

科目名	健康行動科学概論			code : HBS 201	必修	2 単位
-----	----------	--	--	----------------	----	------

科目責任者	中尾 睦宏 教授						
配当年次	1年次	配当学期	前期	曜日・時限	水曜 3時限	授業方法	講義

到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・行動科学理論を健康問題へと応用した「行動医学」の概念を踏まえた上で、研修や教育の現場で説明できる。 ・医療現場での各疾患に対し行動医学的な評価法・対応法のエビデンスがどこまで集積されているか、最近の知見を理解する。 ・行動科学の手法を用いたストレスマネージメントを集団に対して指導できる。
------	---

授業の概要	<p>行動科学理論に基づいた生活習慣の変容、健康増進活動などを導くための基本知識を学習する。古典的条件付け、オペラント条件付け、自己効力感、ローカス・オブ・コントロールといった行動科学の概念が健康評価にどのように役立つか討論する。医学・医療分野においては、認知行動療法がうつ病、社交(社会)不安障害、摂食障害、腰痛、高血圧など各精神・身体疾患において有効であることを示すエビデンスが蓄積されている。そうした最新の行動医学理論・手法を紹介し、心理社会的ストレスが心身に及ぼす影響について理解できる人材の養成を目指す。ストレス反応の逆であるリラクセーション反応の基礎を学び、健康行動科学演習と組み合わせることで各種リラクセーション技法も体得する。</p>
-------	---

授業計画	回数	日付	時限	担当者		授業内容
	1	4/8(水)	3	中尾 睦宏	教授	健康行動科学序論 健康行動科学の健康増進に対する価値を理解する。また健康は自分でもたらすことができるという考えに共感し、生活習慣の前向きな変化を起こす働きかけを学んでいく。
2	4/15(水)	3	中尾 睦宏	教授	生物学的・心理学的・社会的・スピリチュアルな健康行動モデル 健康行動科学の概念について、生物学的・心理学的・社会的・スピリチュアルの面から多角的に説明できる。生活習慣に対する認知行動療法について最新の知見を学ぶ。	
3	4/22(水)	3	中尾 睦宏	教授	健康行動変容 行動変容のステージ(無関心期、関心期、活動期、維持期)を理解し、各ステージに応じた行動目標を定めることができる。	
4	5/8(金)	3	中尾 睦宏	教授	リラクセーション反応 リラクセーション練習に必要な基本要素を説明し、自分に適したリラクセーション法を身につけるようになる。	
5	5/13(水)	3	中尾 睦宏	教授	自分のこころと向き合う 不安を引き起こす脳内メカニズムについて説明し、認知の歪みに気づき、前向き思考を実践できるようにする。	
6	5/20(水)	3	中尾 睦宏	教授	身体への気付き 心と身体の相互関連、特に身体が思考や感情に及ぼす影響に対する興味を高める。	
7	5/27(水)	3	竹内 武昭	講師	食事とストレス 心身の健康維持のためには、バランスのとれた食事が大切であることを理解する。	
8	6/3(水)	3	竹内 武昭	講師	運動とストレス 身体活動と冠動脈疾患リスクの関係について説明し、患者の健康度に応じた運動療法を指導できるようになる。	
9	6/10(水)	3	竹内 武昭	講師	ストレスへの気付き:ストレス認識は、自己観察の重要な部分であり、認知再構成の土台となることを理解する。	
10	6/17(水)	3	竹内 武昭	講師	認知再構成 認知療法、行動療法、認知行動療法について、臨床応用への歴史を含めて、説明できる。	
11	6/24(水)	3	竹内 武昭	講師	コーピング(ストレス対処):コーピングは、自己の対応の問題点を理解し、意識して行動選択する必要があることを学ぶ。	

