

【担当教員名】 寺尾 史子	対象学年	1	対象学科	社会
	開講時期	後期	必修・選択	必修
	単位数	2	時間数	30

<一般目標：G I O>

健康心理学の概念とその基本を学び、健康（行動）を取り巻く、諸要因を知る。
更に、健康心理カウンセリングの基本を習得する。

<行動目標：S B O>

- 1、健康心理学とは何かを具体的に述べることができる。
- 2、日常生活のストレスが健康に及ぼす影響のメカニズムとその対処法を述べるができる。
- 3、健康をつくるパーソナリティ、疾病を誘発するパーソナリティについて記述することができる。
- 4、健康に寄与する生活習慣を述べるができる。
- 5、健康心理カウンセリングの基本を述べるができる。

回数	授業計画又は学習の主題	SBO	
		番号	学習方法
1	健康心理学とは何か		講義
2	健康心理学の基礎		同上
3	健康行動の理解		同上
4	ストレスと健康		同上
5～6	パーソナリティと健康		同上
7	生活習慣と健康		同上
8～9	運動と健康		同上
10～11	食行動と健康		同上
12	健康への認知行動的アプローチ		同上
13	健康心理学で用いるアセスメント		同上
14	健康心理カウンセリングの基本		同上

【使用図書】	<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格・その他>
教科書	健康心理学（現代心理学シリーズ15）	島井哲志編	培風館	1997 1995円
参考書				
その他の資料				

【評価方法】 定期試験による。講義の途中でレポートを課すことがあ	【履修上の留意点】
-------------------------------------	-----------