

<b>健康心理学</b>		<b>講義</b>	<b>教授 竹内 成生</b>	
<b>科目カテゴリー</b>	<b>スポーツマネジメントコースの専門 選択科目, スポーツトレーナーコー スの選択必修科目</b>	<b>科目ナンバリング</b>	<b>11321206</b>	

### 1. 授業のねらい・概要

健康心理学は健康の維持・増進, 疾病の予防と治療といった健康に関する諸問題と, その改善に心理学の立場から貢献することを目的とした心理学分野である。本講義では, 健康心理学の歴史的背景と理論的背景について概観し, 感情やストレス, パーソナリティなどの健康心理学が取り扱う基本的問題を扱い, さらに対人関係といった個人と社会との関係性における健康問題について学ぶ。これら健康の要因・増進・管理について総合的に理解することで, 健康問題に対して心理学的知見から考察する知識を身に付けることを目標とする。

### 2. 授業の進め方

パワーポイント, 視聴覚教材, 板書等による講義形式で授業を進める。また実体験を目的として心理検査等の各種心理測定材料を適宜利用する。

### 3. 授業計画

1. 健康心理学とは	9. 健康とパーソナリティ 2 (獲得的要因)
2. 健康の概念	10. 健康行動と決定要因
3. 健康心理学の基礎理論 1 (認知・行動)	11. 生活習慣と健康 1 (個人)
4. 健康心理学の基礎理論 2 (生理)	12. 生活習慣と健康 2 (対人・社会)
5. 健康の生理学的メカニズム	13. ソーシャルサポート
6. ストレスと健康	14. 疾病予防と健康教育, 健康教育
7. ストレスとコーピング	15. まとめ
8. 健康とパーソナリティ 1 (生得的要因)	

### 4. 準備学修 (予習・復習等) の具体的な内容及びそれに必要な時間

講義はシラバスに則って進行するため, 各テーマについて予め考察しておくこと。加えて, 各講義で学んだ概念や各トピックについて, 自らの経験と照らし合わせて理解を深めることが重要である。なお, 各講義における準備学習時間は2時間程度を要する。

### 5. 課題 (試験やレポート等) に対するフィードバックの方法

小レポートに関する詳細解説は次の講義内にておこなう。また, 試験のフィードバックは出題意図・解答ならびに理解すべき点等について試験終了直後に実施する。

### 6. 授業における学修の到達目標

個人や社会における健康について理解し, 健康の維持・増進とその管理に関して, 心理学的立場から理解する。そして, 健康に関する諸問題について自ら考察するための知識と考察力を身に付けることを目標とする。

### 7. 成績評価の方法・基準

各回講義に伴う課題実施状況 (35%), 小レポート (15%), 試験 (50%) を基準として総合的に評価する。

### 8. テキスト・参考文献

テキストは特に指定しないが, 参考図書を初回授業内に紹介する。各講義でプリントを配布することがある。

### 9. 受講上の留意事項

健康心理学もスポーツ心理学と同じく, 我々にとって身近な分野であり, 健康に関する心理的背景や諸問題を具体的にイメージし易い。各自, 自らの経験と照らし合わせて理解を深めるようにすること。また, 講義内で各テーマに関係し

た心理検査なども体験してもらう予定である。実際の体験を通じてイメージを深め、積極的に学習を進めてほしい。履修希望者が定員を超えた場合には抽選となることがあるため、希望者は初回講義に必ず参加すること。

**10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無**

該当する。障害を対象とした研究機関での実務経験を活かして指導する。

**11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連**

上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。