

1. 科目名 (単位数)	健康・医療心理学 (2単位)	3. 科目番号	SPMP3337 PSMP3337						
2. 授業担当教員	齋藤 瞳								
4. 授業形態	講義、演習	5. 開講学期	秋期						
6. 履修条件・他科目との関係									
7. 講義概要	<p>行動変容を大きなテーマに、より健康な生活を送ることができるよう心理学的観点から学ぶことを目的とする。そして、人間の「心と体」の健康の維持・増進、疾病の予防のために、心や体の健康を阻害する危険因子(risk factor)を、bio-psycho-socioの3つの観点から発見し、それを防除することを目指し、保健医療の現場で役立つ基礎を学ぶ。</p> <p>また、災害などに遭遇したときの人間の心理と行動を理解し、緊急事態や災害を体験した人々に見られる心理的反応と行動の特徴を知ると同時に、これらに基づき災害への備えや対応を含む方略を考える。</p>								
8. 学習目標	新しい学問としての、健康・医療心理学の本質を理解し、人間の心と体の健康の維持・増進または疾病予防のために、どのような支援が可能か自分の考えを述べることができるようになる。								
9. アサイメント(宿題)及びレポート課題	<ul style="list-style-type: none"> ・心身の健康増進を目指した行動変容プログラムに取り組むことを課題とする。 ・自身の生活習慣を振り返ると同時に、プログラム実施結果についてレポートにまとめる。 								
10. 教科書・参考書・教材	<p>【教科書】野口京子『新版健康心理学』金子書房。</p> <p>【参考書】金政祐司・大竹恵子(編著)『健康と暮らしに役立つ心理学』北樹出版。 島井哲志・長田久雄・小玉正博(編著)『健康心理学・入門-健康なこころ・身体・社会づくり』有斐閣アルマ。 日本健康心理学会(編集)『健康心理学概論(健康心理学基礎シリーズ)』実務教育出版。</p>								
11. 成績評価の規準と評定の方法	<p>○成績評価の規準 健康・医療心理学の本質を理解し、人間の心と体の健康の維持・増進または疾病予防のために、どのような支援が可能かについて、自分の考えを述べ、実践することが出来るようになったか。</p> <p>○評定の方法 授業への積極的参加、日常の受講態度、課題レポート等を総合して評価する。</p> <table border="0"> <tr> <td>1 授業への参加態度(授業態度、積極的参加)</td> <td>総合点の30%</td> </tr> <tr> <td>2 課題レポート</td> <td>総合点の30%</td> </tr> <tr> <td>3 期末レポート</td> <td>総合点の40%</td> </tr> </table>			1 授業への参加態度(授業態度、積極的参加)	総合点の30%	2 課題レポート	総合点の30%	3 期末レポート	総合点の40%
1 授業への参加態度(授業態度、積極的参加)	総合点の30%								
2 課題レポート	総合点の30%								
3 期末レポート	総合点の40%								
12. 受講生へのメッセージ	健康心理学の授業で学んだことを日常生活・現場で生かすことができるよう、質疑応答・議論を積極的に行い、主体的に学ぼうとする姿勢で授業参加することを期待します。 人に迷惑をかける行為を慎むことは受講する上での基本事項ですが、実りある授業時間となるよう学生自身の積極的な協力をお願いいたします。								
13. オフィスアワー	初回授業時にお伝えします。								
14. 授業展開及び授業内容									
講義日程	授業内容	学習課題							
第1回	オリエンテーション 健康心理学とは?	事前学習	健康心理学のテキストを購入し、概要を確認						
		事後学習	自身の発表担当章の確認と、発表に向けての見通しを立てる						
第2回	ITを用いた健康増進プログラムの施行	事前学習	健康増進プログラムへの登録						
		事後学習	日常における健康増進プログラムへの取り組み						
第3回	健康増進プログラムの実施状況の確認	事前学習	生活習慣と健康について、テキスト第6章・第12章を予習						
		事後学習	自身の生活習慣に関する振り返り						
第4回	健康心理学の基盤となる心理学の概念	事前学習	第2章に関して学習促進レポートを作成						
		事後学習	第2章の内容を踏まえて健康増進プログラムを実施						
第5回	健康行動の理解	事前学習	第3章に関して学習促進レポートを作成						
		事後学習	第3章の内容を踏まえて健康増進プログラムを実施						
第6回	ストレスと健康	事前学習	第4章に関して学習促進レポートを作成						
		事後学習	第4章の内容を踏まえて健康増進プログラムを実施						
第7回	パーソナリティと健康	事前学習	第5章に関して学習促進レポートを作成						
		事後学習	第5章の内容を踏まえて健康増進プログラムを実施						
第8回	ソーシャルサポート	事前学習	第7章に関して学習促進レポートを作成						
		事後学習	第7章の内容を踏まえて健康増進プログラムを実施						
第9回	健康増進プログラム実施状況の確認	事前学習	健康増進プログラムの実施状況についての振り返り						
		事後学習	ディスカッションを踏まえプログラムへの取り組みを再開						

第10回	ヘルスケアシステム	事前学習	第8章に関して学習促進レポートを作成
		事後学習	第8章の内容を踏まえて健康増進プログラムを実施
第11回	健康教育	事前学習	第9章に関して学習促進レポートを作成
		事後学習	第9章の内容を踏まえて健康増進プログラムを実施
第12回	健康心理学で用いるアセスメント	事前学習	第10章に関して学習促進レポートを作成
		事後学習	第10章の内容を踏まえて健康増進プログラムを実施
第13回	健康心理カウンセリング	事前学習	第11章に関して学習促進レポートを作成
		事後学習	第11章の内容を踏まえて健康増進プログラムを実施
第14回	災害時における心理的支援	事前学習	緊急事態等における心理的反応と行動について考える
		事後学習	災害等への備えや対応について日常に活かす
第15回	学習到達度チェック	事前学習	これまでの授業に関する内容全てに関する復習
		事後学習	健康増進プログラム課題レポートの作成