

行動科学

責任者・コーディネーター	人間科学科心理学・行動科学分野 香川 由美 助教		
担当講座・学科(分野)	人間科学科心理学・行動科学分野		
担当教員	香川 由美 助教、藤澤 美穂 准教授		
対象学年	1	区分・時間数 (1コマ2時間計算)	講義 9コマ 18時間
期間	前期		演習 0コマ 0時間 実習 0コマ 0時間

・学修方針（講義概要等）

現代の社会には、糖尿病やがんをはじめ、生活習慣や環境が主な原因となって発症する疾病が数多くある。その予防や治療のためには、食事や運動、薬の服用や禁煙など、人が自分の生活習慣を変え（行動変容し）、変えた生活習慣を続ける必要がある。しかし、医療者が「こうした方がいいですよ」と勧めても人はなかなかやる気にならなかったり、一時的に行動を変えたとしても続けられなかったりする。そこで役に立つのが、人の心理と行動の繋がりを説明する「行動科学」の理論である。

本科目では、人が自身の健康課題に向き合うとき（あるいは、向き合いづらいとき）の心理、および、行動科学に基づく7種類の健康行動理論を学ぶ。これらの知識を身に付けることで、患者の課題についてロジックを立てて理解し、効果的にサポートするための基礎を身に付けることができる。これらは、将来、医療者として患者や地域住民の身体的・心理的・社会的背景を総合的に理解して医療を提供することに役立つ。また、医師、歯科医師、薬剤師、看護師、コメディカルが共通の行動科学理論を理解することは、チーム医療を効果的に実施する上で極めて重要である。

本科目で学習した内容は、2年生後期に履修する「医療面接の基礎」、3年生に履修する4学部合同多職種連携教育科目「チーム医療リテラシー」において応用的な思考力・実践力を養うための基盤となる。

・教育成果（アウトカム）

人の行動や意思決定に関わる社会的要因、文化要因、心理的要因、およびそれら要因間の相互作用に関する知識を会得し、行動科学理論の医療への応用方法を理解することにより、医療人として患者と対応する際に、患者の課題を理解し、効果的に関わる方法を選択できる。

（ディプロマポリシー：1, 2, 4, 5, 6, 8）

・到達目標（SBO）

1. 医療における行動科学の役割を説明できる。
2. 社会、文化、心理的要因により健康観が異なることを理解できる。
3. 生活習慣や環境と健康の関連について説明できる。
4. 保健行動の実行を支える諸条件を列挙できる。
5. ストレスとコーピングについて説明できる。
6. 保健行動に関する主要な行動科学モデルを説明できる。
7. 健康に関わるエンパワーメントとライフスキルについて説明できる。
8. 行動科学モデルを、個人、集団、医療など、種々の場面に適用できることを理解できる。
9. 認知行動療法モデルについて説明できる。

月日	曜日	時限	講座(学科)	担当教員	講義内容/到達目標
6/16	月	1	心理学・行動科学分野	香川 由美 助教	<p>#1 健康と病気に関わる諸要因 【双方向授業】【ICT(WebClass)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.健康の概念について学び、WHO の健康の定義を説明できるようになる。 2.生活習慣や環境と健康の関連について学び、説明できるようになる。 3.わが国の健康増進施策の変遷を学び、現在の施策の目的や目標について説明できるようになる。 <ul style="list-style-type: none"> ・事前学修：健康とはどのような状態か自分の考えをまとめておく。 ・事後学修：講義内容を復習し、WebClassの理解度チェック問題に取り組み、解説を確認する。
6/19	木	3	心理学・行動科学分野	香川 由美 助教	<p>#2 健康行動理論 (1) 【双方向授業】【ICT(WebClass)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.健康行動の種類を学び、健康状態の自覚に応じた行動を説明できるようになる。 2.健康信念モデルについて学び、健康行動をとる条件を説明できるようになる。 3.Porter の態度類型および LEARN Model について学び、医療者と患者のコミュニケーションにおいて適した態度を説明できるようになる。 4.事例をもとに健康信念モデルに基づいた支援を考えることができるようになる。 <ul style="list-style-type: none"> ・成績評価（ワーク類）：授業で取り組んだワークを提出する。 ・事前学修：教科書第 1 章(p.3-7)を読む。 ・事後学修：講義内容を復習し、WebClassの理解度チェック問題に取り組み、解説を確認する。
6/23	月	3	心理学・行動科学分野	香川 由美 助教	<p>#3 健康行動理論 (2) 【双方向授業】【ICT(WebClass)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.社会的認知理論を学び、人の行動に影響する要素を説明できるようになる。 2.事例をもとに社会的認知理論に基づいた支援を考えることができるようになる。 <ul style="list-style-type: none"> ・成績評価（ワーク類）：授業で取り組んだワークを提出する。 ・事前学修：教科書第 2 章(p.20-35)を読む。 ・事後学修：講義内容を復習し、WebClassの理解度チェック問題に取り組み、解説を確認する。

