

| | | | |
|-------|--------|--------|------|
| 講義名称 | 心理学 | 担当教員名 | 服部 卓 |
| 科目群 | 自己発見 | | |
| 科目区分等 | 人間を知る | 単 位 | 2 |
| 対象学年次 | 2年・春学期 | ナンバリング | |

| | |
|---------------|--|
| 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、それをどのように生活の中で役立ていけるかを学んで行きたいと思います。 |
| 期待される学習成果（目標） | この講義を受けることで、心理学の全体像、それから心理学的考え方について学べるようにしたいと思います。また、心理学の応用分野として皆さんのメンタルヘルスについて考えてみたいと思います。 |

| 授業展開 | | |
|------|----------------------|--|
| 回 | テーマ | 内 容 |
| 1 | 心理学とは何か | 心理学にはいろいろな分野があります。心理学の全体像についてご紹介します |
| 2 | 自分たちのパーソナリティー人格心理学 | 心理学では「性格」についてどのようにとらえるのでしょうか |
| 3 | 適応するー人格心理学 | 私たちの違いを知能という面から考えてみます。知能はIQで測れるものばかりではありません |
| 4 | 自分らしさー社会心理学、アドラーの心理学 | 自分について持っている自己イメージは他の人との関係の中で作られて行きます |
| 5 | 人間関係ー社会心理学 | 私たちは、他の人とどのように関係を作り、それを発展させて行くのでしょうか |
| 6 | 人の中で生きるー社会心理学 | 集団の中における人間の行動について、私たちが周りからどのように影響を受けるかを考えます |
| 7 | 見る、感じる、考えるー知覚・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、認識しているのでしょうか |
| 8 | 身につけるー学習心理学 | 私たちはどのように、毎日生きてゆくために必要な知識を学び、身につけてきたのでしょうか？ |
| 9 | 非言語コミュニケーション | 人と人のコミュニケーションを考える上で大切なのがボディ・ランゲージだと言われます |
| 10 | ポジティブさが持つ力ーポジティブ心理学 | 最近の心理学では、ポジティブさの持つ力、人の持っている強さといったことについて注目します |
| 11 | ストレスとコーピングー臨床心理学 | 様々なストレスについて、そしてそのストレスへの対処法について学びます |
| 12 | 考えるくせとうつ病ー臨床心理学 | うつ病を中心にさまざまな悩みの解決法となってきた認知行動療法について学びます |
| 13 | 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、パニック障害、摂食障害などについて学びます |
| 14 | 私たちはなぜ悩むのか？ー臨床心理学 | カウンセリングの理論を知ることで、私たちがなぜ悩むのかについて学んで行きましょう |
| 15 | 成長するー発達心理学 | 私たちは生涯を通じて、変化し、発達してゆきます。心の発達について学びます。 |

| | |
|---------------------|---|
| 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います |
| 評価方法 | 定期試験60%、授業内のミニレポート20%、授業貢献度20% |
| 使用する教科書（必ず購入してください） | 随時、プリントを配布します |
| 参考文献 | サトウ タツヤ他著 心理学・入門（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 近代科学社 |