

グループ名	ユニット名等	科目名	担当教員名	対象学年次	学期
自己発見	2単位 人間を知る	心理学	服部 卓	2年次	春

授業のキーワード	心理学とは、日常生活における心理学、私たちはなぜ悩むのか
授業の概要	心理学とは人の心の働きを科学的に解明しようとする学問です。目に見えない「こころ」というものを、心理学はどのようにとらえているか、どのように皆さんの生活の中で役立てていけるかを学んで行きたいと思えます。
期待される学習成果（目標）	この授業で扱うのは心理学の基礎的な部分であり、あるいは一部分です。皆さんが興味を持って、さらに深く勉強をしてゆくきっかけとなればと持っています。

授業展開

	テーマ	内 容		テーマ	内 容
第1講	心理学とは何か	実際の心理学は皆さんが思っているものとは少し違っているかもしれません。心理学の全体像についてご紹介します。	第9講	私たちはどのように育って行くのでしょうかー発達心理学	心理学でおおとなったところで発達が終わるわけではありません。私たちは生涯を通じて、変化し、発達してゆきます。発達について、認知の発達、人格の発達という2つの面から見てゆきます。
第2講	ノンヴァーバル・コミュニケーション心理学	人と人のつながりを考える上で言葉とともに大切なのがボディ・ランゲージだと言われます。日本人は少しなじみのないこのテーマから心理学の勉強を始めましょう。	第10講	こころの問題1 発達障害ー臨床心理学	人々が抱える心の問題はいろいろなものがあります。その中から、子どもの心の問題として、最近注目されている発達障害について学びます。
第3講	あなたとパーソナリティー人格心理学	自分を知りたい、相手を知りたい、人のパーソナリティについて知っていることはとても役立つでしょう。ここでは、様々なパーソナリティへのアプローチの仕方を学んでゆきたいと思います。	第11講	ストレスとコーピングー臨床心理学、健康心理学	私たちは日常生活の中で様々なストレスにさらされ、それを乗り越えながら暮らしています。様々なストレスの種類とその対処法について学んでゆこうとお思います。
第4講	それぞれの違いー人格心理学	私たちは、性格以外にもそれぞれ異なる特徴を持ち、それぞれ違うゆえがあります。その違いについて知能という面から考えてみましょう。知能を測るのはIQだけなのでしょうか？	第12講	こころの問題2 うつ病と認知行動療法ー臨床心理学	近年うつ病にかかる人が増えています。うつ病というものとはどのようなものかを学び、うつ病だけでなく、さまざまな悩み解決法となってきた認知行動療法について学びます。
第5講	みんなと自分、自分であるということー社会心理学	私たちは、自分らしさを他の人との関係の中で作り出してゆきます。ここでは、自分に自信があるということ（自尊心）、自分まっとうとわがやりの（自己効力感）と考えるかといったことについて学びます。	第13講	こころの問題3 10代20代のメンタルヘルスー臨床心理学	若者のメンタルヘルスの問題として、しばしば現れるニック障害、摂食障害、自殺などについて取り上げ、その対処法などについても学びます。
第6講	みんなの中のあなたー社会心理学	人間周りの人の影響なしに生きてゆけません。それは、好ましい影響の時もありますが、そうでない時もあります。集団の中でおける人間の行動について学びます。いくつかの興味深い実験などを紹介します。	第14講	私たちはなぜ悩むのか？ー臨床心理学	心理療法、カウンセリングには様々な方法があります。それぞれの方法、理論を知ること、私たちがなぜ悩むのかについて考え、知識を得るためにも役立ちます。
第7講	私たちはどのように世界を見ているかー知覚・認知心理学	私たちは自分の周りの世界をどのように見ているのでしょうか。人間は人間独特の世界のとらえ方があります。その見方について、知覚、記憶、思考、認知といった面から考えてみます。	第15講	ポジティブさが持つ力ーポジティブ心理学	今までの心理学では、心の問題点、悩みということについて焦点が当てられてきた。最近の心理学では、ポジティブさの持つ力、それぞれの人が持っている強さといったことについて注目されてきています。
第8講	身につけるといことー学習心理学	私たちはどのように、毎日生きてゆかために必要な様々なやり方、知識などを学び、身につけてきたのでしょうか？ 人の行動の大事な基礎となっている「学習」について学びます。	定期試験		授業で取り上げた内容に関する選択式を主とする試験を行う。
評価方法	授業への参加状況 30% 定期試験 70%				
使用する教科書（必ず購入してください）			参 考 文 献		
随時、プリントを配布します			サトウ タツヤ他著 心理学・入門 --心理学はこんなに面白い（有斐閣アルマ） 有斐閣 北尾倫彦他著 グラフィック心理学 サイエンス社 エイドリアン ファーナム著 人生に必要な心理 50（知ってる？シリーズ） 近代科学社		