6/30	月	1	心理学・ 行動科学分野	香川 由美 助教	<p>#4 健康行動理論（3） 【双方向授業】【ICT (WebClass)】 【対話・議論型授業】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.変化のステージモデルを学び、人が新たに良い生活習慣を取り入れたり、良くない生活習慣をやめたりする上での心と行動の関連を説明できるようになる。 2.解釈モデルについて学び、医療者と患者のコミュニケーションにおける活用方法を説明できるようになる。 3.事例をもとに変化のステージモデルに基づいた支援を考えることができるようになる。 <ul style="list-style-type: none"> ・成績評価（ワーク類）：授業で取り組んだワークを提出する。 ・事前学修：教科書第3章(p.36-39)を読む。 ・事後学修：講義内容を復習し、WebClassの理解度チェックに取り組む。
7/3	木	3	心理学・ 行動科学分野	香川 由美 助教	<p>#5 健康行動理論（4） 【双方向授業】【ICT(WebClass)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.計画的行動理論を学び、人の「やる気」に影響する3つの要素を説明できるようになる。 2.コントロール所在を学び、人の「やる気」とコントロール所在の関連を説明できるようになる。 3.事例をもとに計画的行動理論とコントロール所在に基づいた支援を考えることができるようになる。 <ul style="list-style-type: none"> ・成績評価（ワーク類）：授業で取り組んだワークを提出する。 ・事前学修：教科書第4章(p.50-53)と第7章(p.78)を読む。 ・事後学修：講義内容を復習し、WebClassの理解度チェック問題に取り組み、解説を確認する。
7/7	月	1	心理学・ 行動科学分野	藤澤 美穂 准教授	<p>#6 認知行動療法理論の応用 【ICT(WebClass)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.学習による行動形成について説明できる。 2.認知行動療法の基本モデルを説明できる。 3.認知と行動への介入技法について、要点を述べることができる。 <ul style="list-style-type: none"> ・事前学修：「心理学」#1 学習に関する理論を復習する。 ・事後学修：講義内容を復習する。

7/9	水	3	心理学・ 行動科学分野	香川 由美 助教	<p>#7 健康行動理論 (5)</p> <p>【双方向授業】【ICT (WebClass)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ストレスについて学び、ストレスが健康に影響する仕組みを説明できる。 2. コーピングについて学び、ストレスの種類に応じた対処を挙げることができるようになる。 3. ストレスの優先順位付け、首尾一貫感覚の考え方を学び、自身のコーピングに活用できるようになる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 成績評価（ワーク類）：授業で取り組んだワークを提出する。 ・ 事前学修：教科書第5章(p.60-62)を読む。 ・ 事後学修：講義内容を復習し、WebClassの理解度チェックに取り組む。
7/17	木	3	心理学・ 行動科学分野	香川 由美 助教	<p>#8 健康行動理論 (6)</p> <p>【双方向授業】【ICT (WebClass)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ソーシャルサポート（社会的支援）について学び、家族や友人など周りの人から受ける支援の健康への影響を説明できるようになる。 2. 事例をもとに、ソーシャルサポートに基づいた支援を考えることができるようになる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 成績評価（ワーク類）：授業で取り組んだワークを提出する。 ・ 事前学修：教科書第6章(p.71-72)を読む。 ・ 事後学修：講義内容を復習し、WebClassの理解度チェックに取り組む。
7/18	金	1	心理学・ 行動科学分野	香川 由美 助教	<p>#9 まとめ</p> <p>【双方向授業】【ICT (WebClass)】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. これまで学んだ健康行動理論を振り返り、医療における行動科学の活用について具体例を挙げて自分の意見を述べるようになる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 成績評価（ワーク類）：授業で取り組んだワークを提出する。 ・ 事前学修：本科目で学んだ健康行動理論のそれぞれの特徴を確認する。 ・ 事後学修：講義内容を復習し、WebClassの理解度チェックに取り組む

・教科書・参考書等

教：教科書 参：参考書 推：推薦図書

	書籍名	著者名	発行所	発行年
教	医療・保健スタッフのための健康行動理論の基礎 生活習慣病を中心に 第2版	松本千明	医歯薬出版株式会社	2024
参	健康行動学：その理論、研究、実践の最新動向	木原雅子ほか（訳）	メディカル・サイエンス・インターナショナル	2018
参	保健医療専門職のためのヘルスコミュニケーション学入門	石川ひろの	大修館書店	2020

・成績評価方法

- ・総括評価：前期定期試験成績 60%（多肢選択式問題）、ワーク類 40%（授業で取り組んだワークの提出状況および内容。ワークの提出は WebClass から行う。）
- ・形成評価：講義毎に理解度チェックを WebClass で実施し、理解度、到達度を確認する。結果は WebClass からフィードバックする。理解度チェックの結果は成績には反映しない。

・特記事項・その他

- ・本科目では、一般的な講義に加えて双方向授業を適宜取り入れて課題に取り組む。講義で取り上げた課題については、講義内で解説する。
- ・事前学修：シラバスに記載されている次回の講義内容を確認し、授業で取り上げる内容に関わるキーワードについて教科書等を用いて調べまとめる。最低 45 分以上を要する。
- ・事後学修：講義内容を復習したうえで理解度チェックを行い、理解が不十分であった事項については配布資料、教科書等を用いて理解を深める。最低 45 分以上を要する。
- ・定期試験結果の概要については WebClass でフィードバックする。
- ・当該科目に関する実務経験の有無 無

・授業に使用する機器・器具と使用目的

使用区分	機器・器具の名称	台数	使用目的
講義	ノート型 PC（LaviePC-GN235AAAF）	1	講義資料の作成
講義	デスクトップ型（Panasonic CF-SV Let's note）	1	講義資料の提示
講義	書面カメラ・DVD プレーヤセット	1	講義資料の提示