げられています。
* 特徴: 慢性疾患の世界的な負担や、予防戦略についての理解を深めます。

🧬 4. [Essentials of Global Health](https://www.coursera.org/learn/essentials-global-health)

* 提供機関: イェール大学
* 概要: 感染症と非感染性疾患の両方をカバーするグローバルヘルスの基礎コースで、心血管疾患、糖尿病、がんなどのNCDsについても学べます。
* 特徴: 健康政策や予防戦略の設計に関心のある方に適しています。

1. Weight Management: Beyond Balancing Calories

* 提供機関: エモリー大学（Emory University）
* 概要: この5週間のコースでは、肥満の根本原因や、食環境、ストレス、運動不足、睡眠不足などが体重管理に与える影響について学びます。[FutureLearn+2emoryhealthcare.org+2FutureLearn+2](https://www.emoryhealthcare.org/centers-programs/lifestyle-medicine-wellness/online-programs?utm_source=chatgpt.com" \t "_blank)

2. Integrative Health and Medicine Specialization

* 提供機関: ミネソタ大学（University of Minnesota）
* 概要: このスペシャライゼーションでは、アロマセラピー、ハーブ療法、マインドフルネスなどの統合医療の手法を学び、臨床実践への応用方法を探ります。

3. Essentials of Lifestyle Medicine and Population Health

* 提供機関: edX（提供元不明）
* 概要: ライフスタイル医学の基本原則と、人口健康への応用について学ぶコースです。

4. Lifestyle Medicine Fundamentals

* 提供機関: Doane University（edX経由）
* 概要: ライフスタイル関連の慢性疾患の予防と治療における、エビデンスに基づいたライフスタイル療法の基本を学びます。

運動・身体活動に関連するおすすめコース

1. [Science of Exercise](https://www.coursera.org/learn/science-exercise)

* 提供機関: コロラド大学ボルダー校
* 概要: 運動が身体に与える生理学的影響（代謝、筋肉疲労、栄養の役割など）について学びます。
* 特徴: 初心者向けで、運動科学の基礎を体系的に理解できます。

2. [Sit Less, Get Active](https://www.coursera.org/learn/get-active)

* 提供機関: エディンバラ大学
* 概要: 座りがちな生活を改善し、日常生活における身体活動を増やす方法を学びます。
* 特徴: 無料で受講可能で、3週間の短期集中型コースです。

3. [Science of Diet and Exercise Specialization](https://www.coursera.org/specializations/nasm-science-of-diet-and-exercise)

* 提供機関: 全米スポーツ医学アカデミー（NASM）
* 概要: 食事と運動の科学的知識を深め、個々のフィットネス目標に応じた介入方法を学びます。
* 特徴: 中級者向けで、3つのコースから構成されています。

🍽️ 食事・栄養に関するおすすめコース

1. [Stanford Introduction to Food and Health](https://www.coursera.org/learn/food-and-health)

* 提供機関: スタンフォード大学
* 概要: 健康的な食生活の基礎を学ぶ初心者向けコースで、現代の食文化や栄養の基本原則を理解することができます。
* 特徴: わかりやすい動画と実践的なアドバイスが好評で、健康的な食習慣を始めたい方に最適です。

2. [Child Nutrition and Cooking](https://www.coursera.org/learn/childnutrition)

* 提供機関: スタンフォード大学
* 概要: 子どもの栄養と家庭での調理に焦点を当てたコースで、健康的な食事を通じて家族全体の健康を促進する方法を学びます。

3. [Nutrition Education for the Consumer Specialization](https://www.coursera.org/specializations/nutrition-education-for-the-consumer)

* 提供機関: 全米スポーツ医学アカデミー（NASM）
* 概要: 栄養科学の基礎から、サプリメント、食事の心理学、ラベルの読み方、トレンドの評価まで、幅広い知識を体系的に学べるスペシャライゼーションです。

4. [The New Nordic Diet – from Gastronomy to Health](https://www.coursera.org/learn/new-nordic-diet)

* 提供機関: コペンハーゲン大学
* 概要: 持続可能性と健康を重視した「ニュー・ノルディック・ダイエット」について学び、食文化と健康の関係を探求します。

5. [Science of Diet and Exercise Specialization](https://www.coursera.org/specializations/nasm-science-of-diet-and-exercise)

