

セカンドステージ設計科目群

科目コード	OG313	科目名	ポジティブ心理学による 生きがいの創造	科目群	第3群
担当者	大石 和男 (オオイシ カズオ)				
開講日程・時限	夏期集中8月1日、2日、3日(10:00～17:00)	授業方式	対面	単位数	2単位
備考	履修人数制限なし				
授業の目標	心理学の潮流を背景としてポジティブ心理学の理論を学び、生きがいを創造しながら活き活きと日常生活を送るための知識やスキルを習得する。				
授業の内容	まず、心理学の大きな流れの中でポジティブ心理学の誕生につながったキーマンとなる心理学者の思想や知識について学びます。次に、皆さん自身の性格や考え方の癖を知るためにいくつかの心理テストを実施し、その結果から自分の心理的な特徴や強みについて理解しましょう。さらに、ポジティブな人生観を持つことの重要性や、自分の強みを日常生活に活かす方法について理解することで、生きがいを創造しながら豊かな生活を目指します。				
授業計画	<p>第1日 第1回 心理学の潮流 ～第一・第二勢力～ 第2回 心理学の潮流 ～第三勢力～ 第3回 アドラーとマズローらの心理学 第4回 フランクルとキューブラー＝ロスらの精神医学 第5回 人生での成功や生きがいとは何かを考える</p> <p>第2日 第6回 ポジティブ心理学の基礎理論 第7回 自分を知るための心理テスト 第8回 自分の心理特性から強みを知る 第9回 心理テストから実践へ 第10回 アンガーマネジメントなどの技術</p> <p>第3日 第11回 心理的外傷からの成長 第12回 首尾一貫感覚 SOC 第13回 当たり前であることの幸せ 第14回 まとめ</p> <p>*受講者の興味に応じて、内容を柔軟に対応する予定</p>				
成績評価方法	平常点による評価				
講義中に直接使用する教科書	特定の教科書は考えていない。				
上記教科書以外の参考図書	必要に応じて配布する予定である。				
その他 (HP 等)					