授業計画	12	7/1(水)	3	竹内 武昭 講師	コミュニケーション 言語的・非言語的コミュニケーションを理解した上で、共感と主張を基にした効果的なコミュニケーションができるようになる。
	13	7/8(水)	3	竹内 武昭 講師	健康行動科学の医学への応用 うつ病、不安障害、腰痛、高血圧など行動医学的治療のエビデンスが蓄積されている病態を整理し、健康行動科学の医学への応用性について学ぶ。
	14	7/15(水)	3	中尾 睦宏 教授 竹内 武昭 講師	健康行動科学の個別テーマ 健康行動科学に関するテーマを定め、その概説をする。その後にグループ単位に分かれてテーマごとに文献検索やグループ討論を行う。
	15	7/22(水)	3	中尾 睦宏 教授	まとめ 健康行動科学の最新の文献を整理し、ストレスマネジメントプログラムの臨床応用について討論をする。
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ・テキストは指定しないが、事前に自分に合った行動医学または健康行動科学関連の書籍を1通り読んでおくことが望ましい。どの書籍を読んだらよいか分からないときは、下記の指定参考書でも良い。 ・各回の授業内容で分からない専門用語があれば、次回までにその意味等を復習して理解しておくこと。 				
テキスト	指定なし。				
参考書	<ul style="list-style-type: none"> ・筒井 末春(著), 大谷 純(著), 久住 眞理(監修). 行動科学概論(心身健康科学シリーズ). 人間総合科学大学, 2008年 ・中尾睦宏、熊野宏昭、久保木富房(訳). リラクゼーション反応(The Relaxation Response). 星和書店, 2001年 				
評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・講義の課題、期末試験、課題レポートの提出状況を総合的に評価して判定する。 				

科目名	健康教育学			code : HBS 211	選択	1 単位
-----	-------	--	--	----------------	----	------

科目責任者	中尾 睦宏 教授						
配当年次	1・2年次	配当学期	前期(後半)	曜日・時限	水曜 4時限	授業方法	講義

到達目標	<ul style="list-style-type: none"> 健康教育の対象やフィールドを取り巻く諸条件の特色を理解しながら、適切な健康教育プログラムを立案・実践・評価ができるようになる。 健康教育の成功例や失敗例の分析から、効果的かつ持続的に実施可能な健康教育プログラムのマネジメントができるようになる。
------	---

授業の概要	<p>健康教育の基礎となる健康心理学、行動科学の諸概念・理論に加え、人々の行動の大きな規定要因である社会構造や組織、規範の成り立ちについての理解を深め、健康問題の発見と解決に応用できることを目指す。社会学理論や行動科学理論をベースとしながら、政治学、経済学、管理学、人類学などの関連領域も学習することで、職域、学校、地域など各レベルでの健康教育指導をする基礎知識を身につける。またわが国で急速に進んでいる高齢化社会に際し、高齢者医療、がん医療、終末期医療、国際保健などの諸問題を学んでいく。さらに健康教育において利用可能な政策手段の有効性やその限界について考察し、自らも企画提言できる人材育成を目指す。</p>
-------	---

授業計画	回数	日付	時限	担当者	授業内容
	1	6/10(水)	4	中尾 睦宏 教授	健康教育学の関連理論 健康教育の行動医学の視点からとらえ、疾病予防や健康増進に役立つ理論モデルの構築を目指す。
	2	6/17(水)	4	中尾 睦宏 教授	地域における健康教育 地域で健康教育を実践する際に留意すべき諸要因を理解し、危険因子を持つ住民対象の実践事例を学ぶ。
	3	6/24(水)	4	中尾 睦宏 教授	国際保健における健康教育 国際保健における健康教育の最新動向を学び、事例検討を通して国際医療協力をする際の留意点を学ぶ。
	4	7/1(水)	4	竹内 武昭 講師	職域における健康教育 職場の作業・作業環境由来の健康問題をまとめ、適切な健康教育のあり方について考える。
	5	7/8(水)	4	竹内 武昭 講師	学校における健康教育 不登校、性関連教育、未成年の喫煙リスクなど学校固有の健康問題を取り上げ、評価・対策案を討論する。
	6	7/15(水)	4	竹内 武昭 講師	高齢化社会をめぐる健康教育 高齢者医療、がん医療、終末期医療、国際保健など個別の問題に対して、事例検討を通して評価・対策案を考える。
	7	7/22(水)	4	竹内 武昭 講師	プロジェクト・マネジメント論 健康教育において利用可能な政策手段の有効性やその限界について考察し、企画立案・実施・評価方法の基本を学ぶ。
	8	7/29(水)	4	中尾 睦宏 教授	まとめ