* 提供機関: 全米スポーツ医学アカデミー（NASM）
* 概要: 食事と運動の科学的な関係を深く理解し、個々のフィットネス目標に応じた介入方法を学ぶ中級者向けのスペシャライゼーションです。

🧠 行動変容と依存症に関するおすすめコース

1. [Creating Behavioral Change](https://www.coursera.org/learn/behavioral-change)

* 提供機関: ルイスビル大学
* 概要: 動機づけ面接法や認知行動療法など、科学的根拠に基づいた行動変容のアプローチを学びます。個人の行動変容プロジェクトを通じて、実践的なスキルを身につけることができます。

2. [Addiction Treatment: Clinical Skills for Healthcare Providers](https://www.coursera.org/learn/addiction-treatment)

* 提供機関: イェール大学
* 概要: 医療従事者向けに、物質使用障害のスクリーニング、診断、治療計画の立案など、臨床スキルを習得します。動機づけ面接法を用いた患者との対話方法も学べます。 [Coursera](https://www.coursera.org/learn/addiction-treatment?utm_source=chatgpt.com)

3. [Health Behavior Change: From Evidence to Action](https://www.coursera.org/learn/health-behavior-change)

* 提供機関: イェール大学公衆衛生大学院
* 概要: 健康行動の変容に影響を与える社会的・心理的要因を理解し、実証的研究に基づいた介入方法を学びます。個人の健康行動改善にも応用可能です。 [Coursera](https://www.coursera.org/learn/health-behavior-change?utm_source=chatgpt.com)

4. [Tobacco & Nicotine: Public Health, Science, Policy, and Law](https://www.coursera.org/learn/tobacco-and-nicotine-public-health-science-policy-law)

* 提供機関: ミシガン大学
* 概要: タバコとニコチンの使用に関する歴史、健康影響、政策、法的対策について学びます。喫煙行動の変容を促すための公衆衛生戦略に焦点を当てています。 [Coursera](https://www.coursera.org/learn/tobacco-and-nicotine-public-health-science-policy-law?utm_source=chatgpt.com)

5. [The Addicted Brain](https://www.coursera.org/learn/addiction-and-the-brain)

* 提供機関: エモリー大学
* 概要: 依存症が脳に与える影響や、薬物や行動依存の神経科学的メカニズムを学びます。依存症の理解と克服に役立つ知識を提供します。

🧘‍♀️ ストレスマネジメントに関するおすすめコース

1. [Managing Stress and Time](https://www.coursera.org/learn/managingstressandtime)

* 提供機関: アリゾナ州立大学
* 概要: ストレスと時間管理の基本を学び、実践的なツールや戦略を通じて日常生活のストレスを軽減する方法を習得します。
* 特徴: 初心者向けで、自己認識や感情の理解を深めながら、ストレスの原因を特定し、対処法を学びます。 [Coursera+1Coursera+1](https://www.coursera.org/programs/bertelsmann-employee-scholarship-a2ena/learn/managingstressandtime?specialization=resilience-for-everyone&utm_source=chatgpt.com)

2. [Tools and Techniques for Managing Stress](https://www.coursera.org/learn/tools-and-techniques-for-managing-stress)

* 提供機関: Starweaver
* 概要: ストレスの要因を特定し、包括的なストレス管理計画を策定し、リラクゼーション技術を実践する方法を学びます。
* 特徴: 個人の成長や幸福感の向上を目指す方に適しており、キャリア、財務、健康、人間関係などの分野でのストレス軽減に焦点を当てています。 [Coursera](https://www.coursera.org/courses?query=stress+management&utm_source=chatgpt.com)[Coursera](https://www.coursera.org/learn/tools-and-techniques-for-managing-stress?utm_source=chatgpt.com)

3. [Managing Time and Stress](https://www.coursera.org/learn/packt-managing-time-and-stress-cxrci)

