

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
前期	1年	2単位	選択
担当教員			
中野 明人			

講義概要	<p>①心理学の歴史（流れ）について学ぶ。さまざまな心理検査を通して自分を知る。性格の形成について学ぶ。                  ②第一印象の形成、対人認知、過剰適応について学ぶ。                  ③男女関係の心理、夫婦関係の心理、親子・家族関係の心理について学ぶ。                  ④現代社会の様々な問題（犯罪や非行の心理的背景、摂食障害、依存症）について学ぶ。                  ⑤セルフカウンセリング（コラージュ療法、ロールレタリング）について学び実際に体験する。さまざまな心理療法について学ぶ。</p>
授業計画	<p>1 心理学を学ぶにあたって 心理学を学ぶにあたって。心理学の歴史や心理学が何を研究対象にしているのかについて学びます。  学習課題 復習： 予習：フロイト、ユング、来談者中心療法について調べておく。</p> <p>2 自分について知ろう 性格って何？エゴグラムを使って自分の行動特徴について知る。  学習課題 復習：前回のプリントをしっかりと読み込んでおく。 予習：エゴグラムという用語を調べておく。</p> <p>3 人とうまくつきあうために① ①第一印象の大切さについて学ぶ。 ②人と親密になるには、ということについて学ぶ。 ③自分と似た人違う人、について学ぶ。  学習課題 復習：自分の行動特徴を再確認する。 予習：自分の第一印象について周囲に聞いておく。</p> <p>4 人とうまくつきあうために② ①好かれる人ってどんな人、「対人魅力」について学ぶ。 ②なぜ人付き合いで疲れるのか、についてその理由について学ぶ。 ③いい人はつらい？過剰適応にならないために何が必要かについて学ぶ。  学習課題 復習：自分の第一印象を確認し、望ましい自分のイメージを持つ。 予習：対人魅力という言葉の意味を調べておく。</p> <p>5 集団の心理学 ①集団で浮く人とは。セルフモニタリングについて学ぶ。 ②リーダーシップとは。さまざまなリーダーについて知り、望ましいリーダーに求められる資質について学ぶ。 ③PM理論について学ぶ。  学習課題 復習：対人魅力となる要素を自分にあてはめて振りかえる。 予習：ストレスコーピングという言葉調べておく。</p> <p>6 コミュニケーションスキル ①ストレスをためないために。アサーションについて知り、実践してみる。 ②相手を説得する方法。上手に相手を説得するにはどうすればいいか、説得力のある話し方について学ぶ。 ③心の知能指数（EQ）。心の知能指数について、実際に自分で経験をしてみる。特に得意な分野を意識して行動する。  学習課題 復習：PM理論をについて再確認し、自分が理想とするリーダー像を作る。 予習：アサーションという言葉調べておく。</p> <p>7 男女関係の心理学① ①男女の脳差とコミュニケーション。その違いについて脳科学の観点から理解する。 ②友情と恋愛。友情と恋愛の違いを知る。 ③恋心を抱くとき。恋心を抱くには、相手の魅力だけでなく環境的条件も必要であることを学ぶ。 学習課題 復習：EQを高めるにはどうすればいいかについて知る。 予習：LoveとLikeの違いについて知る。</p> <p>8 男女関係の心理学② ①恋愛の心理学。恋愛の種類について知る。 ②パートナーと別れられない人。どうして好ましくない恋愛から逃れられないのかについて学ぶ。 ③共依存の関係について学ぶ  学習課題 復習：友情と恋愛の違いについて復習しておく。 予習：共依存という言葉調べておく。</p> <p>9 心理療法① セルフカウンセリングとして、コラージュ療法を体験してみる。 ①コラージュ療法の歴史について学ぶ。 ②さまざまなコラージュ療法について学ぶ。 ③実際に体験してみる。</p>

10	<p>学習課題 復習：共依存にならないためにはどうすればいいかを復習する。 予習：コラージュの実例を調べておく。</p> <p>夫婦関係の心理学 ①よい夫婦は病気を予防する。病気とコミュニケーションの関係について学ぶ。 ②円滑な夫婦間コミュニケーション。よりよい夫婦間のコミュニケーションについて学ぶ。</p>
11	<p>学習課題 復習：コラージュ療法の歴史を知る。 予習：実際に自分の周囲の夫婦関係を調べて、病気との関係について考える。</p> <p>家族関係の心理学 ①成熟した親子関係について学ぶ。 ②生まれた順番と性格。長男長女や末っ子の性格特徴を知る。また次男(次女)三男(三女)の特徴を知る。 ③家族のあり方と親の役割。望ましい家族関係について考える。現代社会における親の役割の重要性について知る。</p>
12	<p>学習課題 復習：病気とコミュニケーションの関係について振り返る。 予習：自分の性格についてまとめておく。</p> <p>犯罪と非行の心理学 ①犯罪の心理。犯罪者の特徴について学ぶ。 ②非行の心理。非行を生み出す原因について、さまざまな理論について学ぶ。 ③どうすれば犯罪や非行は防げるか。社会的絆の理論について学ぶ。</p>
13	<p>学習課題 復習：自分自身の親子関係について振り返る。 予習：最近起こった事件について調べておく。(新聞やニュースなどで)</p> <p>困っている人の心理 ①さまざまな依存症について知る。アルコール依存症、ギャンブル依存症、薬物依存、インターネット依存症、ゲーム依存症の原因とそのメカニズムについて学ぶ。 ②いい子たちの叫び、摂食障害について学ぶ。摂食障害の背景について知り、その対処法について学ぶ。 ③アダルトチルドレンについて学ぶ。その社会的背景について知り理解する。</p>
14	<p>学習課題 復習：社会的絆の理論について、自分自身に当てはめて考えておく。 予習：アダルトチルドレンという言葉調べておく。</p> <p>夢について ①夢と睡眠の関係について学ぶ。環境的な要因についても学ぶ。 ②心理学における夢の理解について、その歴史的な経緯について学ぶ。 ③夢の分析について学ぶ。場面や登場人物についてそれが何を意味するカニについて知る。</p>
15	<p>学習課題 復習：さまざまな依存症について振り返る。 予習：最近見た夢などについて記録しておく。</p> <p>心理療法② セルフカウンセリングとして、ロールレタリングを体験する。 ①ロールレタリングの歴史について学ぶ。 ②ロールレタリングの意義について学ぶ。 ③実際に体験してみる。</p> <p>学習課題 復習：夢の持つ意味について振り返る。 予習：ロールレタリングという言葉調べておく。</p>
授業形態	講義
評価の観点、評価手段・方法、評価比率	①自分自身について理解し、説明できるようになる ②人と上手に付き合う方法について理解し、説明できるようになる ③さまざまな人間関係の心理について理解し、説明できるようになる ④現代社会の特徴と心理学の関係について理解し、説明できるようになる ⑤セルフカウンセリングを実際に体験し、自分自身の変化を説明できるようになる
教科書・参考書	教科書：特に指定をしないが、授業前にプリントを配布する 参考書：必要に応じて別途指示します
履修条件	
履修上の注意	
オフィスアワー	木曜日の放課後をオフィスアワーとして設定しています。事前に予約を取って研究室を訪問してくださると助かります。 また、水曜日以外の昼休みもオフィスアワーとして利用できますので、ぜひ質問にきてください。
備考・メッセージ	心理学は比較的関心を持ってもらいやすい科目ですが、自分自身をより知るためにも積極的に受講して欲しいと思います。毎回ちょっとした心理テストも行いますが、よりよい自分の方向性を見つけるヒントになればうれしいです。