

講義名	健康心理学		
科目区分	学部専門科目		
担当教員	銅直 優子		
開講期・曜日・時限	後期 月曜日 2時限	授業形態	
履修開始年次	2年生	単位数	2
		備考	

**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。  
 例えは、「病気になるやすい性格とは?」「健康を維持し易い性格とは?」「ストレスへの対処の仕方では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。  
 健康習慣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**

授業中に適宜指示します。

**課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバック**

2回の中間テストについては、翌週の授業で返却をし、解説も行う。

**評価の基準**

中間テスト（40％）授業中に2回程度のテストを実施  
 定期試験（60％）

**履修にあたっての注意・助言他**

第1回目の講義では本講義のルールを説明するため、必ず出席すること。  
 基本的なマナーを守って受講すること。守れない場合は、講義への出席は認めない。  
 <マナー>  
 ・私語をしない。  
 ・携帯電話の電源を入れたままにしない。  
 ・その他、他の人の迷惑になるような行為はしない。  
 板書や表示資料のみを書き写すだけのノートではなく、口頭説明から理解できたことについてもしっかりとメモを取るノート作りを心がけること。

<b>教科書</b>
.使用しない。

**プリント資料及び参考文献**

〔参考文献〕  
 ・金政祐司・大竹恵子 編(2009)『健康と暮らしに役立つ心理学』北樹出版  
 ・島井 哲志 編(1997)『健康心理学』信風館

**授業計画**

第1回：健康心理学とは、健康維持のメカニズム  
 第2回：健康維持のメカニズム  
 第3回：ストレスと健康 ストレス理論  
 第4回：ストレスと健康 ストレス対処1  
 第5回： ストレスと健康 ストレス対処2  
 第6回： ストレスの測定  
 第7回： 身体的健康とパーソナリティ 健康とパーソナリティ  
 第8回： 身体的健康とパーソナリティ 生活習慣病との関係  
 第9回： 健康習慣と健康 肥満と睡眠  
 第10回： 健康習慣と健康 喫煙とアルコール  
 第11回： 健康行動 -運動-  
 第12回： 精神健康 -うつ病-  
 第13回： 精神健康 -青年期の課題、発達障害-  
 第14回： 精神健康 災害と健康  
 第15回： 対人関係と健康 -ソーシャルサポート-  
 \*第5回目と第10回目に中間テストを予定しています（授業中に説明）

**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

**準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間**

各回のテーマに沿って授業前後に下記の予習・復習を行うこと。  
 予習：シラバス掲載の参考文献あるいは、自分の読みやすい書籍を選び（インターネット検索でも良い）、関連する内容に目を通しておき、重要なキーワードを抜き出し、その意味をノートにまとめて、授業に臨むこと（予習時間：2時間）。  
 復習：復習用ノートを作成することが望ましい。授業中に説明されたポイントをノートに抜き出し、キーワードを整理すること、また、文章化が必要なものについては、文章化したものをノートにまとめること。また、その回の授業で説明のあったテーマの一つ選び、自分の体験した事例で理解できるように、その事例をノートにまとめること（復習時間：2時間）。

**双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述**

**実務経験の有無及び活用**

**備考**