

34	健康心理学
ビジョン	心と体の健康、ストレス、コミュニケーションへの対処の仕方などについて一緒に学んでいく。
ゴール	<ul style="list-style-type: none"> ・心の健康について、特にストレスとそれへの対処について学ぶ。 ・心の健康についての心理学の説明(フロイト、ユングなど)に触れてみる。 ・心の健康をテーマとした文学や映画を通して自分の健康を振り返る。
理由	ストレスの大きい現代社会で、心身の不調やそれに対する対処できることは必須になってきた。
知の成果物	ストレスへのさまざまな対処方法とその根底になっている心理学の理論を学ぶ。
身につく力(目的)	<ul style="list-style-type: none"> ・心の健康維持のためのノウハウ ・ストレスへの対処の知識
学習の内容	入門編として、健康心理学に関係するテーマやそのアプローチについて、数回、解説や紹介を行う。以後は、テーマとしては、対人関係スキル、つまり、ジェスチャー、表情、偏見、感化、行動変容から、児童期、青年期の心の問題から、不登校、引きこもり、その他のメンタルな問題も一緒に考えていく予定。
活動の特徴	ゲームや映画など、普通の授業の中ではできないことも取り入れていく。
班主任名	奥原 俊 医療科学部 医療経営情報学科
<初回>活動場所	医療科学部8号館3F 305
<通常>活動場所	
<雨天時>活動場所	