

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

自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、「病気になるやすい性格とは？」「健康を維持しやすい性格とは？」「ストレスへの対処の仕方と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。  
 健康増進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、必ず期限内に提出するようにしてください。  
 提出は、レスポンスなどによって行う予定ですので、提出期限直前に提出の場合、通信環境が悪く提出が遅れる事態が生じるかもしれません。期限後の提出は受け付けませんので、余裕をもって提出準備をしてください。

### 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

2回の中間テストについては、登週の授業時にテストを返却し解説を行います。

### 評価の基準

2回の中間テスト（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。  
 評価基準にも書いていますが、「2回の中間テスト（あるいはそれに代わる課題）」と「定期試験」のどちらか一つでも欠けた場合は、授業を放棄したとみなしますので、必ず、受験、あるいは提出をしてください。  
 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。				
.配布資料あり。				

### 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

### その他

授業開始時に資料を配布する

### 授業計画

- 第1回：健康心理学とは、健康維持のメカニズム
- 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 健康とパーソナリティ
- 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：健康増進と健康 肥満と睡眠
- 第10回：健康増進と健康 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

○ 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

### 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を一つ選び、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）。

### 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と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

レスポンスを使用する際に、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

### 備考