

2025 年度 授業計画(シラバス)

学 科	医療心理科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	講義
科 目 名	心理特論Ⅳ		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	3年		学期及び曜時限	前期 木曜2限	教室名	5校舎8階
担 当 教 員	有馬 早苗	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》						
認知行動療法(以下CBT)はうつ病、不安障害、パーソナリティー障害などに適用するEBPに基づいた治療法とされ、生活習慣の改善などにも幅広く活用されています。この授業ではわかりやすいテキストで実際にワークシートに記録していくことで、対象者や援助者自身の考え方や受けとめ方の歪みに気づき、改善していくプロセスを学んでいきます。						
《成績評価の方法と基準》						
試験素点70% 出席評価点20% 平常評価点10% ＊課題の提出もあります。						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
(指定教科書) 「認知行動療法を身につける」(金剛出版)						
《授業外における学習方法》						
CBTは意識的に課題にとり組むことで効果が期待されます。ホームワークとして自分の日常を継続的に記録して認知、感情、行動の関係を捉えることも授業の一環として実施します。						
《履修に当たっての留意点》						
積極的に受講し、現場で少しでも応用できるよう頑張ってください。						
授業の方法		内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容
第1回	講義形式	授業を通じての到達目標	CBTとは何か説明できるようになる。		テキスト・関連資料	教科書の関連部分を予め通読しておくこと
		各コマにおける授業予定	ストレスマネジメント・CBTとは。			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	モニタリングとCBTについて説明できるようになる。		テキスト・関連資料	教科書の関連部分を予め通読しておくこと
		各コマにおける授業予定	自分のストレスを知ろう①。			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	アセスメントと対処について説明できるようになる。		テキスト・関連資料	教科書の関連部分を予め通読しておくこと
		各コマにおける授業予定	自分のストレスを知ろう②。			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	自動思考について説明できるようになる。		テキスト・関連資料	教科書の関連部分を予め通読しておくこと
		各コマにおける授業予定	自分のストレスを知ろう③。			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	自分のストレスパターンについて気づけるようになる。		テキスト・関連資料	教科書の関連部分を予め通読しておくこと
		各コマにおける授業予定	自分のストレスを知ろう④。			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容
第6回	講義形式	授業を通じての到達目標	認知再構成法について説明できるようになる。	テキスト・関連資料	教科書の関連部分を予め通読しておくこと
		各コマにおける授業予定	幅広いものの考え方を検討しよう①。		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	認知再構成法について説明できるようになる。	テキスト・関連資料	教科書の関連部分を予め通読しておくこと
		各コマにおける授業予定	幅広いものの考え方を検討しよう②。		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	認知再構成法について説明できるようになる。	テキスト・関連資料	教科書の関連部分を予め通読しておくこと
		各コマにおける授業予定	幅広いものの考え方を検討しよう③。		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	問題解決法について説明できるようになる。	テキスト・関連資料	教科書の関連部分を予め通読しておくこと
		各コマにおける授業予定	問題解決法にとり組もう①。		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	問題解決法について説明できるようになる。	テキスト・関連資料	教科書の関連部分を予め通読しておくこと
		各コマにおける授業予定	問題解決法にとり組もう②。		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	問題解決法について説明できるようになる。	テキスト・関連資料	教科書の関連部分を予め通読しておくこと
		各コマにおける授業予定	問題解決法にとり組もう③。		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	ロールプレイで体験的にCBTを説明できるようになる。	テキスト・関連資料	教科書の関連部分を予め通読しておくこと
		各コマにおける授業予定	バックのシナリオを使ったロールプレイ。		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	授業のまとめとしてCBTを説明できるようになる。	テキスト・関連資料	教科書の関連部分を予め通読しておくこと
		各コマにおける授業予定	まとめ①。		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	授業のまとめとしてCBTを説明できるようになる。	テキスト・関連資料	教科書の関連部分を予め通読しておくこと
		各コマにおける授業予定	まとめ②。		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	授業のまとめとしてCBTを説明できるようになる。	テキスト・関連資料	教科書の関連部分を予め通読しておくこと
		各コマにおける授業予定	総まとめ		