心理学的な支援と応用演習（健康心理学）

単位数	履修方法（授業形態）	配当学年
2単位	SR（演習）	1・2年
担当教員	中村　修	

■授業のテーマ

行動変容を促進する効果的な方法について考える

■授業の目的

健康心理学の知識を用いた行動変容の支援法を検討する。

■授業の到達目標

・健康行動モデルを用いて行動変容の計画を立案できる。
・健康教育における効果的な情報提供の方法を説明できる。

■授業の概要

健康心理学の主要な目的である「予防」を実践するには、支援対象者により健康の方向へと自らの行動を向けてもらうことを求めていくことになる。ただし、「現時点で健康を害しているわけではない」者が「今問題がないなら今のままで、何もしなくてもいいのではないか」との考えをもち、行動変容の指導にのってこない（行動変容を拒む）ことも十分に考えられる。では、納得して、自ら進んで行動を変えてもらうためには、何をどう工夫する必要があるだろうか。授業を通して複数の視点から効果的な支援法を探っていきたい。また、ある支援法を「効果的である」と判断するためには、効果の証明となるエビデンスを探して理解するのも必要となる。研究する力、研究を読んで正確に理解する力の強化も目指したい。

■スクーリング事前課題（学修時間の目安：10〜16時間）

教科書１）を「健康行動モデルに基づく支援法」分の資料として位置づけます。熟読の上、１章から７章までのそれぞれで取り上げられている理論、概念、モデルについて理解してください。また、それぞれの具体例を自身の生活体験の中から探し、講義時に説明できるように整理・文章化しておいてください。また、読んでいてわからない部分についても明確化しておいてください。

教科書２）を「健康情報の提供」分の資料として位置づけます。ただし、教科書２）の第７章は教科書１）で取り上げている「健康行動モデル」の説明となっていますので、同じ事項について教科書１）と２）でどのような説明の違いがあるのか照らし合わせておいてください。教科書２）では、特に「情報提供」と「ヘルスリテラシー」が本講義におけるキーワードとなります。専門職が一般の方々へ情報提供を行う際、どのように情報提供をすれば理解して活用してもらえるのかを考えていくことになります。特に第１章、第２章、第４章、第８章、第11章を中心に内容を確認しておいてください。そして、どんなものでもかまわないので、健康に関する情報提供が行われている資料（例、病院等施設においてあるパンフレット／リーフレット／ポスターなど）を身近な範囲で探し、第４章で扱われている事柄が用いられているか分析・検討し、講義時に説明できるように整理・文章化しておいてください。

■スクーリング授業計画（状況に応じて会場ではなくリモートで実施します）

	授業の内容	授業の方法
1	健康行動モデルに基づく支援法①：健康行動を理解するためのモデル	オンデマンド
2	健康行動モデルに基づく支援法②：健康信念モデル	オンデマンド

	授業の内容	授業の方法
3	健康行動モデルに基づく支援法③：変化のステージモデル	オンデマンド
4	健康行動モデルに基づく支援法④：計画的行動理論	オンデマンド
5	健康行動モデルに基づく支援法⑤：コントロール感、セルフエフィカシーを高める	対面（会場）
6	健康行動モデルに基づく支援法⑥：ソーシャルサポートを活用する	対面（会場）
7	健康行動モデルに基づく支援法⑦：行動の継続を促す	対面（会場）
8	健康情報の提供法①：ヘルスリテラシー	対面（会場）
9	健康情報の提供法②：既有知識への配慮	対面（会場）
10	健康情報の提供法③：口頭でのコミュニケーション	対面（会場）
11	健康情報の提供法④：資料を用いたコミュニケーション	対面（会場）
12	全体の振り返りとまとめ	対面（会場）

■レポート課題

スクーリング事後課題	スクーリングの最後に特定する「健康に関する問題行動」に対して、行動変容の支援法を検討せよ。

※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

スクーリングの最後に、ターゲットとなる問題行動を特定します。それに対する支援法を立案してください。教科書に載っていることやスクーリングで触れたことをできるだけ多く取り込もうとすると、逆にまとまりのないものや曖昧なものになるかもしれません。何か特定の理論・モデルに絞って考えてみてもいいと思います。その場合にはなぜその問題に対してその理論・モデルを選んだのか、ということをまず明確にすることが必要になります。

■評価の方法・基準

プレゼンテーション（事前課題の報告）30%、スクーリング中の課題への取り組み40%、事後課題レポート30%

■参考文献（＊印＝大学から送付される必読図書）

＊1）松本千明　2002 『医療・保健スタッフのための健康行動理論の基礎』 医歯薬出版
＊2）石川ひろの　2020 『保健医療専門職のためのヘルスコミュニケーション入門』 大修館書店
3）竹中晃二・上地広昭監訳　C. エイブラハム M. クールズ編　2018 『行動変容をもたらすヘルス・コミュニケーション』 北大路書房

この他、心理学的な理論と支援（健康心理学）の教科書、参考文献を参照してください。