

**授業概要**

健康心理学は、我々の健康や病気をどのように認知し、行動するか、また、それらの心理的要因が心身の健康にとってどのような役割を担っているかを明らかにする心理学です。本講義では、健康への考え方、パーソナリティ、生活スタイルなどが生ストレス性適応障害や活習慣病などの発生増悪に大きな影響を与えていることを理解し、その改善に対する心理学的方法などについて学びます。

**授業計画**

|      |                                 |
|------|---------------------------------|
| 第1回  | ガイダンス                           |
| 第2回  | 健康心理学とは何か                       |
| 第3回  | 現代社会と健康                         |
| 第4回  | 健康リスク要因としての食習慣：肥満、痩せ、ダイエット行動    |
| 第5回  | 健康リスク要因としての嗜癖：喫煙、飲酒、ギャンブル、ネット依存 |
| 第6回  | ストレスと健康：ストレスの仕組み                |
| 第7回  | ストレスと健康：ストレス反応の個人差              |
| 第8回  | ストレスと健康：ストレス対処                  |
| 第9回  | 小テスト（中間評価）                      |
| 第10回 | 健康障害とパーソナリティ：タイプA行動、アレキシサイミア    |
| 第11回 | 健康障害とネガティブ感情：怒り、敵意感情、不安         |
| 第12回 | 健康生成の心理資源：ハーディネス、レジリエンス、楽観性     |
| 第13回 | ポジティブ感情と心身の健康増進                 |
| 第14回 | 患者の心理と病気対処                      |
| 第15回 | まとめ：健康生成論と心身の健康                 |
| 第16回 | 定期試験（論述試験）                      |

**到達目標**

1. 健康心理学の考え方と方法論の学習を通して、自身の日常生活における健康の意義を理解する。
2. 人が生活の場では会う環境的变化や人間関係が心身の健康に与える仕組みについて理解する。
3. 現代社会における健康に関する課題を考え、それを維持回復する手だてを理解する。

**履修上の注意**

授業は講義を中心に進められるが、講義の中で扱うテーマに応じて随時問いかけや討論を行う。学習課題をより身近なものとして理解するためにホームワークを行うので、受講者には積極的な関与が求められる。また、学習の定着状況を把握するために中間評価として「小テスト」を行う。

**予習復習**

授業理解を深めるために、随時映像資料を利用する。またテキストを指定するので、それらを手がかりにして発展的な自己学習を進めることを希望する。

**評価方法**

授業での発問に対する参加度（20%）、小試験（30%）および定期試験（50%）として、総合評価する。

**テキスト**

島井・長田・小玉（編）「健康心理学・入門」有斐閣。その他に、授業のレジュメ、資料を配付する。