

| | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------|--------------------|--------|----------------|--------------------|------|------------|------|-----|
| 科目ナンバリング | | U-LAS40 10005 LJ26 | | | | | | | |
| 授業科目名 <英訳> | 健康心理学 I Health Psychology I | | | 担当者所属 職名・氏名 | 人間・環境学研究科 教授 船曳 康子 | | | | |
| 群 | 健康・スポーツ科目群 | | 分野(分類) | 健康・スポーツ科学(基礎) | | 使用言語 | 日本語 | | |
| 旧群 | D群 | 単位数 | 2単位 | 週コマ数 | 1コマ | 授業形態 | 講義(対面授業科目) | | |
| 開講年度・ 開講期 | 2026・前期 | | 曜時限 | 火1 | | 配当学年 | 全回生 | 対象学生 | 全学向 |

[授業の概要・目的]

現代社会は、物質的には豊かで、また科学技術の発展により非常に便利となっていますが、一方でストレス社会と呼ばれるほどこころの健康に対する問題は増加しています。高校までには習わなかったかもしれませんが、ストレス、いらいら、抑うつ、不眠などのこころの健康に関する課題について基本事項から理解しておくことは、今後の人生において、周囲または自身に対して何らかの助けとなるでしょう。

本授業においては、こころの健康に関する個人的・社会的両面のさまざまな問題にとりくむための基本的な能力を身に着けることを目的として、発達段階ごとに問題になる心理的な課題をライフステージ順に理解し、精神の病の予防やそこからの回復について必要となる知識と見識を養います。精神疾患についての各論や歴史的背景も系統立てて一通り解説するため、本授業の履修により、こころの健康の基礎知識を習得することが可能となります。

[到達目標]

各発達段階の心理的課題や精神の病について一通り学習することで、こころの健康に関するさまざまな問題にとりくむための基本的能力を獲得します。

[授業計画と内容]

以下の項目についてそれぞれ1～2週に分けて授業を行い、リアルタイムな話題があれば取り入れていきます。

- 1．こころの健康という概念：WHOによる健康観や国際比較を通して、精神面を含めた包括的な健康とは何かを考える
- 2．こころの健康とライフサイクル
- 3．神経発達症（自閉スペクトラム症、ADHD、学習障害など）
- 4．児童青年期のメンタルヘルス
- 5．不安症、強迫症、ストレス障害、解離症、摂食障害など
- 6．気分障害（うつ病、双極性障害）、自殺
- 7．統合失調症
- 8．高齢者のメンタルヘルス・認知症
- 9．依存症・その他
- 10．精神病はどのように知られてきたか - 精神疾患の原因と治療に関する、社会の観念と実践の歴史
- 11．まとめ
- 12、13．レポート作成
- 14．意見交換
- 15．フィードバック

健康心理学Ⅰ(2)

[履修要件]

特になし

[成績評価の方法・観点]

平常点（授業への参加状況）(60)、授業内容に沿ったレポート(40)により評価

[教科書]

授業で使用するスライドをKULASISに掲載

[参考書等]

（参考書）

『標準精神医学』（医学書院）

[授業外学修（予習・復習）等]

授業内容の復習

日常における関連する事柄に授業内容を応用できるよう検討してみてください。

[その他（オフィスアワー等）]

[実務経験のある教員による授業]

分類

実務経験のある教員による実務経験を活かした授業科目

当該授業科目に関連した実務経験の内容

医師（精神科医・内科医）としての診療従事（特に児童精神、発達障害）、行政・地域福祉・学校現場と連携した社会的支援の実務（公認心理師取得）

実務経験を活かした実践的な授業の内容

特に精神疾患の解説の際には、基本的知識を提供するとともに、精神科医としての実臨床に基づいた説明を行います。地域におけるメンタルケアの解説の際には、行政・地域福祉・学校現場における現状を伝えていきます。

[主要授業科目（学部・学科名）]

総合人間学部