* 提供機関: Packt Publishing
* 概要: 職場でのレジリエンスを高め、時間管理戦略を実装して生産性とバランスを向上させる方法を学びます。
* 特徴: 中級者向けで、ストレスの警告サインを認識し、効果的な対処メカニズムを適用するスキルを習得します。 [Coursera](https://www.coursera.org/learn/packt-managing-time-and-stress-cxrci?utm_source=chatgpt.com)

4. [Mindfulness: An Approach to Stress Reduction](https://www.coursera.org/learn/an-approach-to-stress-reduction)

* 提供機関: 韓国科学技術院（KAIST）
* 概要: マインドフルネスのスキルと技術を開発し、自己調整と自己認識を高め、身体の認識を改善することでストレス管理を行います。
* 特徴: 瞑想、呼吸法、ボディスキャンなどの実践を通じて、リラクゼーションと感情の調整を促進します。 [Coursera](https://www.coursera.org/learn/an-approach-to-stress-reduction?utm_source=chatgpt.com)

5. [Less Stress, Better Health](https://www.coursera.org/learn/less-stress-better-health)

* 提供機関: PsycLearn Essentials
* 概要: ストレスの心理的、生理的、社会的影響を探求し、ストレスの悪影響に対抗し、レジリエンスを構築する方法を学びます。
* 特徴: ストレスが心身の健康に与える影響を理解し、健康的な生活を送るための戦略を習得します。 [Coursera](https://www.coursera.org/learn/less-stress-better-health?utm_source=chatgpt.com)

🛌 睡眠改善に関するおすすめコース

1. [Sleep: Neurobiology, Medicine, and Society](https://www.coursera.org/learn/sleep)

* 提供機関: ミシガン大学
* 概要: 睡眠の神経生物学的メカニズム、睡眠不足が身体に与える影響、睡眠障害（不眠症、過眠症など）、および社会的・医療的な観点からの睡眠の重要性について学びます。
* 特徴: 睡眠の質が日中のパフォーマンスに与える影響や、カフェインやアルコールなどの物質が睡眠に及ぼす影響についても詳しく解説されています。 [Coursera](https://www.coursera.org/learn/sleep?utm_source=chatgpt.com)

2. [From Sleep Disorders to Sleep Health](https://www.coursera.org/learn/from-sleep-disorders-to-sleep-health)

* 提供機関: ミシガン大学
* 概要: 健康的な睡眠の重要性、睡眠障害の種類とその対処法、ライフステージや多様な背景を持つ人々における睡眠の変化について学びます。
* 特徴: 小児から高齢者までの睡眠の変化、環境要因や健康状態が睡眠に与える影響についても取り上げられています。

3. [Sleep Deprivation: Habits, Solutions, and Strategies Teach-Out](https://www.coursera.org/learn/sleepdeprivation)

* 提供機関: ミシガン大学
* 概要: 睡眠不足の健康への影響、現代社会における睡眠の重要性、睡眠習慣の改善方法について学びます。
* 特徴: 睡眠追跡ツールの活用や、ストレスや不安が睡眠に与える影響についても詳しく解説されています。

4. [Circadian Clocks: How Rhythms Structure Life](https://www.coursera.org/learn/circadian-clocks)

* 提供機関: ライデン大学
* 概要: 生物の概日リズム（サーカディアンリズム）について学び、体内時計が睡眠や健康に与える影響を理解します。
* 特徴: 生物学的リズムが日常生活や健康にどのように影響するかを探求する内容です。 [Coursera](https://www.coursera.org/learn/circadian-clocks?utm_source=chatgpt.com)

🩺 前糖尿病・2型糖尿病に関するおすすめコース

1. [Diabetes – the Essential Facts](https://www.coursera.org/learn/diabetes-essential-facts)

* 提供機関: コペンハーゲン大学
* 概要: 糖尿病の予防と治療に関する最新の研究を紹介し、栄養や運動の役割、世界各地の公衆衛生の状況について学びます。

2. [Diabetes - a Global Challenge](https://www.coursera.org/learn/diabetes)

* 提供機関: コペンハーゲン大学
* 概要: 糖尿病と肥満に関する最新の研究成果を紹介し、予防や治療の戦略について学びます。

3. [Easing the Burden of Obesity, Diabetes and Cardiovascular Disease](https://www.coursera.org/learn/easing-the-burden-of-obesity-diabetes-cvd)

