科目ナンバリング	U-LAS40 10006 LJ26

授業科目名 <英訳>	健康心理学II Health Psychology II	担当者所属 職名・氏名	医学研究科　教授　千葉　理恵 医学研究科　教授　稲富　宏之(イナドミ ヒロユキ) 医学研究科　教授　澤本　伸克 医学研究科　教授　宮下　美香 医学研究科　准教授　義村　さや香 医学研究科　准教授　阿久澤　智恵子 医学研究科　講師　大滝　千文 医学研究科　講師　入江　啓輔 医学研究科　助教　小方　智広 医学研究科　准教授　川島　啓嗣

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	木2	配当学年	全回生	対象学生	全学向

[授業の概要・目的]

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。

[到達目標]

・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。

[授業計画と内容]

(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）
(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）

健康心理学II(2)へ続く↓↓↓

健康心理学II(2)

[履修要件]

特になし

[成績評価の方法・観点]

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。

[教科書]

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。

[参考書等]

（参考書）

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

[授業外学修（予習・復習）等]

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。

[その他（オフィスアワー等）]

[主要授業科目（学部・学科名）]