

科目名 Subject	ウェルビーイング心理学 Well-being Psychology			教員名	坂部 崇政	
開講年次	2	開講時期	後期	単位	2単位	
必修／選択	選択	授業形態	講義	時間	30時間	
実践的教育	×					
主な学習効果	知識・技能	主体的行動力	課題解決能力	多様な価値観や考え方を理解し、受け入れる能力	日本の伝統と文化を理解し、美意識を備えて行動できる能力	美しく生きる力を実践できる能力
	◎	○	○	○		
科目の概要	「ウェルビーイング」とは、身体的・精神的状態が良好で、不快な状態ではなく、幸福感や満足感などが得られている状態を指します。本科目では、ポジティブ心理学や健康心理学、スポーツ心理学などの要素も含めて包括的にウェルビーイングについて理解し、世の中には多様な価値観や考え方があることを踏まえて自ら実践できる能力の獲得を目指して展開していきます。					
授業方法	オンラインと対面のハイブリッド					
授業の目標	ウェルビーイングの考え方を理解し、学校・地域・職場におけるウェルビーイングについて心理学がどのように貢献できるかを具体的に提案できる。					
時間外学習 （予習・復習）	各回の授業内容の復習、及び次回の内容に関する予習を実施する。授業内で課されたレポートを作成し、次回授業までに提出する（180分程度）。また、返却されたレポートの見直しを行い、修正点や改善点を追記する（60分程度）。					
教科書・教材	教科書		なし			
	教材		なし			
	使用設備・備品		なし			
	参考文献		なし			
評価方法	授業態度（30％），小課題（20％），レポート（50％）などから総合的に評価します。					
	なお、出席数が不足の場合は評価対象とはしません。					
学生へのフィードバックの方法	レポートに対して、コメントを返します。					
履修上の注意	授業進行の妨げとなるような行為には退出を命ずることがあります。グループワークやディスカッションでは積極的に意見を伝え、円滑にコミュニケーションを図って参加してください。					
本科目履修と関連する資格	資格名	なし				

授業計画			
	授業内容	到達目標	時間外学習・備考
第1回	オリエンテーション	授業の進め方を理解し、この授業の全体像を把握し、準備できる	ウェルビーイングの考え方について調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度)
第2回	ウェルビーイングとは何か、その概念について学ぶ	ウェルビーイングの概念について説明できる	今回の復習をし、次回に向けて大学生活におけるウェルビーイングについて考え、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度)
第3回	大学生活におけるウェルビーイングについて学ぶ	より良い大学生活を送るためのウェルビーイングについて自分の考えを述べることができる	今回の復習をし、次回に向けて目標設定の原則について調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度)
第4回	目標設定について学ぶ	ウェルビーイングを高めるための目標設定が実践できる	今回の復習をし、次回に向けてパーソナリティについて調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度)
第5回	パーソナリティについて学ぶ	自分のパーソナリティについて理解を深め、伝えることができる	今回の復習をし、次回に向けて自己受容と自己肯定感について調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度)
第6回	自己受容と自己肯定感について学ぶ	自己受容と自己肯定感について説明できる	今回の復習をし、次回に向けてストレスマネジメントについて調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度)
第7回	ストレスマネジメントについて学ぶ	ストレスが心身に与える影響を理解し、説明できる	今回の復習をし、次回に向けて認知行動的アプローチについて調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度)
第8回	セルフコントロール（認知行動的アプローチ）について学ぶ	認知行動的アプローチについて理解し、実践できる	今回の復習をし、次回に向けてマインドフルネスについて調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度)
第9回	セルフコントロール（マインドフルネス）について学ぶ	マインドフルネスについて理解し、実践できる	今回の復習をし、次回に向けて生活習慣病の予防と対処について調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度)
第10回	生活習慣病の予防と対処について学ぶ	生活習慣病について理解を深め、対処法について説明できる	今回の復習をし、次回に向けて職場におけるウェルビーイングについて考え、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度)
第11回	職場におけるウェルビーイングについて学ぶ	働きやすい環境について考え、自分の考えを述べるができる	今回の復習をし、次回に向けてコミュニケーションスキルについて調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度)
第12回	コミュニケーションの基本スキルについて学ぶ	「聴く」「伝える」「質問する」における重要なポイントについて説明でき、実践できる	今回の復習をし、次回に向けてアサーティブコミュニケーションについて調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度)
第13回	アサーティブコミュニケーションについて学ぶ	アサーティブコミュニケーションの目的や理論について説明でき、実践できる	今回の復習をし、次回に向けてチームビルディングについて調べ、その内容を整理してレポートにまとめる(240分程度)
第14回	チームビルディングについて学ぶ	チームビルディングについて理解し、意思疎通やコミュニケーションの重要性について説明できる	今回の復習をし、チームビルディングから学んだことをレポートにまとめる(240分程度)
第15回	まとめ	これまでに学んだ知識やスキルを日常の中でどのように活用できるかを説明できる	今回の復習をし、これまで学んだ各項目の内容について改めて整理してレポートにまとめる(240分程度)