

科 目 名	健康心理学
単 位	2
教 員 名	清源 友香奈
授 業 概 要	健康であることは、今日の社会でとても高い価値がおかれている。本講義では、健康とは何かについて、また一人の人間が健康であるには、身体だけでなくこころの状態、個人が身をおく社会環境の多くのことが関連していることについて学ぶ
授業の目的・ 到達目標	授業の目的: 健康とは何か、健康を損なう問題にはどのようなものがあるのかについて社会心理学的観点から学び、健康を支える心理的なケアの方法について理解を深める。 到達目標: 健康に関連する心理学の基礎的知識を身に付け、健康に生きていくためにどのように対応することが出来るかについて、心理学的観点から自分なりに考えられるようになる。
授 業 計 画	1. ガイダンス 2. 健康心理学一心の健康とは一 3. 健康とストレス 4. 健康とストレスコーピング 5. 健康とパーソナリティ 6. 燃え尽き症候群 7. 健康行動と生活習慣 8. こころの健康を損なう問題① 摂食障害と身体像の歪み 9. こころの健康を損なう問題② 嗜癖 10. 健康と対人関係 11. 健康とソーシャル・サポート 12. セルフヘルプグループ 13. 心理的ケア 14. 健康不安について 15. まとめ 定期試験
予 習・復 習	特になし
成績評価の基準	受講態度（ディスカッションへの参加、リアクションペーパーの評価を含む）50%。定期試験 50% 遅刻、欠席のカウント等は、大学の基準に従う。
教 科 書	講義中に資料を適宜配布する。
参 考 書	講義中に適宜紹介する。
備 考・その他	特になし

(この様式はシラバスとセットにしてホームページに掲載します)

東海学院大学「健康心理学」の受講を希望する学生にシラバスに記載されていない情報を提供します。

科目名	健康心理学
時間割	2月4日・5日・6日 9時20分開始 18時20分終了
初回の授業日	2019年 2月4日
講義室	講義開始前に教務課（東キャンパス本館1階または西キャンパス1号館1階）にてお尋ねください。
注意事項	自動車・原付・自動二輪で通学する際は届出を行ってください。（自動車の場合は、届出の際に任意保険の写しが必要です。） その他、本学の学内規程に準じてください。
授業についての 問合せ	東海学院大学 教学部教務課 Tel: 058-389-2200
交通アクセス	下記リンクを参照してください。 http://www.tokaigakuin-u.ac.jp/access/