

【科目名】健康心理学		【担当教員】 宮岡 里美						
【授業区分】 RP 専門分野 (応用心理学)	【授業コード】 6-35-2080-0-1	研究室 E 棟 2 階 内線 311 (メールアドレス) miyaoka@nur05.onmicrosoft.com (オフィスアワー) 月～金 9:00-17:00						
【開講時期】 2・3 年次 後期	【選択必修】 RP 必修							
【単位数】 2 単位	【コマ数】 15 コマ							
【注意事項】 (受講者に関わる情報・履修条件) 毎回、講義前に資料を配付します。欠席した場合には、後日に受け取り、必ず参照しておいて下さい。 毎回、出欠及び遅刻・早退を確認します。申し出のない途中退室は欠席と見なします。 (受講のルールに関わる情報・予備知識) 本科で講ずるメンタルヘルスの知識は、“こころの健康”の基本となります。								
【講義概要】 (目的) 健康心理学の基礎からその実践まで体系的に学び、心身の健康とは何かを知る。 (方法) Power Point スライドを使用しての講義が中心となる。 関連する心理テスト及び健康質問紙等をも演習していく。								
【一般教育目標(GIO)】 講義を通じて、健康について心身両面から考察することができるようになる。								
【行動目標(SBO)】 健康で生きていく上で、心理学が果たす役割は何かを説明できる。 健康教育の実践には、行動科学的知見を有効に応用できることを説明できる。 ストレスや病気で健康が損なわれた場合に、心理学的に対処し、支援することができる。								
【教科書・リザーブドブック】 特に指定せず。 毎回、プリントを配布します。								
【参考書】 康心理学概論／山本多喜司・野口京子 (編) ／実務教育出版 健康心理アセスメント概論／肥田野直・織田正美 (編) ／実務教育出版 健康教育概論／滝沢武久・木村登紀子 (編) ／実務教育出版								
【評価に関わる情報】 (評価の基準・方法) 下記の評価基準により、100 点満点で 60 点以上を合格とする。								
【達成度評価】	試験	小テ スト	レポート	成 果 発表	実技	ポ ー ト フ ォ リ オ	その他	合計
総合評価割合	60	0	40	0	0	0	0	100 点
評 取り込む力・知識	40	0						

平成 26～28 年度入学者用

価値指標	思考・推論・創造の力	20	0	20					
	コラボレーションとリーダーシップ								
	発表力			20					
	学修に取り組む姿勢								

【授業日程と内容】

回数	講義内容	授業の運営方法	学修課題(予習・復習)	時間(分)
1	健康心理学とは 健康なライフスタイルの形成 コーネルメディカルインデックス(CMI)演習	講義 一部演習	レポート作成	60
2	ストレスとは?	講義	復習	20
3	ストレスに対する心理的反応 顕在性不安尺度(MAS) 演習	講義 一部演習	レポート作成	60
4	ストレスに対する生理的反応	講義	復習	30
5	ストレスによる健康への影響	講義	復習	20
6	ストレス理論	講義	復習	20
7	タイプA行動	講義	復習	20
8	ストレス耐性の個人差 うつ病自己評価 演習 Beck Depression Inventory (BDI) ツェング自己評価うつ病尺度(SDS)	講義 一部演習	レポート作成	60
9	ストレス管理	講義	復習	30
10	精神保健 一般精神健康質問紙(GHQ) 演習	講義 一部演習	レポート作成	60
11	パーソナリティーの諸問題 人格障害(PD)を理解する	講義	復習	30
12	コミュニケーション能力を身につける 社交不安障害検査 演習	講義 一部演習	レポート作成	60
13	生活の中でのストレス 学校・家庭・職場でのストレス 児童虐待・高齢者虐待等について	講義	復習	30

平成 26～28 年度入学者用

14	医療福祉現場におけるメンタルヘルス 健康行動の定着を目指して	講義	復習	30
15	まとめ “こころの健康づくり”	講義	復習	30

※授業日・教室は随時学生ポータルサイトにて配信します。

※ここに示す学修課題の時間は、必要とする授業外の学修時間(授業時間の3倍)に含むべき時間を示します。