## 2025 年度 授業計画(シラバス)

学 科	医療心理科		科 E		分	専	門分野	授業の方法		講拿	裛
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。

授第			内 容	使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
弟 1 回	講義	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	教科書の関連部分を予	
	我形式	各コマに おける 授業予定	ストレスマネージメント・CBTとは。	資料	め通読しておくこと	
第	講義	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	教科書の関連部分を予め通読しておくこと	
2	我形式	各コマに おける 授業予定	自分のストレスを知ろう①。	資料		
第	講	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	<b>数利事の即声がハナマ</b>	
3	義形式	各コマに おける 授業予定	自分のストレスを知ろう②。	資料	教科書の関連部分を予め通読しておくこと	
第	講義	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。	ニキット間害	がわずる田寺切りとっ	
4 □	莪形式	各コマに おける 授業予定	自分のストレスを知ろう③。	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	
第	講	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。	ニナフト門害	払ひきの間は如ハキマ	
5	義形式	各コマに おける 授業予定	自分のストレスを知ろう④。	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	

	業の法	内 容		使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第	講義	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	教科書の関連部分を予	
6 回	我形式	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。	料		
7 同	講義形式	授業を 通じての 到達目標 記知再構成法について説明できるようになる。 アキスト・関		テキスト・関連資	教科書の関連部分を予	
		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。	料	め通読しておくこと	
第	講義		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	教科書の関連部分を予	
8 回	我形式	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。	料	め通読しておくこと	
第	講義	授業を 通にての 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		テキスト・関連資	教科書の関連部分を予	
9 回	我形式	各コマに おける 授業予定	問題解決法にとり組もう①。	料	教育者の関連部別を予 め通読しておくこと	
第	講義	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	教科書の関連部分を予	
10回	莪形式	各コマに おける 授業予定	問題解決法にとり組もう②。	料料	教件者の関連部分をすめ め通読しておくこと	
第	講義		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	教科書の関連部分を予	
11	我形式	各コマに おける 授業予定	問題解決法にとり組もう③。	料	教件者の関連部別を予め通読しておくこと	
第	講義	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	<b>新科書の関連如ハナ・</b> ネ	
12 回	我形式	各コマに おける 授業予定	ベックのシナリオを使ったロールプレイ。	料	教科書の関連部分を予め通読しておくこと	
第	講義			テキスト・関連資	<b>数科書の関連がハナ・</b> ネ	
13 回	我形式	各コマに おける 授業予定	まとめ①。	料料	教科書の関連部分を予め通読しておくこと	
第	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	教科書の関連部分を予め通読しておくこと	
14 回		各コマに おける 授業予定	まとめ②。	アイスト・ 料		
第	講	授業を 通じての 到達目標	授業のまとめしてCBTを説明できるようになる。	ニキッ1 月日 古次	教科書の関連部分を予 め通読しておくこと	
15	義形式	各コマに おける 授業予定	総まとめ	──デキスト・関連資 料		