

講義名	健康心理学			授業形態	
担当教員	銅直 優子	開講期・曜日・時限	後期 月曜日 2 時限		
		単位数	2	履修開始年次	2 年生

### 主題と概要

心身の健康に関するさまざまな問題を取り扱う心理学と医学の応用的な領域として、健康心理学がある。本講義では、健康を維持し、増進するため、あるいは病気を予防するための知識を中心に心理学的な側面から学んでもらうことを目的としている。  
例えば、「病気になりやすい性格とは?」「健康を維持し易い性格とは?」「ストレスへの対処の仕方での健康の維持の程度は違うのか?」「対人関係と健康維持の関係はあるのか?」などの日常生活で生じる疑問について考えていく。

### 到達目標

ストレスが心身に与える影響について理解することができるようになる。  
パーソナリティが健康に与える影響について理解することができるようになる。  
健康行動が健康に与える影響について理解することができるようになる。  
精神健康について理解することができるようになる。  
対人ストレスが健康に与える影響について理解することができるようになる。

### 提出課題

授業ごとに指示しますので、指示があった場合は、必ず提出するようにしてください。  
提出は、授業時に配付した用紙に記入し提出してもらったり、レスポンスによる提出であったりします。  
授業回によって異なりますので、授業時の説明を注意深く聞き取ってください。

### 課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバックの方法

中間テスト(授業内理解度確認)については、登週の授業時にテストを返却し解説を行う予定にしています。

### 評価の基準

授業内理解度確認 (40%)  
定期試験 (60%)

### 履修にあたっての注意・助言他

授業内で、必要な指示を出していきますので、授業内で出た指示は、必ず、記録に残すようにしてください。  
「中間テスト(授業内理解度確認)」を受験できなかった場合は、「定期試験」の成績で評価を行います。  
授業方針(中間テストや定期試験など)が変更された場合は、状況に応じて、その都度、授業内でお知らせしていきますので、毎授業受講し、情報を確認できるようにしておいてください。

### 教科書

.使用しない。

### 参考図書

.健康と暮らしに役立つ心理学.	金政祐司・大竹恵子 編	北樹出版	2420	9784779301704
.新版 健康心理学.	野口京子	金子書房	2640	9784760826063
.よくわかる 健康心理学.	森和代・石川利江・茂木俊彦編	ミネルヴァ書房	2640	9784623061570

### その他

毎回の授業で資料を配付する

### 授業計画

- 第1回：健康心理学とは / 健康維持のメカニズム 生理学的基礎  
( 復習 2時間：授業内で学んだことを自分の言葉で文章化し、説明できるようにする )
- 第2回：健康維持のメカニズム、ストレスと免疫  
( 復習 2時間：授業内で学んだことを自分の言葉で文章化し、説明できるようにする )
- 第3回：ストレスと健康 ストレス理論  
( 復習 2時間：授業内で説明したストレス理論を自分の体験を用いて説明できるようにする )
- 第4回：ストレスと健康 ストレス対処  
( 復習 2時間：授業内で説明されたストレス対処の違いを説明できるようにする )
- 第5回：ストレス対処のまとめ / ストレスの測定  
( 復習 2時間：自分のストレス対処の特徴を説明できるようにする。ストレスを測定するにはどのような方法があり、それらの違いはなにかについて説明できるようにする。次回の理解度確認に向けてこれまでの授業内容全体を復習する。 )
- 第6回：ストレス測定の活用 / 理解度確認  
( 復習 2時間：理解度確認で分からなかったところを調べ、まとめる。 )
- 第7回：疾病に関連するパーソナリティ  
( 復習 2時間：疾病と関連するパーソナリティの特徴について、自分の言葉で文章化し、説明できるようにする )
- 第8回：健康に関連するパーソナリティ  
( 復習 2時間：健康と関連するパーソナリティの特徴について、自分の言葉で文章化し、説明できるようにする )
- 第9回：健康行動と生活習慣 食事・睡眠・運動  
( 復習 2時間：授業内で学んだことを自分の言葉で文章化し、説明できるようにする )
- 第10回：健康行動と生活習慣 アルコール・ゲーム(依存との関連)  
( 復習 2時間：中間テストに備えて第7回目以降の授業を復習する )
- 第11回：健康行動のまとめ / 理解度確認  
( 復習 2時間：理解度確認で分からなかったところを調べ、まとめる。 )
- 第12回：精神健康 気分や不安の精神健康問題  
( 復習 2時間：授業内に取上げられた精神疾患について、自分の言葉で文章化し、説明できるようにする中間テストのための総復習 )
- 第13回：心の健康を支える感情への理解と対処  
( 復習 2時間：授業内で取り組んだ検査結果から、自分の強みと課題を文章化し、まとめる。 )
- 第14回：対人関係と健康  
( 復習 2時間：授業内で学んだことを自分の言葉で文章化し、説明できるようにする )
- 第15回：災害と心の健康 / まとめ  
( 復習 2時間：心理的な支援を行う際の留意点について自分の言葉で文章化し、説明できるようにする。 )

\* 理解度確認は、中間テストに該当する ( 授業時に説明 )

【予習について】 各回の授業前にキャンパスクロスの資料の提示しているKeyWordについて自分で調べてノートに整理しておくこと ( 各自2時間程度 )

### 授業形態 (アクティブ・ラーニング)

ア：PBL (課題解決型学習)	イ：反転授業 (知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態)
ウ：ディスカッション、ディベート	エ：グループワーク
オ：プレゼンテーション	カ：実習、フィールドワーク
キ：その他 (A-L型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合)	

複数回、心理検査を授業の中に取り入れるため、実習要素のある取り組みを行ってもらう

### 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連

達成目標 から達成することで、ディプロマポリシーの「人々の心理など、現実社会の様々なテーマに取り組み、よりよい人間社会を創造すること」や「人間の精神機能に関する基礎的知識を有し、さまざまな場面に直面する人間の心理と行動を科学的に分析し予測すること」や、「ビジネス場面と援助場面で心理学を応用すること」に貢献することができる。

### 双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

キャンパスクロスや学習支援システム等を使用する際に、受講生の反応に対して、授業時に解説を行っていく予定にしている。

### 実務経験の有無及び活用

なし

### 備考