

## シラバス

学科名	文化芸術学科	科目名	心理学	
授業内容	<p>《授業概要》</p> <p>最近の with / after コロナの時代において、行動変容や積極的な生き方が求められています。そこで本授業は、有意義な学生生活を送るための原理と方法について、人間性心理学・ポジティブ心理学の立場から学びます。21 世紀の新しい心理学としてのポジティブ心理学は、我々の QOL や well-being に多大な示唆をもたらしてくれます。</p> <p>本授業の目的は、生涯にわたって幸福な生活を営むことに役立つ心理学的知識とスキルを習得することであり、心理学の授業で得られた知識と実践は、自己理解と他者理解を通じて人間関係構築の基礎となります。</p> <p>《学習の到達目標》</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 授業担当教員や授業クラスの学生と十分なコミュニケーションをとることができる。</li> <li>2) 心理学の理論を用いて地域貢献の具体的な提案ができる。</li> <li>3) 心理学の理論を観光業の業務に生かすことができる。</li> </ol>			
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎1回 心理学とは</li> <li>◎2～3回 ポジティブ心理学・学習性無力感</li> <li>◎4～5回 楽観主義と悲観主義・自己理解</li> <li>◎6～7回 フロー経験・至高体験</li> <li>◎8～9回 目標設定・発達(ピアジェ)</li> <li>◎10～11回 自尊感情・発達(社会化)</li> <li>◎12～13回 認知的複雑性・知覚と認知</li> <li>◎14回 前期のまとめ</li> <li>◎15回 前期試験</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎16～17回</li> <li>ネガティブ感情とポジティブ感情・PANAS・PERMA</li> <li>◎18～19回 笑い・記憶</li> <li>◎21～22回 気晴らし・メタ認知</li> <li>◎23～24回 自己開示・パーソナリティ</li> <li>◎25～26回 アサーション・学習</li> <li>◎27～28回 ハーディネス・ストレスマネジメント</li> <li>◎29回 認知療法・理性感情行動療法</li> <li>◎30回 後期試験</li> </ul> <p style="text-align: right;">・予習は、教科書の該当ページを熟読して下さい。教科書とノート、その他配布資料から十分な予習をして下さい。</p> </td> </tr> </table>			<ul style="list-style-type: none"> <li>◎1回 心理学とは</li> <li>◎2～3回 ポジティブ心理学・学習性無力感</li> <li>◎4～5回 楽観主義と悲観主義・自己理解</li> <li>◎6～7回 フロー経験・至高体験</li> <li>◎8～9回 目標設定・発達(ピアジェ)</li> <li>◎10～11回 自尊感情・発達(社会化)</li> <li>◎12～13回 認知的複雑性・知覚と認知</li> <li>◎14回 前期のまとめ</li> <li>◎15回 前期試験</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎1回 心理学とは</li> <li>◎2～3回 ポジティブ心理学・学習性無力感</li> <li>◎4～5回 楽観主義と悲観主義・自己理解</li> <li>◎6～7回 フロー経験・至高体験</li> <li>◎8～9回 目標設定・発達(ピアジェ)</li> <li>◎10～11回 自尊感情・発達(社会化)</li> <li>◎12～13回 認知的複雑性・知覚と認知</li> <li>◎14回 前期のまとめ</li> <li>◎15回 前期試験</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎16～17回</li> <li>ネガティブ感情とポジティブ感情・PANAS・PERMA</li> <li>◎18～19回 笑い・記憶</li> <li>◎21～22回 気晴らし・メタ認知</li> <li>◎23～24回 自己開示・パーソナリティ</li> <li>◎25～26回 アサーション・学習</li> <li>◎27～28回 ハーディネス・ストレスマネジメント</li> <li>◎29回 認知療法・理性感情行動療法</li> <li>◎30回 後期試験</li> </ul> <p style="text-align: right;">・予習は、教科書の該当ページを熟読して下さい。教科書とノート、その他配布資料から十分な予習をして下さい。</p>			
教科書 参考書	<p>教科書 ポジティブマインド –スポーツと健康、積極的な生き方の心理学– 新曜社</p> <p>参考書 心理学 新版 (New Liberal Arts Selection) 無藤隆(著) 有斐閣 4</p> <p>参考書 心理学 第5版補訂版 鹿取廣人(編集) 東京大学出版会</p> <p>参考書 心理学・入門 サトウタツヤ(著) 有斐閣アルマ</p>			
成績評価の基準と方向	定期試験(前期と後期)の素点が7割、レポートが3割			
履修上の注意点	授業で解説した内容と観光業界での業務を重ね合わせることを心掛けて下さい。年間に5回ほど課すレポートもこの点に重きを置きます。			