

講義概要

科目名	行動科学	3学年	時間 単位	30時間 1単位
担当講師	後藤 薫（臨床心理士）			
<授業のねらい> 行動科学とは人間の行動を総合的に理解し、その法則性を解明しようとする学問です。人はどのような時にやる気を起こし、どのようにしたら行動を継続できるのか等を考えていきます。医療においては、不健康な行動をどのように変容させ、健康的な行動をどのように継続することができるかなどの課題に対し、考える視点となるでしょう。 目標：患者を含む他者が、なぜその不健康な行動をしているのか。 どうしたら健康的な行動を促進させられるのか。そのようなことを科学的な視点で考えることが出来るようになること。				
<講義内容> ・自己紹介、授業の進め方の説明 ・健康信念モデル（ヘルス・ビリーフ・モデル） ・自己効力感（セルフ・エフィカシー） ・変化のステージモデル ・計画的行動理論 ・ストレスとコーピング ・ソーシャルサポート（社会的支援） ・コントロール所在 また、毎週4コマのうち1コマは、“メタ認知トレーニング”というスライドを使ったトレーニングを行います。「メタ認知」とは、「認知の認知」という意味で、思い込みや勘違いを防ぎ、自分の精神的健康や対人関係を良好にするためのトレーニングです。看護師として対人支援を行う上で重要なスキルを獲得できます。				
<教科書・参考書> 松本千明 医療・保健スタッフのための健康行動理論の基礎 医歯薬出版				
<評価方法> 筆記試験				
<配点> 100点				