

## ストレス心理学

2単位 3年(前期)

佐藤 健二・助教授 / 人間文化学科

**【授業目的】** 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。

**【授業概要】** ストレスに関する心理学的な理解と制御

**【キーワード】** ストレス、ストレス・マネジメント、健康、行動療法、認知療法

**【履修上の注意】** 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。

**【到達目標】** 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。

**【授業計画】**

- 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

**【成績評価】** 出席状況、レポート提出

**【再試験】** なし

**【教科書】** 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。

**【授業コンテンツ】** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=219062>

**【連絡先】**

⇒ 佐藤 (3S05, 088-656-7202, [satoken@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:satoken@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL (オフィスアワー: 木曜日12-13時)