* 提供機関: シドニー大学
* 概要: 慢性疾患の負担を軽減するための複雑系アプローチを学び、肥満、糖尿病、心血管疾患のリスク要因や解決策を探ります。

4. [Stanford Introduction to Food and Health](https://www.coursera.org/learn/food-and-health)

* 提供機関: スタンフォード大学
* 概要: 健康的な食生活の基礎を学び、食事が糖尿病などの慢性疾患に与える影響について理解を深めます。

🩺 PreDiabetes・2型糖尿病に関するおすすめコース

1. [Diabetes – the Essential Facts](https://www.coursera.org/learn/diabetes-essential-facts)

* 提供：コペンハーゲン大学
* 内容：糖尿病の基礎、予防、最新研究、食事・運動の重要性など。

2. [Diabetes - a Global Challenge](https://www.coursera.org/learn/diabetes)

* 提供：コペンハーゲン大学
* 内容：2型糖尿病と肥満のグローバルな課題。予防と治療の戦略に焦点。

3. [Easing the Burden of Obesity, Diabetes and Cardiovascular Disease](https://www.coursera.org/learn/easing-the-burden-of-obesity-diabetes-cvd)

* 提供：シドニー大学
* 内容：糖尿病、肥満、心血管疾患のリスクを複雑系アプローチで減らす方法。

4. [Stanford Introduction to Food and Health](https://www.coursera.org/learn/food-and-health)

* 提供：スタンフォード大学
* 内容：健康的な食事習慣と、慢性疾患（糖尿病含む）予防の基本を学ぶ。

🩺 高血圧対策に関するおすすめコース

1. [Fundamentals for Implementing a Hypertension Program](https://www.coursera.org/learn/hypertension-program)

* 提供機関: ジョンズ・ホプキンス大学
* 概要: 高血圧の診断と管理の基本、効果的な高血圧プログラムの運営方法について学びます。
* 特徴: 初心者向けで、自己ペースで学習可能。血圧測定、診断、治療オプション、生活習慣の改善、薬物療法、地域ベースのケアなど、包括的な内容が含まれています。

2. [Hypertension in Primary Care](https://online.stanford.edu/courses/som-ycme0038-hypertension-primary-care)

* 提供機関: スタンフォード大学
* 概要: プライマリケアにおける高血圧の最新の診断と治療戦略について学びます。
* 特徴: 医療従事者向けで、最新のエビデンスに基づいたアプローチを習得できます。

3. [Vital Signs: Understanding What the Body Is Telling Us](https://www.coursera.org/learn/vital-signs)

* 提供機関: エモリー大学
* 概要: 血圧を含むバイタルサインの測定と解釈方法を学びます。
* 特徴: 医療従事者や健康管理に関心のある一般の方にも適しています。

🧬 コレステロール改善に役立つオンラインコース

1. [Managing Your Cholesterol](https://pll.harvard.edu/course/managing-your-cholesterol) – ハーバード大学

* 概要: 「善玉（HDL）」と「悪玉（LDL）」コレステロールの違いや、トリグリセリドの管理方法、最新のコレステロールガイドラインについて学びます。
* 特徴: 2週間の自己ペース学習で、食事や運動、薬物療法など、実生活での対策に焦点を当てています。
* 対象: 初心者から中級者向け。

2. [Science of Fat Metabolism](https://www.coursera.org/learn/science-of-fat-metabolism) – NASM（National Academy of Sports Medicine）

* 概要: 脂質の種類、体内での代謝、食事中の脂肪の役割、ストレスが脂質代謝に与える影響などを学びます。
* 特徴: 3週間で完了可能な中級者向けコースで、脂質管理の科学的理解を深めたい方に適しています。

3. Masters in Lipidology – National Lipid Association

* 概要: 複雑な脂質異常症の診断と治療、臨床試験データの解釈、個別化された治療計画の策定など、専門的な内容を学びます。
* 特徴: 医師、薬剤師、管理栄養士など、医療専門職向けの高度なトレーニングプログラムです。

