

科目名	ウェルビーイング心理学			Subject	Well-being Psychology			
サブタイトル	ワークを通じてウェルビーイングを考える							
科目基本情報			ディプロマポリシー「主な学習効果」					
開講年次	開講時期	必修／選択	D P 1 知識・技能	D P 2 主体的行動力	D P 3 課題解決能力	D P 4 多様な価値観や考え方を理解し、受け入れる能力	D P 5 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	D P 6 美しく生きる力を実践できる能力
2 年	後期	選択						
授業形態	単位	時間						
講義	2	30						
ゲストスピーカー招聘回		なし	○		○	◎		
教員名	酒井 康衣			メールアドレス	yasue.sakai@skycampus.jp			
教員の略歴	2017 年 放課後等デイサービス（療育） 2020 年 発達障害者就労支援センター 支援員							
実践的教育	×							
オフィスアワー	授業の前後 3 0 分に直接声をかけてください。							

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差します。本科目では、ポジティブ心理学や健康心理学などの要素を含めて包括的にウェルビーイングについて理解し、世の中には多数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を目指して展開していきます。またワークを通じて自己理解・他者理解を深めていきます。本講義では心理テストやアートセラピーなどを用いて癒しの作業を体感し、自身の性格や他者の特性を理解していきます。そこで得られた知識を日常的に役に立てられることを期待し、社会において自身にとってウェルビーイングとは何かを検討します。								
授業方法								
対面	オンライン	ハイブリッド	ディスカッション	プレゼンテーション	作品制作			
-	-	○	あり	なし	-			
授業の目標と関連するディプロマポリシー（DP）								
ディプロマポリシー	授業の目標							
DP4	自分のアイデンティティを認識し自分とは異なる価値観や考えを持つ人々の社会的・文化的背景を理解・尊重し様々な人々と協働できる							
DP1	習得した知識や技能を実際の場面で活用し、適切な行動を取ることができる。							
DP3	問題を解決する対応可能な解決案を立案し、問題を解決に導く能力を身に付けることができる。							
教科書・教材								
教科書	特になし							
参考文献	特になし							
各自準備教材	特になし							
評価方法								
筆記試験	実技試験	受講態度	小テスト	レポート	プレゼンテーション	作品	課題	その他
-	-	50%	-		-	-	50%	-
道具の忘れ物は受講態度からの減点になります。 なお、出席数が不足の場合は評価対象とはしません。								
課題（試験やレポート）のフィードバックの方法								
小課題に対してコメントを返します								
履修上の条件・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。グループワークなどでは積極的に意見を伝え、円滑なコミュニケーションを図って参加してください。また個人ワークでは自己分析するために質問紙や芸術療法の体験をする機会を設けます。 オンラインでの講義では、画像オフの場合は基本的に欠席となります。また電波の問題で画像が不安定になった場合は全体チャットにあおの旨を表明して一度退出し入室し直してください。再入室した場合は全体チャットで教えてください。基本的には電波状態が不安定と理由で5分以上、画面をオフにすることは認めません。 ※何らかの社会的な状況変化等の諸般のやむを得ない事情により、授業方法、授業計画、評価方法等を変更する場合がある。								
本科目履修と関連する資格								
なし								

授業計画				
	授業内容	到達目標	時間外学習（予習・復習）	時間(分)
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。	心とは何か、心理学について調べ、内容を整理して小課題にまとめ提出する。	240 分
第 2 回	心理学概論について学ぶ （行動心理学）	心とは何なのか、心理学について理解を深めた上で説明することができる。	ウィルビーイングの考え方について調べ内容を整理して小課題にまとめ提出する。	240 分
第 3 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、次回に向けてパーソナリティについて調べ、その内容を整理して小課題にまとめ提出する。	240 分
第 4 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、次回の社会心理学について調べその内容を整理して小課題にまとめ提出する。	240 分
第 5 回	社会心理学について学ぶ① （傍観者効果・責任の分散）	人間心理に潜む様々な効果について理解を深めた上で説明することができる。	今回の復習をし、次回の社会心理学について調べその内容を整理して小課題にまとめ提出する。	240 分
第 6 回	社会心理学について学ぶ② （集団と意思決定）	集団の中で自分自身の考え、感情、行動が他の人に影響どのように受けるのか理解を深めた上で説明することができる。	今回の復習をし、次回の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小課題にまとめ提出する。	240 分
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、次回の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小課題にまとめ提出する。	240 分
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、次回のマインドフルネスについて調べその内容を整理して小課題にまとめ提出する。	240 分
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、次回のコラージュについて調べその内容を整理して小課題にまとめ提出する。	240 分
第 1 0 回	芸術療法を通じて自己理解を深める① （コラージュ）	コラージュを体験し、自身の状態や相手との違いを知り、相互理解を高めることが出来る。	今回の復習をし、次回の風声構成法について調べその内容を整理して小課題にまとめ提出する。	240 分
第 1 1 回	芸術療法を通じて自己理解を深める② （風景構成法・バウムテスト）	風景構成法を体験し自己理解・他者理解を深めることができる。	今回の復習をし、次回の青年・成人の健康心理学諸問題について調べその内容を整理して小課題にまとめ提出する。	240 分
第 1 2 回	青年・成人の健康心理学諸問題について学ぶ	青年・成人期における健康心理学諸問題について把握し、予防・対策を考え述べる事ができる。	今回の復習をし、次回の職場のウェルビーイングについて調べその内容を整理して小課題にまとめ提出する。	240 分
第 1 3 回	職場の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、自身にとってのワークライフバランスを考え述べる事ができる	今回の復習をし、次回に向けてポジティブ心理学について調べ、その内容を整理して小課題にまとめ提出する。	240 分
第 1 4 回	ポジティブ心理学について学ぶ	ポジティブ心理学の目的や理論について説明でき、実践することができる。	今回の復習をし、ポジティブ心理学から学んだことを、小課題にまとめ提出する。	240 分
第 1 5 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小課題にまとめ提出する。	240 分