

# 特講・福祉心理学17 (認知行動療法)

科目コード

FT2617



単位数

履修方法

配当年次

担当教員

1

S(講義)

1年以上

中村 恵子

※この科目の会場スクーリングは隔年開講予定です。2022年度の開講後は2024年度開講予定です。

※受講希望者はスクーリング申込締切日までに履修登録とスクーリングの申込みが必要です。

## ■スクーリングで学んでほしいこと

認知とは、ものごとに対する個人の解釈です。行動とは、刺激や解釈に対する反応です。認知行動療法では、不適応は問題行動によって起きるので、それを引き起こしている誤学習を修正すれば問題が解決するはずだと考えます。この授業では、不適応場面での問題行動をとらえ、その背景にある認知と行動の分析方法および誤学習の解除について学びます。

## ■到達目標

- 1) 認知とは何か説明できる。
- 2) 行動とは何か説明できる。
- 3) 学習行動について説明できる。
- 4) 誤学習について説明できる。
- 5) 誤学習の解除について説明できる。
- 6) 認知行動療法について説明できる。

## ■スクーリング講義内容

回数	テーマ	内容
1	行動主義の誕生	学習行動の発見、行動療法の開発
2	行動療法の技法	機能分析と行動形成法
3	問題行動の刺激操作	誤学習とその解除
4	恐怖症の治療技法	問題行動の同定と悪循環の切断
5	認知療法	問題行動の背景にある認知への注目
6	論理療法	思い込みの自己修正
7	思考停止と拮抗停止	フラッシュバックの中学生に対する認知行動療法
8	認知再構成法	抜毛症の大学生に対する認知行動療法
9	スクーリング試験	

## ■講義の進め方

---

パワーポイントの資料を基に、具体的な解説を行います。

## ■スクーリング 評価基準

---

授業への参加状況30%+スクーリング試験70%（持込可）。

試験では、とくに機能分析とスキーマ分析についての理解を問います。

オンデマンド・スクーリングでは、スクーリング試験100%で評価します。

## ■スクーリング時の教科書

---

スクーリングにあたって、教科書は使用しません。

## ■スクーリング事前学習（学習時間の目安：5～10時間）

---

講義内容の関心あるテーマについて、自分なりに本を読んだり学びたいことを考えてきてください。

## ■スクーリング事後学習（学習時間の目安：20～25時間）

---

授業での配付資料や講義内容を基に、自分自身の問題行動を一つあげてください。そして、その機能分析とスキーマ分析を行い、誤学習の解除を試みてください。

## ■「卒業までに身につけてほしい力」との関連

---

心理実践力を身につけるため、とくに、「総合的な人間理解力」、「根拠に基づく情報発信力」、「批判的・創造的思考に基づく問題発見・解決力」、「共感と自他尊重に基づくコミュニケーション力」を身につけてほしい。

## ■参考図書

---

大野 裕著『はじめての認知療法』講談社現代新書、2011年

坂野雄二監修『60のケースから学ぶ認知行動療法』北大路書房、2012年

大野 裕監修・今谷鉄柱漫画『マンガでわかりやすい うつ病の認知行動療法—こころの力を活用する7つのステップ』きずな出版、2015年

玉井仁著、星井博文シナリオ制作、深森あき作画『マンガでやさしくわかる認知行動療法』日本能率協会マネジメントセンター、2016年