専門教育科目 | 講義科目

授業科目名	健康心理学	科目コード	配当年次	単位
担当教員	橋本　優	HH39	1	2

科目の概要

健康は、私たちが充実した人生を送るうえでの大きな課題・関心事となっている。本科目では、心身の健康維持増進や疾病予防に向けた取り組みや支援を目指す人のために、健康心理学の基礎理論について取り上げていく。健康心理学は誕生してからまだ数十年の学問ではあるが、現代を生きるすべての人に関わる重要なテーマを扱っている。自分自身の価値観に基づく人生の充実のための援助を目標として、そのために必要な心身の状態をできるかぎり実現することを目指す。

科目の到達目標

①健康心理学に基づく視点からの人間理解を深め、健康行動やストレスのメカニズムについて具体的に説明できる。
②健康心理学の各種理論・技法に基づいた工夫や効果の検証方法をふまえ、日常生活場面における健康行動の支援や実践につなげることができる。

テキスト	『ベーシック健康心理学』山蔦 圭輔,ナカニシヤ出版,2015年

テキストの読み方

①まずはテキストを通読し、健康心理学の概要や位置づけについて理解する。
②テキストで取り上げているトピックについて「心理学モデルに基づく人間理解」「アプローチのための理論と技法」「実践に向けた具体的手順」という大きな枠に当てはめながら、それぞれの定義を整理する。その際、テキストの説明をそのまま覚えようとするのではなく、自分なりに言葉をかみ砕き、解釈することを目指す。
③心身の健康に関わる問題について、身近な事象に置き換えることで理解を深める。特に行動のメカニズムに注目しながら、どのような支援を提供することが健康行動の維持促進につながるのか、具体的に考えてみる。

単位修得の方法

リポート課題を提出し、60点以上であれば合格となり、科目修得試験を受験できる。科目修得試験の得点が60点以上であれば合格となり、評価が確定し、２単位を修得できる。