

<b>心理学的な理論と支援(健康心理学)</b>	単位数	履修方法(授業形態)	配当学年
	<b>4単位</b>	<b>R</b>	<b>1・2年</b>
	担当教員	<b>中村 修</b>	

### ■授業のテーマ

健康をもたらす要因は何か：個人特性と環境要因、及びそれらの相互作用

### ■授業の目的

健康を支援する際に活用可能な心理学の視点及び専門的知識を修得する。

### ■授業の到達目標

- ・健康に関連する個人特性について、共通点と相違点を指摘することができる。
- ・個人の健康に影響する社会環境要因を複数のレベルで（例、文化的、対人関係的）で説明することができる。
- ・健康行動を説明するモデルを用いて、自他の健康行動を説明することができる。

### ■授業の概要

一言に「健康を支援する」といっても、その中身には「健康を害するような不適切な行動の改善」「健康状態をより高める適切な行動の促進」あるいは「健康のために行っている行動の維持」などが挙げられる。人はなぜ「やめないと不健康になる」とわかっている行動が改善できないのだろうか？そして、健康のために良いとされることをすることができないのだろうか？あるいは、やってみたものの途中でやめてしまうのだろうか？この授業では第一に人の健康行動を理解する枠組みとして健康の維持促進に影響する個人要因と社会環境要因を理解することを目指す。そのうえで、それらの知識を踏まえておこなわれる支援についての理解を目指す。

### ■在宅学修15のポイント

	テーマ(テキスト関連章)	学修内容 (・キーワード)	学びのポイント
1	健康心理学とは 教科書1)「第1章 健康心理学の役割 教科書2)「第1章 健康心理学とは」 教科書3)「第1章 健康への力とは」	健康とは 生物心理社会 (バイオ・サイコ・ ソーシャル) モデル	「健康」という概念の特徴、健康心理学が台頭した理由、健康を理解するうえで持つべき視点について理解する。
2	健康の身体的・生理的側面の理解 教科書1)「第2章 感情と健康のメカニズム」 教科書2)「第3章 健康心理アセスメント」	心身相関、内分泌系、自律神経系活動	生物心理社会的モデルに基づき、生理的側面と健康との関わりについて理解する
3	健康の社会的側面の理解 教科書3)「ソーシャルサポート・社会とのつながり」 教科書2)「第4章4 ストレスに影響する心理社会的要因」 教科書1)「第13章 健康と文化」	健康の社会環境的要因、ソーシャルサポート、文化	生物心理社会的モデルに基づき、社会的側面と健康との関わりについて理解する。ただし社会的側面と言っても、身の回りの対人関係といった比較的狭い範囲から個人との直接的なかわりが想定しづらい「文化」レベルまで、幅広いことに注意したい
4	健康とストレス 教科書①「第4章 ストレス」 教科書②「第4章 健康とストレス」	ストレス相互作用説、資源(リソース)	ラザルスのトランスアクションル・モデル及びホブフォールの資源保護理論について理解する。特に「資源(リソース)」という概念が意味するものについて特に注意する

	テーマ(テキスト関連章)	学修内容 (・キーワード)	学びのポイント
5	健康生成論 教科書3)「第2章 健康生成論①ストレス対処と健康生成論」 教科書3)「第3章 健康生成論③ストレス対処力SOCと健康生成論的アプローチ」 教科書3)「第5章2 資源の重要性」 教科書1)「第15章 4. 首尾一貫感覚」	健康生成論、首尾一貫感覚(SOC)	アントノフスキーの提唱した健康生成論及び首尾一貫感覚について理解する。前回に引き続き、資源(リソース)という概念に注意し、トランスアクションル・モデル、資源保護理論、健康生成論のそれぞれで資源(リソース)という概念がどのように使われているか、共通点/相違点について検討する
6	ポジティブな側面への着目①: ポジティブ心理学 教科書1)「第14章 健康心理学の応用とその可能性: ポジティブ心理学」	ポジティブ心理学、拡張-形成理論	心理学の新たな潮流であるポジティブ心理学の台頭の背景及び着眼点を理解する
7	ポジティブな側面への着目②: 個人特性 教科書1)「第15章 1. 健康と個人的特性、2. 楽観性、3. ポジティブ・イリュージョン」 教科書1)「第7章 社会的感情と健康行動」 教科書3)「第4章 さまざまなストレスに強い力」 教科書3)「第5章1 ストレスに強い力の共通点とは」	楽観性、ポジティブ・イリュージョン、ポジティブ感情、レジリエンス	ストレスにおける個人差要因として様々な概念が提唱されている。これらは個人的リソースともとらえることができるものであるが、概念間には重なりあう事項もあれば相反する事項も含まれている。また、楽観性のように高いことだけが望ましいとも言えない概念もある。各概念について概要及び限界について検討する
8	生活習慣と健康 教科書1)「第9章 生活習慣と社会行動」 教科書1)「第5章 怒り・攻撃性」 教科書1)「第5章 患者の病気対処」	生活習慣、タイプA	固定化した行動パターンが健康/不健康の問題とどのようにつながっていくのかについて理解する
9	健康行動を説明するモデル 教科書2)「第2章 ライフスタイルと健康」 教科書3)「第10章 家族関係・家族の習慣」	健康行動モデル、行動変容	健康行動を説明するモデルを理解し、対象者に行動変更を促す際のポイントについて理解する。また、個人の健康に及ぼす家族の役割、重要性について理解する。健康行動を説明するモデルの中に家族が関わる部分を見出して、関連を考えてみてほしい
10	認知と行動のつながり 教科書1)「第3章 認知と行動のメカニズム」 教科書1)「第6章 うつ・不安」 教科書3)「第6章 自己効力感」 教科書3)「第13章 健康への力をつける②専門家によるセラピー」	認知行動アプローチ、認知の歪み	認知の歪みが健康に及ぼす問題と、歪んだ注意の修正法について理解する
11	健康を支援する側、される側のコミュニケーションに必要とされるもの 教科書1)「第12章 健康と医療」 教科書3)「第9章 意思決定支援」 教科書3)「第7章 ヘルスリテラシー①ヘルスリテラシーとは」 教科書3)「第8章 ヘルスリテラシー②ヘルスリテラシーの評価と教育」	医療者コミュニケーション、パターンリズム、インフォームドディジションメイキング、ヘルスリテラシー	健康を支援する方と支援される側のコミュニケーションの問題について理解する。支援する側(医療従事者、カウンセラー等)とされる側(患者、クライアント等)のそれぞれに問題があることを理解する。特に健康に関する情報がネット空間に多種多様にあふれている中で、情報を入手し理解し活用するために重要な力であるヘルスリテラシーについて理解する
12	健康の社会的決定的要因 教科書1)「第16章 公衆衛生から見た健康づくりとポジティブヘルス」 教科書3)「第11章2 社会関係資本(ソーシャルキャピタル)と健康」	ヘルスプロモーション、健康の社会的決定的要因	公衆衛生学の視点、健康を支援する社会的取組について理解する
13	乳児期から青年期の健康心理学の実践 教科書2)「第6章 乳幼児期の健康心理学の実践」 教科書2)「第7章 児童期の健康心理学の実践」 教科書2)「第8章 青年期の健康心理学の実践」	愛着、集団への適応、性行動、薬物	乳児期から青年期までの発達段階において特に注意すべき健康問題について理解する

