

ストレス心理学

2 units 3rd-year(1st semester)

Kenji Sato · ASSOCIATE PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES

Target) ストレスが人間に及ぼす影響、ストレスへの対処法について、心理学的観点から学習することを目的とする。ストレスが人間に及ぼす影響として、不安、抑うつ、怒りなど日常的にも経験しうる感情、PTSD(外傷後ストレス障害)などの精神疾患、過敏性腸症候群などの心身症までを検討の対象とする。.. ストレスへの対処法としては、行動療法、認知療法、認知行動療法の他、効果が実証されているさまざまなアプローチについて概説する。

Outline) ストレスに関する心理学的な理解と制御

Keyword) *stress, stress management, health, behavior therapy, cognitive therapy*

Notice) パワーポイント、紙資料、ビデオテープなどを使用する。私語厳禁。他の受講者の迷惑になるので。

Goal) 不安、抑うつ、怒りから精神疾患、心身症まで、ストレスが人間に及ぼす影響とそれらへの対処方法を理解することを到達目標とする。

Schedule)

- 1.1. ストレス研究における概念・用語の説明 (PTSD ビデオ視聴法)
- 2.2. 生理学的反応としてのストレス
- 3.3. 心理学的ストレスモデルとストレスマネジメント (リラクゼーション法など)
- 4.4. 行動療法 (1):レスポナント条件付けに基づく恐怖症治療他
- 5.5. 行動療法 (2):オペラント条件付けに基づく発達障害治療他 (ADHD など)
- 6.6. 行動療法 (3):エクスポージャー&反応妨害法に基づく強迫性障害治療
- 7.7. 社会的学習理論とソーシャルスキル訓練
- 8.8. 認知療法 (1):理論編
- 9.9. 認知療法 (2):実践編 (抑うつ他)
- 10.10. 認知行動療法概論 (ストレス免疫訓練等)
- 11.11. 広場恐怖を伴うパニック障害への認知行動療法
- 12.12. PTSD への認知行動療法
- 13.13. 社会不安・対人恐怖への認知行動療法
- 14.14. 心身症 (摂食障害等) への認知行動療法
- 15.15. 非行・犯罪と認知行動療法、レポート課題提示
16. 総括

Evaluation Criteria) 出席状況、レポート提出

Re-evaluation) なし

Textbook) 教科書は使用しない予定である。参考書などは、適宜、紹介する。

Contents) <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=219062>

Contact)

⇒ Sato (3S05, +81-88-656-7202, satoken@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL (Office Hour: 木曜日12-13時)