

授業概要

心の健康の維持・増進と予防は今日的課題である。メンタルヘルスに関する社会の関心は高く、心理的支援を必要としている人も多い。本講義では、健康への考え方、パーソナリティ、生活スタイルなどの心理社会的要因が生活習慣病やストレス性健康と密接に関連することを理解し、その改善に対してどのような心理学的支援がなされるか、などについて講義する。また、心理的支援者として理解すべき事項として、医療場面におけるコミュニケーション、患者の心理、ヘルスケアなどに関する基本的知識についても講義する。なお、本講義は公認心理師を目指す場合の必須科目である。

授業計画

第 1 回	ガイダンス、健康・医療心理学の目標
第 2 回	現代社会と健康と医療ケアシステム
第 3 回	健康リスク要因としての食習慣：肥満、ダイエット、摂食障害
第 4 回	健康リスク要因としての嗜好：喫煙、飲酒、ギャンブル、ネット依存
第 5 回	ストレスと健康：ストレスの仕組み
第 6 回	ストレスと健康：社会の変化と個人差
第 7 回	ストレスと健康：ストレス対処
第 8 回	小テスト（中間評価）
第 9 回	パーソナリティと健康：タイプ A 行動、アレキサイミア
第 10 回	感情と健康：ネガティブ感情と健康障害
第 11 回	感情と健康：ポジティブ感情と健康増進
第 12 回	医療場面におけるコミュニケーションの課題：医療者と患者・家族
第 13 回	患者の心理と病気行動：病気の認知と受容
第 14 回	患者の心理と病気行動：病気体験と病気対処
第 15 回	地域・組織におけるヘルスプロモーションと災害時の心理ケア
第 16 回	定期試験（論述試験）

到達目標

1. 健康・医療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の変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ワークや討論を行うので、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

授業での課題等の参加度（20%）、小試験（20%）および定期試験（60%）として、総合評価する。

テキスト

- ・教科書名：『健康心理学・入門』
 - ・著 者 名：島井・長田・小玉
 - ・出版社名：有斐閣
- その他に、授業のレジュメ、資料を配付する。