事前準備	<ul style="list-style-type: none"> テキストは指定しないが、事前に自分に合った健康教育学関連の書籍を1通り読んでおくことが望ましい。どの書籍を読んだらよいか分からないときは、下記の指定参考書でも良い。 各回の授業内容で分からない専門用語があれば、次回までにその意味等を復習して理解しておくこと。
------	--

テキスト	指定なし。
------	-------

参考書	<ul style="list-style-type: none"> ・日本健康教育学会(編集). 健康教育—ヘルスプロモーションの展開(単行本). 保健同人社, 2003年 ・曾根 智史など(翻訳), Karen Glanzなど(編集). 健康行動と健康教育—理論、研究、実践. 医学書院, 2006年
-----	--

評価方法	<ul style="list-style-type: none"> ・講義の課題、期末試験、課題レポートの提出状況を総合的に評価して判定する。
------	---

科目名	医療コミュニケーション学／健康行動科学演習	code :HBS 301	必修	4 単位
-----	-----------------------	---------------	----	------

科目責任者	中尾 睦宏 教授						
配当年次	1・2年次	配当学期	後期(前半)	曜日・時限	水曜 2時限	授業方法	講義・演習

到達目標	<ul style="list-style-type: none"> 個人や社会として最適な健康上のアウトカムを得るために必要な医学・医療に関する知識や情報を正確かつ効果的に伝達し、受け手に理解してもらう医療コミュニケーションの理論体系を理解する。 医療コミュニケーション理論を含む行動科学理論を健康問題へと応用するための評価方法について理解する。 具体的な状況をシミュレーションした医療コミュニケーションが実践できる。 健康行動・心理試験法に関する面接法や質問紙法を研修や臨床の現場で実際に応用できるようになる。
------	---

授業の概要	<p>患者と医師との1対1のコミュニケーションは医療の基本であり、本講ではその分析方法やより優れたコミュニケーションスキルを身につけるための基礎知識について学習する。最近ではインターネットの普及やマスメディアの情報発信機能の向上により、医療コミュニケーションのあり方は大きく変化している。そこで、医療専門家から国民に広く発信する情報提供(診療実績、診療ガイドライン、疫学調査報告、臨床試験登録など)、医療専門家でなくマスメディアから国民に広く発信する情報提供(ニュース、健康番組など)、医療専門家の間での情報交流(専門誌、学会、研究会、インターネットなど)、患者を含む国民の間での情報交流など様々なレベルでの医療コミュニケーションについてその意義や課題について討論する。また医療コミュニケーション理論や健康行動科学概論で学んだ知識を生かし、各種健康問題に対して適切な評価と対応ができる実践能力を身につける。あらゆる現場で働くことになっても、その場の作業環境やストレスを客観的に評価し、環境調整やストレスマネジメント指導ができる力を身につける。</p>
-------	---

