

# 健康心理学

専門教育科目 / 2 単位 / T 授業

担当教員 平川 忠敏

■使用テキスト

春木豊・森和代・石川利江・鈴木平(共著)  
『ライブラリ実践のための心理学 第6巻 健康の心理学』サイエンス社

◆参考テキスト

## 講義概要・一般目標

さまざまな疾病や健康予防行動について健康心理学の視点より学ぶことがこの科目の目的である。受講生諸君には身体的健康（疾病）の裏に心理的な要因（生活習慣、パーソナリティ）があることを学ぶ。

第2章から第8章までを添削課題と単位認定試験の範囲とするが、それ以外の章も一読して頂きたい。DP1,4

## 到達目標

- 1) 健康と心理的要因との関係が理解できる
- 2) 日常生活で、健康増進行動を取ることができる

## 評価方法

科目単位認定試験により評価。

## 学習指導

### 第1章 健康心理学とは何か

この章のポイント

この章では(1)健康観 (2)病気観 (3)健康心理学について学ぶ。

### 第2章 ストレスとその対処

この章のポイント

ストレスの概念とストレス対処法を学ぶ。この章の内容は次章以降の内容を学ぶ上で非常に大切になるので、しっかりと学んで頂きたい。

**キーワード:** ストレス、ストレッサー、セリエ、汎適応性症候群、ラザルスとフォルクマンのモデル、ハーディネス、情動焦点型対処、問題解決型対処、自律訓練法、バイオフィードバック、マインドフルネス、心臓血管系、内分泌系、免疫系

### 第3章 ライフスタイルと健康増進

この章のポイント

健康関連行動のモデルについて学ぶ。受講生はそれぞれのモデルの詳細にあまり気を配らずに、大まかに大意を読み取って頂きたい。

**キーワード:** ヘルス・ローカス・オブ・コントロール、健康信念モデル、合理的行為理論、健康行為過程アプローチ、健やか親子 21、健康日本 21、自殺率の推移、リプロダクティブヘルス、平均寿命

### 第4章 生活習慣と疾病予防

この章のポイント

喫煙、飲食、食行動、運動など生活習慣と疾病予防との関係について学ぶ

**キーワード:** 喫煙の健康への害、ガンの発生要因、肥満と食生活との関係、年齢別最大心拍数、運動の持続

## 第5章 疾病とヘルスサービス

### この章のポイント

ヘルスサービス、特に医師と患者の関係に注意を払って学習して頂きたい。

**キーワード：**パターンリズム、医師－患者関係、インフォームドコンセント、コンプライアンス、アドヒアランス、問題焦点型コーピング、情動焦点型コーピング、ターミナルケア、クリニクラウン

## 第6章 痛みとその対処

### この章のポイント

この章では痛みについて学ぶ。痛みは我々の日常生活とともにあるが、このメカニズムは十分に理解されているとはいえない。興味のある分野だと思われる。

**キーワード：**痛みの定義、痛みの感覚、急性痛、慢性痛、痛みのゲートコントロール理論、心理的要因、痛みと学習、痛みの評価、マクギル痛み質問紙、薬物療法、オペラント条件づけ、リラクゼーション法、バイオフィードバック法、認知行動療法

## 第7章 疾患と健康心理学

### この章のポイント

高血圧、喘息、糖尿病を例に、生活習慣と疾病との関係について学ぶ。

**キーワード：**3大生活習慣病、1次性高血圧、怒りの表出、小児喘息、糖尿病、楽天的思考と健康、糖尿病患者のコンプライエンス

## 第8章 重篤な疾患と健康心理学

### この章のポイント

ガンと冠状動脈疾患を健康心理学の視点より学ぶ。タイプC、タイプA行動パターンについてしっかり学んで頂きたい。

**キーワード：**ナチュラルキラー細胞（NK細胞）、タイプC行動パターン、タイプA行動パターン、交感神経、副交感神経

## 第9章 健康心理学の将来

### この章のポイント

学習範囲には含めないが、健康心理学の今後の発展など一読しておいて頂きたい。