

科目	健康心理学	担当	牧野 多恵子	履修学年	1年
時間数	90分×時限×16回(週1回)	履修区分	選択	単位数	2単位

【授業目標・到達目標】

人の「健康」に関連する心理的要因について学ぶ。健康の維持・向上に寄与する心理的要因とその特徴を理解することで、自分自身および他者のメンタルヘルスについて多角的な思考を深める。

【履修注意】

- ・グループワークを行い、レポート提出を求める予定である。
- ・受講生の関心・理解度によって、授業の内容は変更することがある。
- ・授業中の私語、携帯電話・スマートフォンの使用は禁止とする。

【評価方法】

グループワークレポート(1回)(40%)、期末レポート試験(60%)にて、総合的に評価する。

【試験について】

レポート試験

再試験対象者の条件:再試験は実施しない

【予習・復習】

予習:事前に該当する内容に関する情報を収集する。(30分)

復習:配布プリントなど参考にノートを整理する。(60分)

【教科書】

書籍名: 指定しない

【参考書】

書籍名: よくわかる健康心理学 著者: 森和代・石川利江・茂木俊彦(編) 出版社: ミネルヴァ書房

【その他の注意事項】

【授業計画・内容】

回数	項目	内容
1	健康心理学とは	健康とは何か・健康心理学を学ぶ意義
2	健康心理学の歴史	健康心理学の歴史と動向
3	健康とストレス 1	ストレスとは
4	健康とストレス 2	ストレスに関連する要因
5	健康とストレス 3	ストレスマネジメント
6	疾病と生活習慣 1	心臓血管系疾患・糖尿病
7	疾病と生活習慣 2	がん・アレルギー疾患
8	疾病と生活習慣 3	痛み・精神疾患
9	健康行動と生活習慣 1	飲酒・喫煙
10	健康行動と生活習慣 2	運動不足・肥満
11	健康行動と生活習慣 3	食行動・薬物
12	健康教育 1	健康教育の理論・モデル
13	健康教育 2	発達的に見た健康教育
14	健康教育 3	患者・医療従事者の健康教育
15	健康心理学と人生	サクセスフル・エイジング
16	おわりに	15コマの復習・確認・総まとめ・レポート試験