

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います。
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	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	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。
第2講	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た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。	第10講	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、しばしば見られるパニック障害、摂食障害などについて学びます。
第3講	パーソナリティー一人格心理学	自分を知るにしても、相手を知るにしても、人のパーソナリティについて知っていることは役立ちます。	第11講	考えるくせとうつ病ー臨床心理学	うつ病というもの、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。
第4講	適応するー一人格心理学	私たちの違いを、知能という面から考えてみましょう。知能はIQで測れるものばかりではありません。	第12講	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されてきています。
第5講	自分らしさー社会心理学	自尊心；自分に自信がある、自己効力感；自分まきっとこれができると思う、について学びます。	第13講	発達障害ー臨床心理学	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6講	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学びます。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。	第14講	私たちはなぜ悩むのか？ー臨床心理学	カウンセリングの方法論、理論を知ること、私たちがなぜ悩むのかについて考え、学んで行きましょう。
第7講	見る、感じるー認知心理学	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。人間には人間独特の世界のとらえ方があります。	第15講	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。
第8講	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やり方、知識などを学び、身につけてきたのでしょうか？	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		提出課題 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		