4. Global Lipid Management Certificate Course – American College of Cardiology（ACC）

* 概要: 脂質異常症の新しい治療パラダイムを目指し、グローバルな専門家による洞察とガイダンスを提供します。
* 特徴: 無料で提供される4つのコースからなるカリキュラムで、脂質管理の基礎を学びたい方に適しています。

🧠 うつ病に関するおすすめコース

1. [Depressive and Bipolar Disorders](https://www.coursera.org/learn/depressive-and-bipolar-disorders)

* 提供機関: ミシガン大学
* 概要: うつ病や双極性障害の種類、症状、診断、治療法について学びます。
* 特徴: 臨床的な視点から、気分障害の理解を深めたい方に適しています。[Coursera](https://www.coursera.org/courses?query=social+skills&utm_source=chatgpt.com" \t "_blank)

2. [Major Depression in the Population: A Public Health Approach](https://www.coursera.org/learn/public-health-depression)

* 提供機関: ジョンズ・ホプキンス大学
* 概要: 公衆衛生の観点から、うつ病の疫学、予防、文化的要因について学びます。
* 特徴: 社会全体でのうつ病対策に関心のある方におすすめです。

3. [Learn Interpersonal Psychotherapy (IPT)](https://www.coursera.org/learn/learn-ipt)

* 提供機関: トロント大学
* 概要: 対人関係療法（IPT）の基本的な理論と実践方法を学びます。
* 特徴: うつ病の治療法として効果的なIPTを学びたい方に適しています。

🤝 社会的つながりに関するおすすめコース

1. [The Arts and Science of Relationships: Understanding Human Needs](https://www.coursera.org/learn/human-needs)

* 提供機関: トロント大学
* 概要: 人間関係の基本的な概念や、効果的な関係構築の方法を学びます。
* 特徴: 日常生活や専門職での対人関係スキルを向上させたい方に適しています。

2. [Mindfulness, Dignity, and the Art of Human Connection](https://www.coursera.org/learn/mindfulness-dignity-and-the-art-of-human-connection)

* 提供機関: エモリー大学
* 概要: マインドフルネスを通じて、尊厳と人間関係の深いつながりを探求します。
* 特徴: 自己認識を高め、他者とのつながりを深めたい方におすすめです。

3. [Network Dynamics of Social Behavior](https://www.coursera.org/learn/networkdynamics)

* 提供機関: スタンフォード大学
* 概要: 社会的ネットワークのダイナミクスと、それが個人の行動や社会的つながりに与える影響を学びます。
* 特徴: 社会的行動やネットワーク理論に興味のある方に適しています。

🌿 森林浴（Shinrin-yoku）に関するコース

1. Forest Bathing (Shinrin-Yoku): The Science and Spirit of Nature

* 提供機関: ミネソタ大学
* 概要: 自然没入（森林浴、Shinrin-yoku、自然を基盤としたマインドフルネス）の理論、実践、科学的根拠について学びます。
* 特徴: 自然とのつながりを深め、健康とウェルビーイングを促進する方法を探求します。[Bakken Center for Spirituality & Healing](https://csh.umn.edu/academics/for-credit-courses/csph-5000-003-forest-bathing-shinrin-yoku-science-and-spirit-nature?utm_source=chatgpt.com" \t "_blank)

2. An Intro To Forest Bathing Online Course

* 提供者: Nature Connection Guide
* 概要: 森林浴の歴史、現代社会での役割、健康効果、実践方法などを学びます。
* 特徴: 6日間の自己ペース学習で、自然とのつながりを深めたい方に適しています。[Nature Connection Guide+1Centre of Excellence+1](https://natureconnectionguide.com/shop-base/introduction-forest-bathing-online-course/?utm_source=chatgpt.com" \t "_blank)

3. Forest Bathing Shinrin Yoku Course | Online Diploma

* 提供機関: Centre of Excellence
* 概要: 森林浴の核心的な概念、自然への没入方法、日常生活への取り入れ方などを学びます。
* 特徴: 自然との関係を深め、健康とマインドフルネスを向上させたい方に適しています。[Centre of Excellence](https://www.centreofexcellence.com/shop/shinrin-yoku-forest-bathing-diploma-course/?utm_source=chatgpt.com" \t "_blank)