授業計画	回数	日付	時限	担当者	授業内容
	1	9/16(水)	2	中尾 睦宏 教授	医療コミュニケーション／健康行動科学演習ガイダンス
2	9/30(水)	2	竹内 武昭 講師	健康行動科学演習：健康行動の聞き取り調査 聞き取り調査の視点と方法について講義し、聞き取り調査を実施した上でその調査結果をデータ化・分析・図表にまとめてみる。	
3	10/7(水)	2	竹内 武昭 講師	健康行動科学演習：健康行動の面接法演習 精神科的構造化面接法について講義し、代表的な面接法の幾つかをマニュアルにそって実施する。	
4	10/14(水)	2	竹内 武昭 講師	健康行動科学演習：質問紙法演習とまとめ 健康行動や心理状態を評価する質問紙法について講義し、各質問紙を験者・被験者双方の立場から実施する。	
5	10/21(水)	2	石川 ひろの 講師(非)	患者・医療者間のコミュニケーション 患者・医療者関係に関する理論と概念を学び、患者とのコミュニケーションのあり方について考える。	
6	10/28(水)	2	石川 ひろの 講師(非)	医療コミュニケーションの評価と実証研究 医療コミュニケーションの評価方法と実証研究を紹介し、臨床や教育への応用について考える。	
7	11/4(水)	2	石川 ひろの 講師(非)	医療におけるサイエンス・コミュニケーション リスクコミュニケーションを含め、保健医療における情報の普及に関する理論を紹介し、そこにおけるマスメディアの役割及び影響を考える。	
8	11/11(水)	2	石川 ひろの 講師(非)	新しいヘルスコミュニケーションの試み エンターテインメント・エデュケーション、シリアスゲームなど、新しい形の健康教育、ヘルスコミュニケーションの手法を紹介し、その可能性を議論する。	

事前学習準備	<ul style="list-style-type: none"> 指定したテキストを事前に読んでおくこと。 各回の授業内容で分からない専門用語があれば、次回までにその意味等を復習して理解しておくこと。
--------	--

テキスト	<ul style="list-style-type: none"> 石川 ひろの, 武田 裕子 (翻訳). 患者と医師のコミュニケーション. 篠原出版新社, 2007年
------	--

参考書	<ul style="list-style-type: none"> 杉本 なおみ. 医療コミュニケーション・ハンドブック. 中央法規, 2008年 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. 医歯薬出版株式会社, 2007年 松本千明. 医療・保健スタッフのための健康行動理論 実践編. 医歯薬出版株式会社, 2007年 パブリックヘルスリサーチセンター. ストレススケールガイドブック. 実務教育出版, 2005年
-----	---

評価方法	<ul style="list-style-type: none"> 講義・演習の課題、期末試験、課題レポートの提出状況を総合的に評価して判定する。
------	---

科目名	終末期医療実習	code : HBS 310	選択	1 単位
-----	---------	----------------	----	------

科目責任者	中尾 睦宏 教授						
配当年次	1・2年次	配当学期	夏季(8月)	曜日・時限	(個別設定)	授業方法	実習

到達目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. がん治療における「末期がん患者」の位置づけを理解する。 2. ホスピスケア、緩和ケアの概念、歴史的な変遷などを理解し、医療における両者の位置づけを理解する。 3. 「末期がん患者」を支える医療、特に家で過ごす末期がん患者に対する医療のあり方について理解する。 4. 在宅ホスピスケア(Home hospice care)の歴史・概念を理解し、施設ホスピスケア(Institutional hospice care)との連携について学ぶ。 5. 地域における在宅ホスピスケアの実際に触れ、在宅ホスピスケアに必要なシステムとケアについて学ぶ。
------	--

授業の概要	<p>終末期医療やホスピス・緩和ケアの臨床現場における在宅での実習を通じて、人生のターミナル期にある人とその家族に対して、尊厳ある人生を完結できるように支えるためには、医師としてどのような援助をしたら良いのか、について学習する。人間が人生の終焉を迎えるのは定めであるが、発達段階やその人の置かれた環境などによって、残された生や死の迎え方の意味が変わってくることを理解する。</p> <p>具体的には疼痛管理、ホスピスケア、デスエデュケーション、スピリチュアルケア、グリーフケアなどの考え方や手法を実習で学んでいくが、その中でターミナル期にある人の全人的苦痛、家族の悲嘆、ターミナルケアのチームアプローチ、ターミナル医療の倫理的課題についても理解を深めていく。</p>
-------	---

