

<b>健康・医療心理学</b>		科目コード	<b>FF4559</b>
単位数	履修方法	配当年次	担当教員
<b>2</b>	<b>R or SR</b> (講義)	<b>3</b> 年以上	<b>中村 修</b> <b>菊池 陽子</b>



※スクーリングを受講する方は、スクーリング受講条件にご留意ください。

### 科目の概要

#### ■科目の内容

健康を支援する取り組みにおいては「不健康状態の解消」だけが目標になるのではなく、近年では「今ある健康を維持する」あるいは「ますます健康になる」という目標が重視されてきている。本講義では「健康である者はなぜ健康なのか」という問いのもと、心理学の新たな分野である健康心理学の知見とその活用について詳述していく。また、健康を支援する実際の現場での心理学の立場から指摘される課題と支援について、医療・保健現場・災害時支援の領域ごとに整理する。

#### ■到達目標

- 1) 健康心理学の基本概念を習得し、他の心理学領域との差異を説明できる。
- 2) ストレスを心身の疾病の関係を説明できる。
- 3) 自己のライフスタイルの形成・修正に習得した理論／概念を役立てることができる。
- 4) 医療現場・保健活動が行われている現場における心理社会的課題及び必要な支援を説明できる。
- 5) 災害時等に必要な心理支援を説明できる。

#### ■教科書

宮脇稔・大野太郎・藤本豊・松野俊夫（編）『健康・医療心理学』医歯薬出版、2018年（スクーリング時の教科書）上記教科書を必ず持参ください。

#### ■履修登録条件

この科目は、受講条件の達成に必要な科目をすでに履修登録済みか、同時に履修登録をする方のみが履修登録可能です。

#### ■「卒業までに身につけてほしい力」との関連

心理学の立場からの健康問題へのアプローチの仕方を理解することにより、特に「総合的な人間理解力」「批判的・創造的思考に基づく問題発見・解決力」「自己理解に基づく自己コントロール力」「心理学の学びを活かした社会貢献力」を身に付けてほしい。

## ■科目評価基準

レポート評価50%＋スクーリング評価or科目修了試験50%

## ■参考図書

- 1) 森和代 (監修)、石川利江・松田与理子 (編著) 『ライフコースの健康心理学』 晃洋書房、2017年
- 2) 大竹恵子 (編著) 『保健と健康の心理学』 (保健と健康の心理学 標準テキスト 第1巻) ナカニシア出版、2016年
- 3) 羽鳥健司 (編著) 『臨床健康心理学』 (保健と健康の心理学 標準テキスト 第4巻) ナカニシア出版、2017年
- 4) 岸太一・藤野秀美 (編著) 『健康・医療心理学』 (保健と健康の心理学 標準テキスト 第6巻) ナカニシア出版、2017年
- 5) 斎藤環 『人間にとって健康とは何か』 PHP新書、2016年
- 6) 島井哲志 『「やめられない」心理学—不健康な習慣はなぜ心地よいのか』 集英社新書、2008年

## スクーリング

### ■スクーリング受講条件

2018年度以降入学者：「心理学概論A」「心理学概論B」「福祉心理学」の単位修得。

2017年度以前入学者：「心理学概論」「福祉心理学」の単位修得。

### ■スクーリングで学んでほしいこと

健康心理学と医療心理学について扱うこの授業では扱う内容がかなり多くなってしまおうのですが、スクーリングでは健康心理学領域の「ストレス」の問題を中心に扱っていきます。「ストレスとは何か、ストレスに立ち向かうには何が必要か」を理解して周囲の人の支援に活用できるようにするだけでなく、何より受講生が自分自身のストレスの問題、健康の問題に対してきちんと取り組めるようになってもらいたいと思います。なお、講義テーマと内容には医療心理学の事柄が表立って出ていませんが、講義の中で適宜扱っていく予定です。

