

**授業概要**

心の健康の維持増進と予防の問題は、私たちの今日的課題である。コロナ禍のなかでのメンタルヘルスに対する社会的関心は高く、心理的支援を必要とする人も多い。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障害の発生増悪に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可能か、などについて講義する。また、心理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、本科目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	健康な社会づくり：ヘルスプロモーションと病気予防
第 3 回	健康リスク要因としての食行動：肥満、痩せ、ダイエット行動
第 4 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 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：ストレス反応の個人差
第 7 回	ストレスと健康：ストレス対処とストレス・マネジメント
第 8 回	小テスト（中間評価）
第 9 回	健康障害とパーソナリティ：タイプ A 行動
第 10 回	健康障害とパーソナリティ：アレキシサイミア
第 11 回	心身の健康をつくる性格特性と心理的資源
第 12 回	心身の健康をつくる心理的資源：ポジティブ感情
第 13 回	患者の心理と病気対処
第 14 回	医療場面におけるコミュニケーション
第 15 回	地域・組織におけるヘルスケア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**

授業中の発問等の参加度（10%）、小試験（30%）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・医療心理学入門
- 著者名：島井・長田・小玉（編）
- 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。