

令和6年度 シラバス兼授業計画書

学科名	未来創造IT学科	科目名	心理学		
授業種類	講義	履修区分	必修	履修時期	通年
授業時間	60単位時間	担当教員			
授業 内容	《授業概要》				
	<p>最近の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る。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論じていく。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る。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にある。</p>				
授業 内容	《学習の到達目標》				
	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 3 心理学の理論を文化芸術活動に活かすことができる。 4 				
授業計画					
前期			後期		
1	ガイダンス:心理学とは	16	笑い・記憶①		
2	心理学の基礎	17	笑い・記憶②		
3	ポジティブ心理学・学習性無力感①	18	気晴らし・メタ認知①		
4	ポジティブ心理学・学習性無力感②	19	気晴らし・メタ認知②		
5	楽観主義と悲観主義・自己理解①	20	自己開示・パーソナリティ①		
6	楽観主義と悲観主義・自己理解②	21	自己開示・パーソナリティ②		
7	フロー経験・至高体験①	22	アサーション・学習①		
8	フロー経験・至高体験②	23	アサーション・学習②		
9	目標設定・発達(ピアジェ)①	24	ハーディネス・ストレスマネジメント①		
10	目標設定・発達(ピアジェ)②	25	ハーディネス・ストレスマネジメント②		
11	自尊感情・発達(社会化)①	26	認知療法・理性感情行動療法①		
12	自尊感情・発達(社会化)②	27	認知療法・理性感情行動療法③		
13	ネガティブ感情とポジティブ感情・PANAS・PERMA①	28	後期のまとめ		
14	ネガティブ感情とポジティブ感情・PANAS・PERMA②	29	年間のまとめ①		
15	前期のまとめ	30	年間のまとめ②		
前期試験			後期試験		
教科書 参考書	<ul style="list-style-type: none"> ・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- 海保博之(監修) ・心理学 新版(New Liberal Arts Selection) 無藤隆(著) 有斐閣 ・心理学 第5版補訂版 鹿取廣人(編集) 東京大学出版会 ・心理学・入門 サトウタツヤ(著) 有斐閣アルマ 				
成績評価	前期と後期の定期試験の素点と課題(宿題)の提出状況、小テストの素点から総合評価します				
履修上の留意点	各自が問題意識を持ち、何が知りたいか?何を得たいのか?を明確にして受講して下さい。心理学を学ぶ者としての行動を意識して学習に取り組んで下さい。				