授業計画	回数	日付	時限	担当者	授業内容
	1			川越 厚 講師(非)	緩和医療、ホスピスケアの概念 両者の歴史を学び、現場実習を通して在宅ホスピス緩和ケアの概念を理解する。
	2			川越 厚 講師(非)	法的・倫理的課題 在宅ホスピス緩和ケアにおける法的・倫理的課題、および在宅ホスピス緩和ケアに関わる専門職の法的根拠と役割について理解する。
	3			川越 厚 講師(非)	介護保険と地域ケアシステム 在宅ホスピスケアに必要な介護保険の知識、地域ケアシステムを理解する。
	4		個別設定 ※	川越 厚 講師(非)	チームケア 在宅ホスピスケアのチームケアの原則を理解し、ケアチームの一員としてカンファレンスで意見を述べる。
	5			川越 厚 講師(非)	末期がん患者に対するケア(1) 末期がん患者を苦しめる症状の緩和、特に疼痛管理の方法と死までの病状経過を理解する。
	6			川越 厚 講師(非)	末期がん患者に対するケア(2) チーム(interdisciplinary team)として関わることを学び、在宅での末期がん患者に必要な医療計画を立案し、発表する。
	7			川越 厚 講師(非)	末期がん患者に対するケア(3) 末期がん患者と家族が抱える心理・社会・霊的な問題、および家族を失った人の悲嘆を理解し、悲嘆のケアについて述べるができる。
	8			川越 厚 講師(非)	末期がん患者に対するケア(4) 在宅死を前提とした「死の教育」および末期がん患者と家族とのコミュニケーションの原則を理解した上で、コミュニケーションをとることができる。
※尚、授業日時については、夏季休業前に本科目履修希望者と指導担当教員にて個別に設定する。					

事前学習準備	・指定したテキストを事前に読んでおくこと。
--------	-----------------------

テキスト	・川越厚『在宅ホスピス・緩和ケアー演習形式で学ぶケアの指針』メジカルフレンド社 2004年
------	---

参考書	<ul style="list-style-type: none"> ・川越厚『家族で看取る癌患者ー在宅ホスピス入門』メジカルフレンド社 1991年 ・川越厚『在宅ホスピスケアを始める人のために』医学書院 1996年
-----	--

評価方法	・講義や実習に関するレポート、面接
------	-------------------

科目名	社会疫学		code : HBS 212	選択	1 単位
-----	------	--	----------------	----	------

科目責任者	福田 吉治 教授 井上 まり子 講師		配当年次	1・2年次	配当学期	後期(後半)	曜日・時限	水曜 3時限	授業方法	講義
-------	-----------------------	--	------	-------	------	--------	-------	--------	------	----

到達目標	1. 社会経済的要因が健康に及ぼす影響を検証する社会疫学の概念や理論を身につける。 2. 社会疫学の研究成果を理解して説明できるようになる。 3. 健康の社会的決定要因の実例を挙げて問題を整理できるようになる。 4. 社会疫学の結果を根拠にした健康を守る対策を考えられるようになる。
------	--

授業の概要	社会疫学について理解を深めるため、その背景と重要な概念を整理する。 国内外の健康の社会的決定要因に関する事例や研究成果を取り上げて検討する。問題となりうる所得や教育水準などの社会経済的要因、子どもや女性の貧困、職業上の階層や雇用形態に起因する労働者の健康、地域の結びつきなどのソーシャル・キャピタルと健康について重点的に学ぶ。 さらに、社会疫学の成果を根拠とした健康への介入について理解できるようにする。特に健康の社会的決定要因の解決方策として注目される行動経済学と社会疫学との結びつきについて理解を深める。
-------	--

授業計画	回数	日付	時限	担当者		授業内容
	1	11/18(水)	3	福田吉治 井上まり子	教授 講師	オリエンテーション 社会疫学を学ぶ人のために - 背景と概念 -
	2	11/25(水)	3	福田吉治	教授	社会経済的地位 (Socioeconomic Status) と健康
	3	12/2(水)	3	福田吉治	教授	地域の社会経済的環境と健康
	4	12/9(水)	3	井上まり子	講師	働く人と健康格差 - 職業階層・雇用形態と健康 -
	5	12/16(水)	3	井上まり子	講師	子どもと女性の貧困
	6	12/25(金)	3	井上まり子	講師	ソーシャル・キャピタルと健康
	7	2/10(水)	3	福田吉治	教授	行動経済学の社会疫学への応用
	8	2/17(水)	3	福田吉治 井上まり子	教授 講師	まとめ 健康の社会的決定要因の問題解決に向けて