### ■講義内容

回数	テーマ	内容
1	健康心理学とは、医療心理学とは	特に臨床心理学と対比させながら、健康心理学と医療心理学の特徴を明確化する。
2	健康行動を説明するモデル	人を健康行動へと後押しする際に注意すべき要因について理解する。

回数	テーマ	内 容
3	ストレスマネジメント①： ストレスとは何か	ストレス概念について、特にトランスアクションル・モデルについて理解する。
4	ストレスマネジメント②： リラクゼーション	心身相関という考え方、リラクゼーション法について理解する。
5	ストレスマネジメント③： 認知面への介入	認知面での「歪み」がもたらす問題とその修正の仕方について理解する。
6	健康・医療学の実際①： 産業保健	産業領域における心理的・精神的も問題と、それに対して必要となる心理支援について理解する。
7	健康・医療学の実際②： 災害支援	災害時に必要とされる心理支援について理解する。あわせて他職種が「チーム」を組む必要性について理解する。
8	質疑応答	
9	スクーリング試験	

#### ■講義の進め方

配付資料と教科書をもとに、板書しながら進めます。具体的な事例を提示する際にはDVDを用います。

#### ■スクーリング 評価基準

特に到達目標記載内容についての理解を問います。スクーリング中に学んだことを活用して答えなければならない問題を出題します（ノート、教科書、配付資料持込可）。

#### ■スクーリング事前学習（学習時間の目安：5～10時間）

スクーリング講義内容として示した内容は、教科書の単独の章が必ずしも対応するとは限りません。主に1章から3章が中心のように見えても、1章から3章で用いられている概念がその後の章で繰り返し用いられ、様々な場面での問題や必要となる支援を説明しています。教科書の全体に目を通して、どんな概念が繰り返し用いられているのかよく確認しておいてください。

## レポート学習

### ■在宅学習15のポイント

回数	テーマ	学習内容・キーワード	学びのポイント
1	健康心理学とは (1章)	健康とは、健康心理学とは何か キーワード：WHOによる定義、健康増進、健康日本21、死因の変化、第一次予防、第二次予防、第三次予防、ライフスタイル改善、アドヒアランス	健康とは何かをWHOの定義に基づいて理解した上で、健康心理学の特徴を臨床心理学や行動科学との対比で理解する。健康増進及び予防が重要視されるようになった背景を理解し、予防にも対象者の状態に応じて3種類ありそれぞれに応じたかかわりが必要であることを学ぶ。
2	健康心理学及び医療心理学におけるアセスメント(2章1、6章1)	アセスメントという点で健康心理学と医療心理学はどう違うか キーワード：面接、行動観察、知能検査、心理検査、テストバッテリー	教科書にて説明される医療心理学のアセスメント法は臨床心理学のアセスメント法とほぼ同じと言ってよい。その医療心理学のアセスメント法と対比させながら健康心理学に特徴的なアセスメント法を理解する。
3	健康心理学におけるアセスメントと支援：健康行動モデル(2章2、3)	健康行動を説明するモデル キーワード：生物・心理・社会モデル、計画的行動理論、自己効力感、トランスセオレティカルモデル	人が健康行動を進んでしようとする場合、しない場合にはどのような要因が働いているのか、どのような支援をすれば人を健康の方向へと後押しすることができるのか、そのポイントを学ぶ。
4	ストレスマネジメント①：ストレスとは何か(3章1)	ストレス概念を理解する キーワード：ストレッサー、ライフイベント、トランスアクションル・モデル、一次評価、二次評価、コーピング	ストレスを理解するうえでの基本的な用語を理解した上で、現代の代表的なストレス理論であるトランスアクションル・モデル(ストレス相互作用モデル)について理解する。

