

リハビリテーション学科

【科目名】		健康・医療心理学		【担当教員】		宮岡 里美	
【授業区分】		専門分野(公認心理師養成科目)		【授業コード】		6-35-2080-0-1	
【開講時期】		後期		【選択必修】		必修	
【単位数】		1		【コマ数】		15 コマ	
【注意事項】							
(受講者に関わる情報・履修条件)							
<p>本科目は、実務経験のある教員による授業科目です。医療及び地域保健機関で高次脳機能障害や精神機能障害等のリハビリテーションに従事してきた経験から、ストレスが心身に及ぼす影響と日常生活や就労等への支援法について講じていきます。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。</p> <p>本科目は、認定心理士資格申請要件の一つであり、産業カウンセラーまたは公認心理師の受験資格を取得する上での指定科目となっています。</p>							
(受講のルールに関わる情報・予備知識)							
<p>この科目では20分以上の遅れで「遅刻」となります。申し出のない途中退室は欠席と見なします。他者に迷惑となる行為が認められた場合は、講義室から退出していただきます。</p> <p>試験結果・授業中に実施した心理テスト等のデータは、支障のない限り返却します。</p> <p>資料は全受講生に配付します。欠席した場合には、後日担当者から受け取り、必ず参照しておいて下さい。</p> <p>講義後にレポートを課す場合があります。また、心理テストも授業時間内に随時実施していきます。</p>							
【講義概要】							
(目的)							
<p>心身ともに健康に生きていくための一助として、健康心理学の基礎(原理)からその実践(応用)まで体系的に学んでいきます。ストレスと心身の疾病との関係、医療現場における心理社会的課題及び必要な支援、保健活動が行われている現場における心理社会的課題及び必要な支援、災害時等に必要な心理に関する支援について、症例等に基づき具体的に学んでいきます。</p> <p>当該科目と学位授与との関連性：R-2</p>							
(方法)							
<p>Power Point スライドを使用しての講義が中心となる。</p> <p>関連する心理テスト等は、随時授業時間内で演習していく。</p> <p>演習に対しては小レポートを求めることがある。</p>							
【一般教育目標(G10)】							
<p>ストレスと心身の疾病との関係を科学的根拠に基づいて理解できる。</p> <p>心身ともに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。</p> <p>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。</p> <p>ヘルスプロモーションやメンタルヘルス等の社会的貢献に関心をもち、実践できる。</p>							
【行動目標(SB0)】							
<p>ストレスや疾病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。</p> <p>発達段階における各特有な心理社会的課題を知り、適切な支援ができる。</p> <p>保健・医療・福祉現場における心理社会的課題を知り、適切な支援ができる。</p> <p>心の健康度を測る標準的な臨床心理検査を実施でき、適切に評価し、支援につなげることができる。</p> <p>災害時等の適切な心理的支援を理解でき、実践することができる。</p>							
【教科書・リザーブドブック】							
<p>特に指定せず。</p> <p>毎回、プリントを配布します。</p>							
【参考書】							
<p>宮脇 稔 (編) / 健康・医療心理学(公認心理師カリキュラム準拠) / 医歯薬出版 / 2018年 / 3,240円</p> <p>ラザルス&フォークマン著・本明寛他訳 / ストレスの心理学 / 実務教育出版 / 1991年 / 5,872円</p> <p>日本健康心理学会 / 健康心理学基礎シリーズ ~ / 実務教育出版 / 2002年 / 各2,500円前後</p>							
【評価に関わる情報】							
(評価の基準・方法)							
<p>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</p>							

【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		50		50					100
評価指標	取り込む力・知識	40							40
	思考・推論・創造の力	10		10					20
	コラボレーションとリーダーシップ			20					20
	発表力			20					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 (講義・演習、教員、教室など)	学修課題(予習・復習)	時間 (分)
1	健康心理学とは ・「健康」の定義 ・演習：GHQ28	講義 演習	復習 レポート作成	15 45
2	ストレスとは？ ・ストレッサーとストレス反応 ・ストレスとなる出来事の特徴	講義	復習	15
3	ストレスに対する心理的反応 ・不安 ・怒りと攻撃性 ・アパシーと抑うつ感	講義 演習	復習 レポート作成	15 45
4	ストレスに対する心理的反応 ・演習：顕在性不安尺度(MAS)	講義	復習	15
5	ストレスに対する生理的反応 ・闘争 逃走反応にみる生理的メカニズム ・汎適応症候群	講義	復習	15
6	ストレスに対する生理的反応 ・ストレスによる身体への影響	講義	復習	15
7	PTSD ・PTSDの定義 ・PTSDの発症要因 ・自然災害とPTSD ・演習：PTSDチェックリスト	PTSD講義 演習	復習 レポート作成	30
8	PTSD ・PTSDの生理学的メカニズム ・PTSDの治療	講義 演習	復習 レポート作成	15 45

9	<p>ストレスによる健康への影響</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレス関連疾患 ・パニック障害と広場恐怖症 ・うつと睡眠障害 	<p>講義 演習</p>	<p>復習</p>	15
10	<p>ストレスによる健康への影響</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己コントロール ・心理的サポートと疾患発症抑制効果 	<p>講義 演習</p>	<p>復習 レポート作成</p>	15 45
11	<p>ストレス理論</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精神分析理論 ・行動理論 ・認知理論 	<p>講義</p>	<p>復習</p>	15
12	<p>ストレス耐性の個人差</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハーディネス ・楽観主義者 ・意味を見出す 	<p>講義</p>	<p>復習</p>	15 45
13	<p>タイプA行動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タイプAの行動特徴 <p>演習 タイプA行動パターンのチェック</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タイプA行動と疾患の関係 	<p>講義</p>	<p>復習</p>	15
14	<p>タイプA行動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タイプAの行動修正法 ・認知行動療法 	<p>講義</p>	<p>復習</p>	15
15	<p>まとめ “こころの健康”</p>	<p>講義 演習</p>		60