	テーマ(テキスト関連章)	学修内容 (・キーワード)	学びのポイント
14	成人期と高齢期の健康心理学の実践 教科書2)「第9章 成人期の健康心理学の実践」 教科書2)「第10章 高齢期の健康心理学の実践」	子育て、サクセスフル・エイジング	成人期と高齢期までの発達段階において特に注意すべき健康問題について理解する
15	個別の問題の理解 教科書1)「第8章 心的外傷体験と健康」 教科書1)「第10章 睡眠と身体活動」 教科書1)「第11章 女性の健康」	PTSD、睡眠、女性特有の疾病	生物心理社会モデル、ストレスのトランザクションモデル、資源、健康行動モデルなどの1回目から14回目までで取り扱った事柄を振り返りながら、個別の健康関連問題について理解する

## ■レポート課題

課題1	個人の認知・感情のありようと健康のつながりについて考察せよ。
課題2	健康の維持獲得に有用となる資源(リソース)について、具体的に説明せよ。

※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

**課題1 アドバイス**  
上記の「学修のテーマ」でも「認知の歪み」「ポジティブ感情」などキーワードが挙げられています。特定の事柄だけではなく、認知・感情の様々な面を取り上げて、それが健康とどうつながっているかまとめてください。トランスアクションル・モデル、ポジティブ心理学など全体的な枠組みについて触れることも重要です。また、ネガティブ面での修正法、ポジティブ面での促進法についても触れるとよいでしょう。多くのことを盛り込めそうな課題になってはいますが、詰め込み過ぎるとまとまりのない(例、話が急に飛んだり、文脈がつながらなかつたりする)文章になってしまいます。何を取り上げ、何を取り上げないのか、取捨選択をしっかりと行ってください。

**課題2 アドバイス**  
資源ということ意識して教科書をみると、この言葉をキーワードにした部分が「ホブフォールの言っていることだ」「健康生成論のことだ」など見つかると思います。ただし、健康生成論や資源保護理論あるいは他の何かについてそれぞれ1つずつ説明して終わりにしないでほしいのです。それらのことをまとめて、「健康と資源の関係」として整理してください。資源とはそもそもどういうもので、なぜそれが健康を考える際に重要なのか、具体的にどんなものが資源だとみなせるのかといったことを説明してください。個人が有する資源、個人を取り巻く環境中にある資源といった区分で考えてみるのもいいでしょう。また、万人にあてはまるような一般論だけでは難しいのならば、事例・ケースを想定して「ある状態の人にとっての資源」を考えてみるのもいいでしょう。

## ■評価の方法・基準

課題レポート60%、試験レポート40%

## ■参考文献(\*印=大学から送付される必読図書)

- \*1) 大竹恵子編著 2016 『保健と健康の心理学』 ナカニシヤ出版
- \*2) 森和代監修 石川利江・松田与理子編著 2017 『ライフコースの健康心理学』 晃洋書房
- \*3) 戸ヶ里泰典・中山和弘 2019 『健康への力の探求』 放送大学教育振興会
- 4) 羽鳥健司編著 2017 『臨床健康心理学』 ナカニシヤ出版
- 5) 中山和弘 2022 『これからのヘルスリテラシー 健康を決める力』 講談社
- 6) 蛭名玲子 2016 『生き抜く力の育て方 一逆境を成長につなげるために』 大修館書店
- 7) 山崎喜比古・戸ヶ里泰典・坂野純子 2019 『ストレス対処力 SOC 一健康を生成し健康に生きる力とその応用』 有信堂