科目名			担当教員	
健康・医療心理学			中村　修	
科目コード	単位数	スクーリング単位	履修方法	配当年次
FF4559	2	1	RorSR (講義)	3年以上
生成AI利用レベル		レポート　：　C	試験（スクーリング含む）　：　C	

※この科目は、スクーリング受講にあたって条件がありますので、ご注意ください。

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）ストレスと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。

■学位授与の方針（ディプロマポリシー）との関連

とくに「主体的協働力」を身につけてほしい。

■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%

■教科書・参考図書

【教科書】

金沢吉展（編著）『健康・医療心理学』（公認心理師ベーシック講座）講談社、2021 年

（最近の教科書変更時期）2025 年 4 月

（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。

【参考図書】

１）宮脇稔・大野太郎・藤本豊・松野俊夫（編）『健康・医療心理学　第 2 版』医歯薬出版、2025 年
２）日本健康心理学会（編）『実践！健康心理学』北大路書房、2022 年
３）丹野義彦（編）『健康・医療心理学』（公認心理師の基礎と実践 16）遠見書房、2021 年
４）島井哲志・長田久雄・小玉正博（編）『健康・医療心理学入門』有斐閣アルマ、2020 年

５）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
６）依田麻子（編著）『ポテンシャル健康・医療心理学　テキストライブラリ心理学のポテンシャル９』サイエンス社　2024 年
７）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
８）吉田沙蘭・内田知宏・前田駿太・梅田亜友美『健康・医療心理学　ライブラリ心理学の杜 13』サイエンス社 2025 年

スクーリング

■スクーリング受講条件

スクーリング申込締切日までに、下記の科目の単位を修得していること。
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」
2017 年度以前入学者：「心理学概論」「福祉心理学」

■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	健康とは何か、生物心理社会モデルからの健康のとらえ方について理解する。
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。
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、特に生理的要因と心理社会的要因について理解する。
4	ストレスマネジメント②：トランスアクショナル・モデル	トランスアクショナル・モデルに基づいて、認知的評価とコーピングという概念を理解する。
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・医療心理学の実際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・医療心理学の実際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	

※オンデマンド・スクーリングでは、上記の講義内容と異なる場合があります。

■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動画を用います。

■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・医療心理学とは（序章、2 章冒頭）	健康・医療心理学及び健康心理学とはどのような学問か、生物心理社会モデルとは健康をどのようにとらえるのか キーワード：疾病構造の変化、生活習慣病、QOL、生物心理社会モデル、疾病予防	心理学の中でも比較的新しい分野とされる健康心理学がどのような経緯で成り立ったのかについて理解する。及び生物心理社会モデルに基づく健康のとらえ方について理解する。
2	健康とストレス(1)：生理的側面、特に汎適応症候群（1 章 1 節ⅰ、1 章 4 節、2 章 1 節 A、2 章 2 節）	ストレスとは何か、ストレスと身体的変化の関係はどのようなものか キーワード：ストレス反応、汎適応症候群、交感神経、心身症	セリエが提唱した「汎適応症候群」という概念に基づき、ストレスの生理学的な側面について理解する。
3	健康とストレス（2）：ライフイベント（1 章 1 節ⅱ、2 章 1 節 B 前半）	ストレスの社会・環境要因にはどのようなものがあるか キーワード：ストレッサー、ライフイベント、社会的再適応評価尺度、LCU	ホームズとレイが作成した社会的再適応評価尺度をもとにストレスの社会・環境要因について理解する。及び社会的再適応評価尺度の限界についても理解する。
4	健康とストレス（3）：相互作用モデル（トランスアクショナル・モデル）（1 章 2 節 A〜C、2 章 1 節 B 後半）	ストレス相互作用モデルにおける認知的評価とは何か キーワード：潜在的ストレッサー、認知的評価、一次的評価、二次的評価、再評価	ラザルスの提唱したストレス相互作用モデル（トランスアクショナル・モデル）について理解する。特に認知的評価を理解することで、社会的再適応評価尺度の限界について改めて理解を深める。
5	健康とストレス(4)：効果的なコーピング（1 章 2 節 D〜E、2 章 1 節 B 後半）	ストレス相互作用モデルにおけるコーピングとは何か キーワード：問題焦点型、情動焦点型、コーピングの柔軟性、コーピング資源	ラザルスが提唱したストレス相互作用モデルについて理解する。特にコーピングについて、問題焦点型と情動焦点型のそれぞれのメリットとデメリットについて理解する。

