

《単位互換提供科目詳細（シラバス）》

* 科目 No. 1804

科目概要記入欄

1. 開設大学	広島修道大学 健康科学部		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	2024 年 4 月 8 日（月）～ 2024 年 7 月 29 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。自らの生活を楽しむためのヒントを授業から得て欲しい。</p> <p>第 1 回 ポジティブ心理学とは何かーその来歴と定義 第 2 回 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 人間性心理学から見たユーダイモニックな幸せ 第 4 回 身体化されたところとポジティブ感情 第 5 回 楽観主義と悲観主義 第 6 回 フロー経験について 第 7 回 モチベーション・人生の目的について 第 8 回 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 逆境への対処ーレジリエンスの科学 第 10 回 強みを活かすーVIA (Values in Action) 診断 第 11 回 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 愛と感謝の科学 第 13 回 健康・長寿と主観的ウェルビーイング 第 14 回 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 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日前までに本学の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			㊦	否
	聴講生（単位認定不要）として受け入れ			㊦	否