回数	テーマ	学習内容・キーワード	学びのポイント
5	ストレスマネジメント②：認知的評価への介入（3章2）	認知に着目したストレスマネジメント法を理解する。 キーワード：認知的評価、論理療法、認知療法、不合理信念、ポジティブ思考	ストレスマネジメントの方法として、特に認知の歪みや偏った思考の修正を目指した方法を理解する。
6	ストレスマネジメント③：ストレスラーとの関係調整、リラクゼーション法（3章3の2）から5）、4章2の1）と2）	ストレスラーとの関係調整を目的とした方法、リラクゼーションを目的とした方法を理解する。 キーワード：アサーション、エクスポージャー、リラクゼーション、漸進的筋弛緩法、自律訓練法	ストレスマネジメントの方法として、心身の弛緩を目的とした方法や社会的関係から受け取るサポートに着目した方法を理解する。
7	ストレスマネジメント④：その他の方法（3章3の6）と7）、4章2の3）	様々なストレスマネジメント法を理解する キーワード：ソーシャルサポート、ACT	ストレスマネジメントの方法として、心身の弛緩を目的とした方法や社会的関係から受け取るサポートに着目した方法を理解する。
8	医療心理学とは（5章、6章2）	医療心理学とは何か、医療における心理職の役割とは何か キーワード：臨床心理学、チーム、個別支援、集団（グループ）支援、診断、DSM、ライフステージ	医療現場の中で働く心理専門職の位置づけについて、臨床心理学の歴史をもとに理解する。そして医療現場の中での心理職の専門性とはどのようなところにあるのか理解する。
9	医療心理学の実践①：精神科、児童精神科（7章）、地域保健活動（13章）	精神疾患及びその心理支援地域での支援 キーワード：精神科医療、ICD-10、DSM- 5、主な疾患とその特徴、児童精神科、コンサルテーションリエゾン、地域保健活動、保健センター・デイケア	代表的な精神疾患やアセスメント法は他の科目でも触れる機会も多いかもしれない。ここでは特にコンサルテーションリエゾンの考え方、地域で暮らす精神保健サービスの対象者への支援についてよく学んでほしい。

回数	テーマ	学習内容・キーワード	学びのポイント
10	医療心理学の実 際②：心療内科 (9章)	心身症とは何か、ストレス概 念と関連付けて理解する。 キーワード：心理社会的因 子、心身相関、アレキシサイ ミア、過剰適応、生物・心 理・社会モデル (バイオ・サ イコ・ソーシャルモデル)	ストレス、特に心理社会的要 因が身体的な疾患へとつなが ることを理解する。その上で 心療内科での心理支援につい て理解する。
11	医療心理学の実 際③：緩和医療 (11章)、院内独 立型心理室 (8 章)	緩和医療とは何か キーワード：QOL、全人的 苦痛、精神心理的苦痛、死の 受容、	緩和医療についてその特徴、 歴史や課題を理解し、さらに その関連として院内独立型心 理室について理解する。
12	医療心理学の実 際④：産業保健 (12章)	労働者の健康保持・増進を支 援するには キーワード：ストレス関連疾 患、労働安全衛生法、4つの ケア、職業性ストレスモデ ル、ストレスチェック制度	産業保健について重視される ようになった社会的背景を理 解し、その上で「4つのケ ア」及び職業性ストレスモデ ルに基づく産業領域ならではの 支援について理解する。
13	医療心理学の実 際⑤：小児保 健、母子保健 (11章)	小児医療領域における心理学 的問題、周産期に必要な心理 支援について理解する キーワード：発達障害、発達 の遅れ、認知機能検査、きょ うだいへの配慮、遺伝カウン セリング、産後うつ、母子保 健事業	「子どもが生まれ、育ってい く」過程での親子双方におけ る心理的問題と心理的支援に ついて理解する。
14	医療心理学の実 際⑥：災害時支 援 (14章)	災害時に必要とされる支援と は何か キーワード：ASD、PTSD、 サイコロジカルファーストエ イド (PFA)	災害時の人の心の動き及びサ ポートニーズ (の時間経過に 伴う変化) を理解し、その上 で必要とされる心理的支援に ついて理解する。