事前学習準備	<ul style="list-style-type: none"> 指定する文献・副読本を事前に読んで理解すること 事例に関する議論の際には事例に関わる諸問題について事前に調べておくこと
--------	--

テキスト	授業の初日に指定する。
------	-------------

参考書	Berkman LF, Kawachi I, Glymour MM. Social Epidemiology 2nd edition. Oxford University Press. 2014 Wilkinson R & Marmot M. Social Determinants of Health 2nd edicion. Oxford University Press. 2005 近藤克則『健康格差社会—何が心と健康を蝕むのか』医学書院. 2005年 川上憲人, 小林廉毅, 橋本英樹『社会格差と健康』東京大学出版会. 2006年 イチロー・カワチ 『命の格差は止められるか: ハーバード日本人教授の、世界が注目する授業』 小学館. 2013年 近藤克則『「健康格差社会」を生き抜く』朝日新聞出版. 2010年
-----	---

評価方法	(1) 講義の課題 (10%) (2) 授業への積極的な参加(事前学習の理解度、討議での発言など) (30%) (3) 課題に関する発表 (10%) (4) 最終レポート (50%)
------	--

科目名:	特別講義(行動科学) (※1)	code: (※1) HBS 401~403	選択	1 単位
------	------------------------	---------------------------	----	------

科目責任者	Ichiro Kawachi客員教授(※)						
配当年次	1・2年次	配当学期	冬季(1月)	曜日・時限	後日通知	授業方法	集中講義

到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・社会階級、性別、貧困、収入格差、ソーシャルネットワーク/サポート、コミュニティーの結束、心理社会的な仕事環境、近隣関係など社会的要因が人々の健康に及ぼす影響について理解できるようになる。 ・上記の考え方をいながらハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチを説明し、コミュニティーレベルの健康決定要因、ソーシャルキャピタル、職場ストレスモデルなどに基づいた人々の健康問題への介入方法を提言できるようになる。
------	---

授業の概要	<p>人々の健康状態を評価しその理論モデルを構造化するための基本知識を網羅する講義を行う。疫学研究を実証的に進めるために必要な概念や手法を学ぶ。</p> <p>(※1)年度により開講内容が異なる場合があり、I～IIIのいずれかを開講する。</p>
-------	---

授業計画	回数	日付	時限	担当者	授業内容
	1			Ichiro Kawachi 教授(客)	健康の社会決定要因の概説
	2			Ichiro Kawachi 教授(客)	予防のパラドックスと予防の戦略
	3			Ichiro Kawachi 教授(客)	社会経済状態、測定と原因とみなせるエビデンス
	4			Ichiro Kawachi 教授(客)	収入格差と健康
	5		後日通知	Ichiro Kawachi 教授(客)	ソーシャルネットワーク、ソーシャルサポートと健康
	6			Ichiro Kawachi 教授(客)	ソーシャルキャピタル、社会の結束と健康
	7			Ichiro Kawachi 教授(客)	心理社会的な仕事環境と健康
	8			Ichiro Kawachi 教授(客)	健康格差の是正:政策の観点から

(各回終了後には、日本人教員による補講が行われる。)

※担当教員については変更となる場合があるが、その場合は記載がある予定教員と同等レベルの教員が任命される。

※また、具体的な授業日時については毎年9月-10月頃に設定され、決まり次第学生に対して通知する。

事前準備	事前にテキストや講義用資料が専用HP上に公開される。
------	----------------------------

テキスト	Berkman LF & Kawachi I (eds). Social Epidemiology. New York: Oxford University Press, 2000.
------	---

参考書	講義で紹介。 カワチ イチロー. 命の格差は止められるか: ハーバード日本人教授の、世界が注目する授業, 小学館101新書, 2013年
-----	---

評価方法	4つのショートエッセイ形式の問題を含めた2時間の筆記試験を行う。
------	----------------------------------