🌸 生きがい（Ikigai）に関するコース

1. [Leading Oneself with Purpose and Meaning](https://www.coursera.org/learn/leading-oneself-with-purpose-and-meaning)

* 提供機関: コーネル大学
* 概要: 自己の目的や意味を見つけ、自己リーダーシップを強化する方法を学びます。
* 特徴: 自己認識を深め、充実した人生を設計したい方に適しています。

2. The Find Your Ikigai Course

* 提供者: Ikigai Tribe
* 概要: 生きがいの概念を深く理解し、自己の情熱や目的を明確にする方法を学びます。
* 特徴: 25以上のビデオ、ダウンロード可能なワークブック、メンバー限定フォーラムへのアクセスが含まれています。[Ikigai Tribe+1Ikigai Tribe+1](https://ikigaitribe.com/ikigai-course/?utm_source=chatgpt.com" \t "_blank)

3. IKIGAI - Find Your Life Purpose

* 提供機関: Udemy
* 概要: IKIGAIのフレームワークを使用して、情熱、潜在能力、目的を探求し、望む人生を実現する方法を学びます。
* 特徴: 自己啓発やライフプランニングに関心のある方に適しています。

🧠 自殺予防に関するおすすめオンラインコース

1. [Suicide Prevention – Wesleyan University（Coursera）](https://www.coursera.org/learn/suicide-prevention)

* 概要: 自殺に関する研究、予防、介入の科学を探求します。
* 内容: 用語、疫学、歴史的および現代の自殺理論、最新の研究アプローチ、経験的に支持された予防と介入の方法、当事者の体験など。
* 対象: 初心者から中級者向け。

2. [Psychological First Aid – Johns Hopkins University（Coursera）](https://www.coursera.org/learn/psychological-first-aid)

* 概要: 緊急時に心理的応急処置を提供する方法を学びます。
* 内容: RAPIDモデル（反映的傾聴、ニーズの評価、優先順位付け、介入、配置）を使用して、心理的外傷に対処するスキルを習得します。
* 対象: 医療従事者や支援者、一般の方にも適しています。[Coursera](https://www.coursera.org/learn/psychological-first-aid?utm_source=chatgpt.com" \t "_blank)

3. [Responsible Reporting on Suicide for Journalists（Coursera）](https://www.coursera.org/learn/responsible-reporting-on-suicide-for-journalists)

* 概要: ジャーナリスト向けに、自殺に関する責任ある報道方法を学びます。
* 内容: 自殺が公衆衛生上の問題であること、メディア報道が自殺傾向に与える影響、報道ガイドラインの適用方法など。
* 対象: メディア関係者や報道に関心のある方。

4. LivingWorks Start

* 概要: 90分で完了するオンラインコースで、自殺の兆候を認識し、適切な支援につなげる方法を学びます。
* 内容: 自殺予防の専門家、教育者、心理学者、公衆衛生、社会福祉、信仰共同体、軍関係者の意見を取り入れて開発されました。
* 対象: 一般の方から専門職まで幅広く対応。

5. Zero Suicide Alliance – Suicide Awareness Training

* 概要: 30分で完了する無料のオンラインコースで、自殺のリスクを認識し、適切な対応方法を学びます。
* 内容: 自殺の兆候を見抜き、支援を提供するための基本的なスキルを習得します。
* 対象: 16歳以上の一般の方。[Zero Suicide Alliance](https://www.zerosuicidealliance.com/suicide-awareness-training?utm_source=chatgpt.com)

6. [QPR Institute – Gatekeeper Training](https://qprinstitute.com/)

* 概要: 「質問する（Question）、説得する（Persuade）、紹介する（Refer）」の3ステップで自殺予防を学ぶプログラム。
* 内容: 自殺の警告サインを認識し、適切な支援につなげる方法を習得します。
* 対象: 一般の方から専門職まで幅広く対応。

🧠 慢性疾患とメンタルヘルスの統合的アプローチ

[Chronically Ill in an Emergency: Why Mental Health Matters](https://www.coursera.org/learn/mental-health-emergencies)

