

## 科目名

# 人間と心理 I

## Human and Psychology I

2年 前期 2単位 選択

小原 守雄

### 概要

心理学は、人間にとって身近な学問であるが、広範囲でとらえにくいと見なされている。

しかし、この授業では、心理学の基礎を学びながら自分自身を見つめ、自己理解を深めることをねらいとしており、分かりやすい構成をとっている。さらには、自らのこころの健康を高められるように心理学を学びながら自己分析を行いつつ、これからの生き方を前向きになるように計画している。

### 学習目標

人間の心理について興味・関心を持ち、心理学の基礎を習得すると共に、積極的に自己分析をしながら、客観的な自己の理解を深め、さらにはこころの健康を高めることを目標とする。

### 授業計画

- |                |                            |
|----------------|----------------------------|
| ① オリエンテーション    | ：ベースラインの測定、こころの状態把握、UPI 調査 |
| ② 心理学とは何か      | ：こころとは、感情とは                |
| ③ こころの不思議      | ：無意識、心身相関、期待効果             |
| ④ 行動の分析        | ：自己の行動の分析、客観的視点            |
| ⑤ 人間観、価値観（2回）  | ：人の多様性、価値の多様性、個人差、創造性      |
| ⑥ 性格テスト（3回）    | ：質問紙法テスト、投影法テスト、知能テスト、中間試験 |
| ⑦ 交流分析         | ：エゴグラムによる自己分析              |
| ⑧ ストレス、行動型（2回） | ：ストレス調査、ストレスへの対処、自己の行動型を知る |
| ⑨ 呼吸法          | ：積極的なストレスコントロール            |
| ⑩ まとめ          | ：自己分析のまとめ                  |

### 授業方法

講義および演習を行う。授業の終了時に、授業のまとめや交流を図るために「フィードバック票」を活用する。なお、毎回、5分間の「簡易瞑想法」の演習を行う。

### 学習到達度の評価

定期試験、中間試験およびフィードバック票によって理解度を把握する。

### 評価方法

定期試験（50点）、中間試験（30点）、演習（20点）の合計で評価する。

なお、心理学関係の指定図書を読んだ場合は、1冊5点（上限4冊まで）を加える。合計60点に満たなければレポートの提出を求める。

### 教材

教科書：小原守雄・蔵岡智子 著「ワークショップに学ぶ心理学（第2版）」創想舎（1,600円）

### 履修上の注意

時間厳守。挨拶の励行。携帯の電源は切っておくこと。

自己分析の演習を実施するので積極的に参加すること。

心理学関連書籍の読書達成を求める（リストはオリエンテーションの時に配布する）。