

授業概要

健康心理学は、心身の健康を維持増進するための心理学的な理解と支援を学ぶ学問である。臨床心理学との対比で考えるなら、臨床心理学が主に精神面の病理の理解と支援であるのに対して、健康心理学では主に身体疾患およびそれに付随する精神面の予防や健康を維持増進するための理解と支援方法を学ぶものである。本講義では、健康の捉え方、健康とパーソナリティの関連、生活習慣、出来事に対する認知や行動が影響する疾患等について理解し、その予防や改善に資する心理学的支援方法について紹介する。また、医療場面におけるコミュニケーションやヘルスケアの基本的な事項を紹介する。本講義は公認心理師資格受験のための必須科目である。

授業計画

第 1 回	ガイダンス
第 2 回	健康および健康心理学（健康・医療心理学）とは何か：臨床心理学との対比
第 3 回	健康に対するリスク(1)：喫煙と飲酒
第 4 回	健康に対するリスク(2)：肥満、やせ、ギャンブル、ネット依存
第 5 回	健康とストレス(1)：ストレスの仕組み
第 6 回	健康とストレス(2)：ストレス対処とストレス反応
第 7 回	身体活動と睡眠
第 8 回	中間テスト
第 9 回	健康と感情
第 10 回	健康とポジティブ心理学
第 11 回	健康とパーソナリティ：タイプ A を中心に
第 12 回	生活習慣病に対する健康心理学的支援
第 13 回	糖尿病に対する健康心理学的支援
第 14 回	医療場面におけるコミュニケーション
第 15 回	災害時の心理的ケアと心理職に求められる役割
第 16 回	期末試験

到達目標

1. 現代における健康を理解し、病気の予防、回復、健康の維持増進を支える心理学的要因を学習する。
2. 健康心理学の概要と役割を理解する。
3. 身体疾患と関連する心理的要因を理解する。

履修上の注意

ディスカッションや討論を求めることがあります。他の受講生や教員とコミュニケーションを取ってください。

予習・復習

講義で紹介された内容をより深く習得するためのテキストを適宜紹介するので、より発展的な自己学習を進めてください。

評価方法

平常点（受講態度、提出物等の約束事の遵守の程度）が3割、試験（中間試験、期末試験）が7割です。第1回の授業で、評価方法の詳細を説明します。

テキスト

適宜資料を配布します。授業内で参考図書を紹介します。