

# 臨床と健康の心理

科目ナンバリング CLI-105  
選択 2単位

大森 哲至

## 1. 授業の概要(ねらい)

本講義では、健康で豊かな生活を送るために、健康心理学の基礎や応用領域についての知識を深めことを目的とする。健康心理学の代表的な理論を理解し、教育、福祉、医療、産業などの分野におけるそれぞれの心理支援に応用できるようにする。

## 2. 授業の到達目標

1. 健康心理学の代表的な理論について理解し、説明することができる。
2. 健康心理学における研究法上の特色やアセスメントについて理解することができる。

## 3. 成績評価の方法および基準

定期試験を実施する 60%  
リアクションペーパーの提出 30%  
授業への取り組み方 10%

## 4. 教科書・参考文献

教科書  
教科書は指定しない。毎回の授業でレジュメを配布する。  
参考文献  
必要に応じて、適宜紹介します。

## 5. 準備学修の内容

事前に心理学に関する本を読んでおくことが望ましい。

## 6. その他履修上の注意事項

出席率が70%未満の場合は、不合格とするので出席率は気をつけるようにしてください。

## 7. 授業内容

- 【第1回】 ガイダンス
- 【第2回】 健康心理学とは何か
- 【第3回】 健康と感情との関わり
- 【第4回】 健康とストレスとの関わり
- 【第5回】 ストレスマネジメント
- 【第6回】 うつ病の理解
- 【第7回】 うつ病の支援
- 【第8回】 前半部分のまとめ
- 【第9回】 健康と生活習慣の関わり
- 【第10回】 嗜癖
- 【第11回】 インターネットと心理的問題
- 【第12回】 現代社会と心理的問題
- 【第13回】 ポジティブ心理学とは何か ①
- 【第14回】 ポジティブ心理学とは何か ②
- 【第15回】 後半部分のまとめ