回数	テーマ	学習内容・キーワード	学びのポイント
15	健康医療心理学 の実際⑦：他職 種協働と医療連 携(15章、8章、 13章、4章2の 4)	チームで支援するとは、アド ヒアランス キーワード：チーム医療、他 職種協働	これまでの学びの中で繰り返 してきてきた「チーム医療」に ついて、どうして「チーム」 が強調されるようになったの か、なぜ多職種が協働するこ とが求められるのかについて 理解する。

## ■レポート課題

1 単位め	『客観式レポート集』記載の課題に解答してください。
2 単位め	ラザルスの提唱したストレスのトランスアクションル・モデルに関し て、以下の①から③について答えよ。 ①「認知的評価」とは何か ②「コーピング(対処)」とは何か ③効果的にストレスに対処するにはどうすればいいか、何に気を付け ればいいか *特に③では「認知的評価」と「コーピング」という2つの概念も必 ず説明に含めること。

※提出されたレポートは添削指導を行い返却します。

## ■アドバイス

1 単位め  
アドバイス

教科書をよく読み、客観式レポート課題に解答してください。「TFUオン  
デマンド」上で解答することも可能です。

2 単位め  
アドバイス

まずはストレスのトランスアクションル・モデルについて理解してくだ  
さい。このモデルは、ストレスに関する研究を行ったり、ストレスという  
観点からの心理的支援を検討する際に、必ず必要となる必須の知識です。  
まずはモデルをきちんと理解しましょう。その理解を反映するのが①「認知的評価とは  
何か」、②「コーピング(対処)とは何か」に対する回答となります。なお、認知的評  
価はさらに「一次(的)評価」「二次(的)評価」と区分されるのでその両方を欠かさ  
ず説明に含めるようにしてください。

モデルを理解したら、それを使って「どのようにストレスに対処するのが効果的な  
か」について考えてみて下さい。ただし、「ストレスには〇〇すればいい」という唯一  
無二の方法を考え出すことを求めているではありません。トランスアクションル・モ  
デルの考え方のたつと、「〇〇な場合には△△に対処するのがいい」「ストレスに強くな

るには××な部分を□□するのがいい」といった「原理原則」のようなものが見えてくるはずですが。どんな方針でストレスの問題に立ち向かうといいのか、「認知的評価」及び「コーピング」という概念も説明に織り込みながら説明してください。

なお、ラザルスの提唱したトランスアクションル・モデルは書籍や文献によっては「ストレス相互作用論」「ストレス関係論」など様々に異なる名称が用いられている場合があります。皆さんが手にする資料での「表記・訳語の違い」に惑わされずに、説明されている内容が同じものを積極的に探して理解を豊かにするとよいでしょう。もちろん、引用文献・参考文献の用い方のルールもきちんと守ってレポートに活用することをお忘れなく。

#### ■レポート 評価基準

内容の評価以前に、レポートの書き方の問題として「引用文献の使い方」について十分注意してください。『学習の手引き』の「レポート学習」に記載している『引用』と『要約』の「ルール」の欄をよく読んで、「どこからどこまでが何からの引用なのか」がはっきりと分かるように書いてください。この点がうやむやであったり明らかな間違いがあったりするレポートは再提出としています。なお「教科書に書いてある文章を、一部の言葉を削除して、あとはそのまま書く」のは「自分なりの要約」ではなく「引用」となります。

### 科目修了試験

#### ■評価基準

- 1) 科目修了試験は教科書全般にわたって出題されます。
- 2) 教科書の内容をしっかりと理解できていなければかける問題です。教科書の中で、重要な意味をもつ言葉（キーワード）が性格に説明できているかが大きな採点のポイントになります。キーワードをよく確認しておきましょう。
- 3) 学んだ概念・キーワードについて、自分及び周りにいる人々の姿・行動から事例として適切なものを選択して解答におこむことができると評価が高まります。