6	健康とストレス(5)：心理的特性との関連（2章4節、6章)	疾病の発症や進行を促進する心理的特性、防御する心理特性にはどのようなものがあるか キーワード：タイプA、ハーディネス、楽観主義、セルフ・エフィカシー	ストレスと関連する性格的要因について理解する。
7	ストレスマネジメント（1章3節）	ストレスマネジメントの技法とはどのようなものがあるのか キーワード：ソーシャルスキル、リラクゼーション、自律訓練法、認知行動療法、ストレス免疫訓練	ストレスマネジメント法には「身体に働きかけるもの」と「認知に働きかけるもの」など様々な方法があるので、それぞれの特徴を理解する。なお認知行動療法は教科書内の複数個所でとりあげられているので索引をもとに探してみてほしい。
8	生活習慣（1）：予防（3章1節、2節）	予防行動をしてもらうための働きかけを有効にするポイントは何か キーワード：一次予防、二次予防、三次予防、健康信念モデル、トランスセオレティカルモデル	生活習慣を修正して病気を予防してもらうために有用なモデル・理論について理解する。
9	生活習慣（2）：生活習慣病（3章3節、4章、7章）	生活習慣と疾病はどのようにつながるのか キーワード：健康日本21、がん、脳血管疾患	食生活・運動・休養といった生活習慣の具体的側面と、生活習慣が発症・進行に関わるについて疾病について理解する。
10	生活習慣（3）：ライフサイクル（3章4節、12章、13章）	ある発達段階で特徴的となる健康問題にはどのようなものがあるか キーワード：ライフサイクル、うつ病、ひきこもり、認知症	発達段階それぞれで顕著となる健康問題についてについて理解する。時にひきこもり、認知症について理解する。
11	依存症（2章3節D、11章）	生物心理社会モデルから依存症をどのように理解できるか キーワード：依存症、報酬系、認知行動療法、ライフスタイル	依存症について生物心理社会モデルに基づいて理解するとともに、認知行動療法を中心とした依存症の治療について理解する。
12	チーム医療と多職種連携（8章）	心理職が多職種と共に活動するために必要なことは何か キーワード：チーム医療、多職種連携、コンサルテーション、秘密保持、守秘義務	様々な医療専門職や対人援助職と共に活動するうえで、他の専門職とは違う心理職の専門性は何か、どのような役割を担うことで活躍することが求められるのかについて理解する。
13	医療における心理職の役割（5章、9章）	医療現場におけるカウンセリングの留意点とは何か キーワード：カウンセリング、アドヒアランス、逆転移	後天性免疫不全症候群と遺伝カウンセリングの例から医療現場において心理職がクライエントと関わる際の留意点について理解する。
14	産業保健（10章）	労働者の健康保持・増進を支援する取り組みにはどのようなものがあるか キーワード：4つのケア、ストレスチェック制度、職場復帰、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。
15	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：サイコロジカルファーストエイド（PFA)、急性ストレス障害（ASD)、心的外傷後ストレス障害(PTSD)、惨事ストレス、二次受傷	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。

■レポート課題

1 単位め	「TFU オンデマンド」上で客観式レポート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ナル・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、「TFU オンデマンド」上で客観式レポートに解答してください。

【2 単位めアドバイス】

まずはラザルスが提唱したストレスのトランスアクショナル・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したりする際に、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のか」について考えてみて下さい。ただし、「ストレスを減らす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のではありません。トランスアクショナル・モデルの考え方にたつと、「〇〇な場合には△△な対処をするのがいい、ただし〇〇とは異なる××な場合にはその△△な対処では逆効果になりうる」といった「原理原則」のようなものが見えてくるはずです。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ナル・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。

最後に、書き方として、①、②、③を小見出しとしてつけて、3 つに分けて書くようにしてください。

■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「引用文献の用い方」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理解できてい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）が正確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りこむことができると評価が高まります。