

授業改善書

科目名	健康心理学
担当者	小玉 正博

授業の概要

健康心理学は、我々の健康や病気をどのように認知し、行動するか、また、それらの心理的要因が心身の健康にとってどのような役割を担っているかを明らかにする心理学の応用領域である。本講義では、健康への考え方、パーソナリティ、生活スタイルなどが心身の健康障害(生活習慣病やストレス性健康障害)と密接な関連があることを理解し、その改善に対する心理学的方法などについて学ぶ。

授業の問題点

本講義は、ある程度心理学の基礎知識を必要としているため、教科書を指定し、専門用語などを理解できるように配慮している。加えて各授業の最後に次回の授業のレジュメを配布し、予習できるようにしている。しかし、アンケートに見るように、積極的に予習をしている受講生は少ない。また、出欠確認を含めて毎回授業の最後にコメントシートを配り、授業での疑問、感想などを問うことで、理解度を確認し、質問者には翌週授業の初めに回答をフィードバックしているが、必ずしも理解が十分でない場合が少なくない。可能な限り、多くの資料を多面的に用いて興味を喚起し、理解を深めるように工夫しているが、最後の試験の結果を見ると、成績につながっていない様子があるので、今後の課題としなければならない。

授業改善の課題・方策

これまで授業の折り返し時点で小テストによる基本知識の確認を行い、さらに期末試験でも重ねて発問するようにしているが、きちんと復習して試験に臨む者となんとなく授業を受け、準備もなく試験を受けている者に分かれている。通常授業の中でも、課題に即して、在宅ワークを2回、ストレスチェックや心理尺度の実施などの授業内ワークを2回行い、さらにはYOUTUBEにある授業関連の映像を見せたりするなど、可能な限り具体的に身近なものとして講義内容を理解できるように努めている。幸いに、興味深い授業として評価してもらっていることは救いである。今後さらに双方向的で、受講生が興味をもてるような授業仕組みを考えていきたい。

その他