

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

■授業のテーマ

健康をもたらす要因は何か：個人要因と環境要因、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

- ・健康に関連する複数の個人要因について、それらの概念的な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（例、文化的、対人関係的）で説明することができる。
- ・健康を維持増進させるための支援に活用できる、健康心理学を主とした心理学の知見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？この授業では人の健康行動を理解する枠組みとしてのストレス相互作用説を中心に、健康生成論及びポジティブ心理学の知見を踏まえ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、有用とな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 ポジティブ心理学とは何か」 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、1. 健康の定義、2. 全人的健康」	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3章 ウェルビーイング研究へのアプローチ」 教科書2)「第4章 健康とストレス 5. ストレス反応と病気」	素因、セットポイント説、ストレスの生理的経路	生物心理社会モデルに基づき、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2)「第4章 健康とストレス4 ストレスに影響する心理社会的要因」 教科書3)「第11章 ソーシャルサポート・社会とのつながり」 教科書1)「第15章 ポジティブ心理学と文化」	健康の社会環境的要因、ソーシャルサポート	生物心理社会モデルに基づき、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。

	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
4	健康とストレス 教科書②「第4章 健康とストレス 1. ストレスとは何か、2. ストレスに関する理論、3. ストレス対処」	ストレスとは何か、ストレスの心理学的モデル	ストレスに関する諸理論の中でも、特にラザルスとフォルクマンによるストレスの心理学的モデル(相互作用モデル、トランスアクションル・モデルとも)について理解する。特に「認知的評価」「コーピング」「リソース」「対処資源」という概念が意味するものについて特に注意する。
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」	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を理解する。健康生成論の説明では首尾一貫感覚(SOC)に注意が向きがちになることが多いが、4と同じく「資源」という概念に注意し、健康生成論での汎抵抗資源という概念を理解する。
6	健康と資源(リソース) 教科書1)「第11章 ポジティブ心理学と健康」 教科書3)「第1章 健康への力とは 3. 力、資源としての健康」 教科書3)「第5章 ストレスに強い力の共通点とは」	資源(リソース)、資源保護理論	健康に対する「資源」(個人的資源、社会的資源)を重視する考え方について理解する。
7	ポジティブな側面への着目①: ポジティブ感情 教科書1)「第2章 ウェルビーイングのとらえ方」 教科書1)「第4章 ウェルビーイングとポジティブ感情」	主観的ウェルビーイング、ポジティブ感情、拡張一形成理論	主観的ウェルビーイングとポジティブ感情との関連について理解する。「ポジティブが次のポジティブを呼ぶ」循環について特に注意してほしい。
8	ポジティブな側面への着目③: パーソナリティ特性 教科書1)「第5章 ウェルビーイングとパーソナリティ特性」	BIGFIVE、強み(ストレンクス)	主観的ウェルビーイングと自己のとらえ方との関連について理解する。健康に影響する「強み」を理解することが主となるが、性格心理学に関する基礎的知識を確認することにも役立ててほしい。
9	ポジティブな側面への着目②: ポジティブな認知 教科書1)「第6章 ポジティブな認知様式(1)」 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 ストレスに強い力の共通点とは」	楽観性、ポジティブ幻想、防衛的悲観主義	主観的ウェルビーイングとポジティブ認知との関連について理解する。なお「楽観的なとらえ方は良いとらえ方、悲観的なとらえ方は悪いとらえ方」とは説明されていないことに特に注意してほしい。
10	ポジティブな側面への着目③: 自己効力感 教科書1)「第8章 ポジティブな自己」 教科書3)「第6章 自己効力感」	自尊感情、自己効力感、自己決定理論	主観的ウェルビーイングと自己のとらえ方との関連について理解する。
11	支援法、介入法 教科書1)「第14章 ポジティブな介入」 教科書3)「第13章 健康の力を付ける②専門家によるセラピー」	認知行動療法、ポジティブ介入	これまでの内容は「健康はどのように獲得されるか」「健康な人はなぜ健康か」について説明したものとみえるものだった。ここで、不健康・不適応状態に陥った場合の支援法やよりポジティブさを高めるための介入法について理解してほしい。
12	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」 教科書1)「第10章 ポジティブな対人関係」	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。
13	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」 教科書1)「第12章 ポジティブ心理学と教育・発達」	子育て、世代継承性、知恵、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。

	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	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2)「第5章 患者の病気対処」 教科書3)「第10章 家族関係・家族の習慣」	生活習慣、健康行動モデル、行動変容	生活習慣と健康の関連について理解する。そのうえで、生活習慣の修正及び健康行動の促進をどのように促せばよいのか、健康行動モデルから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。
15	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、パターナリズム、インフォームドデシジョンメイキング、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。

■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「在宅学習15のポイント」でも「自己効力感」「ポジティブ感情」などに認知/感情に関する様々なキーワードが挙げられています。それらからいくつか取り上げて、それら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・モデルのような大きな枠組みについて触れたり健康行動モデルにおける役割について触れたりするなどもできるでしょうし、ネガティブ面の修正法やポジティブ面の促進法をとりあげることもできるでしょう。このように多くのことを盛り込めそうな課題になってはいますが、一方で多くの事柄を詰め込み過ぎるとまとまりのない記述になってしまいます(例、話が急に飛んだり、段落間のつながりがバラバラで文脈が繋がらなかったりする)。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」ということを意識して3冊の教科書をみると、複数個所で見つかると思います(在宅学習15のポイント参照)。この課題では健康の獲得維持に対する「資源」の重要性を考えてほしいのですが、資源とはどういうもので、なぜそれが健康を考える際に重要なのかをまず明確にすることが重要です。そして、具体的にどのようなものが資源に相当するかを考える際には、例えば個人が有する資源、個人を取り巻く環境中にある資源といった区分をするなど自分なりの説明の枠を設定してみるとよいでしょう。多くの人にあてはまるような一般的な資源をあげたり、事例・ケースを想定して「ある状態の人にとっての資源」を考えたりするのも一つの手になります。なお、健康生成論は必ず触れるべきこととなるでしょうが、あくまで「資源」の説明をすることを課題では求めているので、それよりもSOC概念の説明に終始してしまうことのないように気を付けてください。

■評価の方法・基準

課題レポート70%、試験レポート30%

■参考文献（*印=大学から送付される必読図書）

- * 1) 堀毛一也 2019 『ポジティブなこころの科学』 サイエンス社
- * 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) 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
- 5) 山崎喜比古・戸ヶ里泰典・坂野純子 2019 『ストレス対処力 SOC —健康を生成し健康に生きる力とその応用』 有信堂
- 6) 一般社団法人日本健康教育学会編 2019 『健康行動理論による研究と実践』 医学書院
- 7) 日本健康心理学会編 2022 『実践！健康心理学 シナリオで学ぶ健康増進と疾病予防』 北大路書房