* 提供機関: コペンハーゲン大学、デンマーク赤十字、IFRC
* 概要: このコースは、心疾患、糖尿病、がん、慢性呼吸器疾患などのNCDsとメンタルヘルスの相互作用に焦点を当てています。特に人道的支援の現場における統合的なケアの重要性を学びます。
* 内容:
	+ NCDsとメンタルヘルスの「5×5アプローチ」
	+ 心理社会的支援（MHPSS）の役割
	+ ケニアやヨルダンなどの事例研究
	+ COVID-19が慢性疾患ケアに与えた影響
* 対象: 医療従事者、保健政策担当者、地域支援者など、慢性疾患とメンタルヘルスの統合ケアに関心のある方。[Coursera](https://www.coursera.org/learn/mental-health-emergencies?utm_source=chatgpt.com)

💊 依存症と慢性疾患の併存症への対応

[Addiction Treatment: Clinical Skills for Healthcare Providers](https://www.coursera.org/learn/addiction-treatment)

* 提供機関: イェール大学
* 概要: このコースは、依存症と他の慢性疾患（例：糖尿病、心疾患）の併存症に対応するための臨床スキルを学びます。
* 内容:
	+ 依存症のスクリーニングと診断
	+ 薬物療法と心理社会的介入
	+ 動機づけ面接法（MI）の活用
	+ 社会的要因（人種差別、アクセスの不平等など）の影響
* 対象: 医師、看護師、ソーシャルワーカーなど、依存症と慢性疾患の併存症に対応する医療専門職。

🌍 公衆衛生と慢性疾患予防の包括的視点

[Epidemiology: The Basic Science of Public Health](https://www.coursera.org/learn/epidemiology)

* 提供機関: ノースカロライナ大学チャペルヒル校
* 概要: 疫学の基本的な概念を学び、慢性疾患の予防と制御における公衆衛生の役割を理解します。
* 内容:
	+ 疫学的研究デザイン
	+ リスク要因の特定と評価
	+ データの解釈と応用
* 対象: 公衆衛生、医療、研究に関心のある方。

🔄 行動変容（Behavior Change）

1. [Creating Behavioral Change](https://www.coursera.org/learn/behavioral-change)

* 概要: 行動変容の理論と実践を学ぶコースで、動機づけ面接法や認知行動療法（CBT）などのエビデンスに基づいたアプローチを取り上げています。
* 対象: 健康行動の改善に関心のある方や、行動科学の基礎を学びたい方に適しています。

2. [Health Behavior Change: From Evidence to Action](https://www.coursera.org/learn/health-behavior-change)

* 概要: 社会的・行動的要因が健康行動に与える影響を理解し、行動変容の科学を実生活に応用する方法を学びます。
* 特徴: 実践的な学習演習を通じて、健康行動の改善戦略を習得できます。

3. [Foundations of Public Health Practice: Behaviour & Behaviour Change](https://www.coursera.org/learn/behaviour-change-in-public-health)

* 概要: 公衆衛生の文脈での行動変容の理論と実践を学ぶ入門コースです。
* 対象: 公衆衛生や健康促進に関心のある方に適しています。

🧠 認知行動療法（CBT）

1. [CBTコース一覧（Coursera）](https://www.coursera.org/courses?query=cbt)

* 概要: 認知行動療法の原則や技法を学べる多様なコースが提供されています。
* 特徴: 初心者から上級者まで対応しており、特定の心理的障害への応用や、職場でのストレス管理など、さまざまなテーマをカバーしています。

🌙 不眠症に対するCBT（CBT-I）

現在、CourseraではCBT-I（不眠症に対する認知行動療法）に特化したコースは提供されていないようです。しかし、以下の外部リソースでCBT-Iに関する学習が可能です。

1. [CBTIweb](https://www.cbtiweb.org/)

* 概要: 医療提供者向けのウェブベースのCBT-I学習コースで、継続教育（CE）クレジットも取得可能です。
* 特徴: 不眠症の評価と管理に関する実践的なスキルを習得できます。

2. ペンシルバニア大学 CBT-Iトレーニング

* 概要: ペンシルバニア大学が提供するCBT-Iの基礎および上級コースで、対面またはオンラインでの受講が可能です。
* 特徴: 臨床現場でのCBT-Iの実践に焦点を当てたトレーニングです。

