

Course number		U-LAS40 10006 LJ26						
Course title (and course title in English)	健康心理学II Health Psychology II			Instructor's name, job title, and department of affiliation	Graduate School of Medicine Professor,CHIBA RIE Graduate School of Medicine Professor,INADOMI HIROYUKI Graduate School of Medicine Professor,SAWAMOTO NOBUKATSU Graduate School of Medicine Professor,MIYASHITA MIKA Graduate School of Medicine Associate Professor,YOSHIMURA SAYAKA Graduate School of Medicine Associate Professor,AKUZAWA CHIEKO Graduate School of Medicine Senior Lecturer,OTAKI CHIFUMI Graduate School of Medicine Senior Lecturer,IRIE KEISUKE Graduate School of Medicine Assistant Professor,KOGATA TOMOHIRO Graduate School of Medicine Associate Professor,KAWASHIMA HIROTSUGU			
Group	Health and Sports		Field(Classification)		Health and Sports Sciences(Foundations)			
Language of instruction	Japanese			Old group	Group D		Number of credits	2
Number of weekly time blocks	1	Class style	Lecture (Face-to-face course)		Year/semesters	2026・First semester		
Days and periods	Thu.2		Target year	All students		Eligible students	For all majors	
[Overview and purpose of the course]								
健康心理学は、心理面だけではなく身体面や行動面にも焦点をあてた健康観について理解し、より良い健康状態であるウェルビーイングを目指す心理学の学問分野である。 本科目では、様々な状況にある人のストレスとメンタルヘルス、健康リスクと病気の予防、健康増進へのアプローチ、ライフステージごとの心身の健康などについて理解を深め、健康で豊かな生活を送るための、健康心理学に関する考え方や方法を学ぶ。								
[Course objectives]								
・健康心理学の基本的な考え方を理解できる。 ・健康心理学の観点から、心身の健康に影響を与える要因について理解できる。 ・健康心理学的観点からみた課題を科学的根拠に基づいて理論的に考察し、説明することができる。								
[Course schedule and contents]]								
(1) 4/9 オリエンテーション・健康心理学とは（千葉） (2) 4/16 こころの健康とストレス対処・ポジティブ心理学（千葉） (3) 4/23 健康リスクと心身の健康（千葉） (4) 4/30 発達症とは：自閉スペクトラム症を中心に（義村） (5) 5/7 脳機能と心理学（澤本） (6) 5/14 周産期のメンタルヘルス（大滝） (7) 5/21 うつ病とその周辺（川島）								
Continue to 健康心理学II(2) ↓ ↓ ↓								

健康心理学II(2)

- (8) 5/28 ライフステージに応じた健康増進課題（小方）
(9) 6/4 職場のメンタルヘルス（千葉）
(10) 6/11 健康増進とリハビリテーション（稲富）
(11) 6/25 子どもの養育環境と心身の健康（阿久澤）
(12) 7/2 子どもの心身の健康とDX（入江）
(13) 7/9 がんサバイバーの心身の健康（宮下）
(14) 7/16 災害と心身の健康（千葉）
7/23 レポート（千葉）
(15) 7/30 フィードバック（千葉）

[Course requirements]

None

[Evaluation methods and policy]

2/3以上の出席を前提として、授業中のミニレポート70%、期末レポート30%で合計し素点に基づき評価します。

[Textbooks]

授業資料はテーマごとにLMSにアップロードするので、各自ダウンロードをすること。

[References, etc.]

（References, etc.）

島井哲志, 他 『健康・医療心理学 入門：健康なこころ・身体・社会づくり』（有斐閣, 2020）ISBN: 978-4641221420

大竹恵子 『保健と健康の心理学：ポジティブヘルスの実現』（ナカニシヤ出版, 2016）ISBN:978-4779511127

山蔦圭輔 『ベーシック健康心理学：臨床への招待』（ナカニシヤ出版, 2015）ISBN:978-4779509186

[Study outside of class (preparation and review)]

予習として、講義テーマに関連した書籍やニュース等に関心をもって幅広く知識を得ておくこと。
復習として、各回の講義内容に関連する書籍などを読み講義内容と統合し、知識の定着を図ること。

[Other information (office hours, etc.)]

[Essential courses]