

## 《単位互換提供科目詳細（シラバス）》

\* 科目 No. 1806

## 科目概要記入欄

1. 開設大学	広島修道大学		開催方法	■対面（ 本学 ）	
				□オンライン（同時・録画・資料提示）	
				□その他（ ）	
2. 正式科目名 副題	ポジティブ心理学			配当年次	1・2・3・4
				受入学年	2・3・4
学問分野	番号	13	名称	心理学	
3. 担当教員名	古満 伊里				
4. 単位数	2 単位	5. 開講学期	前期		
6. 開講期間 曜日・時間	2023 年 4 月 10 日（月）～ 2023 年 7 月 24 日（月） 月曜日 10：45 ～ 12：15				
7. 基礎知識の有無	・「基礎知識を必要としない科目」				
8. 募集人数	10 人	9. 選考方法	抽選		
10. 科目内容・ 授業計画	<p>ポジティブ心理学は 1990 年代のアメリカで始まった比較的新しい心理学の潮流である。その目的は人々の自己実現を促進しながら幸福感を高めることにある。本講義ではこれまでに明らかにされたポジティブ心理学の知見を紹介しながらその全体像を概説する。</p> <p>第 1 回 温故知新：ポジティブ心理学とは何かーその来歴と定義  第 2 回 愉快活発：幸せって何だっけ？ー主観的ウェルビーイング（安寧）の科学  第 3 回 自己実現：人間性心理学から見たユーダイモニックな幸せ  第 4 回 喜色満面：身体化されたところとポジティブ感情  第 5 回 塞翁失馬：楽観主義と悲観主義  第 6 回 忘我混沌：フロー経験について  第 7 回 十人十色：価値観・モチベーション・人生の目的  第 8 回 諸行無常：時間的視野と幸福ー過去を見据え、今に生き、未来に夢を託す  第 9 回 自力更生：逆境への対処ーレジリエンスの科学  第 10 回 舍短取長：強みを活かすーVIA（Values in Action）診断  第 11 回 歲月不待：マインドフルネスーストレスケア、そして今を生きる  第 12 回 兼愛交利：愛と感謝の科学  第 13 回 美意延年：健康・長寿と主観的ウェルビーイング  第 14 回 安心立命：スピリチャリティあるいは畏怖の念と主観的ウェルビーイング  第 15 回 一路順風：ポジティブ心理学の未来</p>				
11. 試験・評価方法	期末試験（70%）及び各回の授業終了時に提出する受講票・ミニレポート（30%）				
12. 別途負担費用	教科書として、イローナ・ボニウェル著『ポジティブ心理学が 1 冊でわかる本』国書刊行会、2015 年、¥1,600 円＋税を使用する。				
13. その他特記事項	講義資料は原則授業の 3 日前までに Moodle 上で配布する。 予めダウンロード・印刷をして、資料中の空欄を埋めてから講義に臨むこと。				
14. 社会人受講	科目等履修生（単位付与）として受け入れ			可	<input type="checkbox"/>
	聴講生（単位認定不要）として受け入れ			可	<input type="checkbox"/>

※コロナ禍の影響により、対面授業はオンライン（同時・録画・資料）へ変更になる場合があります。