🗣️ ヘルスコーチング（Health Coaching）

1. [Health Coaching Conversations](https://www.coursera.org/learn/healthcoachingconversations)

* 概要: 患者との対話を通じて、自己効力感を高めるヘルスコーチングの原則とスキルを学びます。
* 対象: 医療従事者や健康支援に関わる方に適しています。

2. [Self-Guided Wellness Coaching](https://www.coursera.org/learn/self-guided-wellness-coaching)

* 概要: 自己成長と変革を促進するためのセルフガイド型のウェルネスコーチングコースです。
* 特徴: 目標設定、成長マインドセットの育成、効果的な戦略の実践などを学びます。

🧠 1. [The Science of Well-Being](https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being)（イェール大学）

* 概要: 幸福感や生産的な習慣を高めるための心理学的アプローチを学びます。
* 特徴: マインドフルネス、レジリエンス、自己認識など、心の健康を促進するスキルを習得できます。

🥗 2. [Optimal Nutrition After 40](https://www.coursera.org/learn/optimal-nutrition-after-40)（NASM）

* 概要: 40歳以降の栄養とライフスタイルの選択が健康に与える影響を探ります。
* 特徴: 加齢に伴う体の変化に対応するための実践的な栄養戦略を学べます。

🌿 3. [Healthy Aging and the Future of Cannabis Research](https://www.coursera.org/learn/aging-research-cannabis-cbd-thc)（コロラド大学ボルダー校）

* 概要: 健康的な加齢とカンナビス研究の将来について考察します。
* 特徴: カンナビスの健康への影響や、加齢に伴う健康課題への応用可能性を学べます。

🏥 4. [Business Models for Innovative Care for Older People](https://www.coursera.org/learn/business-models-innovative-care)（コペンハーゲン大学）

* 概要: 高齢者向けの革新的なケアのビジネスモデルを探求します。
* 特徴: 糖尿病やリハビリテーションなどのケーススタディを通じて、健康的な加齢を支援するための実践的な知識を習得できます。

🌍 5. Rethinking Ageing: Are we prepared to live longer?（メルボルン大学）

* 概要: 長寿化社会における課題と機会を多角的に検討します。
* 特徴: 人口動態、社会政策、倫理など、さまざまな視点から加齢について考察します。

## 👩‍⚕️ 医療者向けコース

### 1. Osteoporosis Fundamentals – MelioGuide

理学療法士や運動指導者向けに設計されたコースで、骨の生理学、骨密度検査、リスク評価（FRAX）、栄養・薬物療法など、骨粗鬆症の予防と管理に必要な基礎知識を網羅しています。

### 2. Bone Health and Osteoporosis Prevention – APTA Pelvic Health

医療提供者向けに、骨粗鬆症のリスク評価、生活習慣および薬物療法、患者教育戦略など、骨の健康を最適化するための包括的な知識を提供します。

### 3. Bone Densitometry Basics – ASRT

骨密度測定（DXAスキャン）に関する基本的な知識を提供し、FRAXやVFAのガイド、各種DXAスキャンのステップバイステップのモジュールなど、精度の高い結果を得るためのツールを学べます。[asrt.org](https://www.asrt.org/main/continuing-education/earn-ce/featured-ce/bone-densitometry-ce?utm_source=chatgpt.com" \t "_blank)

## 👥 一般向けコース

### 1. [Optimal Nutrition After 40 – Coursera](https://www.coursera.org/learn/optimal-nutrition-after-40)

加齢に伴う体組成の変化や慢性疾患のリスクを管理するための栄養とライフスタイルの戦略に焦点を当て、筋肉と骨の健康を維持するための実践的な方法を学べます。

### 2. Nutrition for Healthy Ageing – edX

加齢に伴う脳の変化や認知機能の低下を理解し、それを遅らせるための最適な食事や栄養戦略について学ぶことができます。

### 3. The Musculoskeletal System: The Science of Staying Active into Old Age – FutureLearn

高齢者が活動的な生活を維持するための筋骨格系の健康に関する科学的知識を提供し、日常の行動が長期的な筋骨格系の健康にどのように影響するかを学べます。