

# 心理学講読 2016

竹林由武

2016-04-06

## A.本講義の目標

ポジティブ心理学の諸概念を、アクセプタンス&コミットメントセラピーの理論体系に基づいて、行動論的観点から理解し、臨床心理学的問題への介入方法に関する知識を習得する。

## B.講義概要

本講読においては、ウェルビーイングの向上との関連が指摘されているポジティブ心理学の諸概念を、アクセプタンス&コミットメントセラピーの理論体系に基づいて行動論的観点から理解するための書籍を講読する。

## 背景

ウェルビーイングは、個人の幸福度を反映する概念であり、ポジティブ心理学領域を中心に研究がなされている。-臨床心理学領域においても、2010年頃からウェルビーイングに関する実証研究への関心が一段と高まり、ウェルビーイングと関連する心理機能が病理の改善または予防に有効であることを示す知見が散見されるようになってきた。-それらの心理機能は、行動論に基づく心理学的介入であるアクセプタンス&コミットメントセラピーにおいて操作的に定義され、ウェルビーイングの向上を促す行動変容の方略が体系化されている。-これまでの臨床心理学の研究によって理解が進んだ人のネガティブな側面に関する知識に加えて、ポジティブな側面をマネジメントするための理論と方法を理解することは、臨床心理学の研究と実践の発展に役立つ。

## C.教科書

### マインドフルネス、アクセプタンスとポジティブ心理学： ウェルビーイングの7つの基礎

Kashdan, T. B., & Ciarrochi, J. (Eds.). (2013). Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being. New Harbinger Publications.

## D.シラバス

- ガイダンス 1 回+13 回発表+総括 1 回

講義	内容	該当ページ
1	前期ガイダンスと講読内容の概説	
2	ポジティブ心理学とアクセプタンス&コミットメントセラピーの接点 1	pp1-pp9
3	ポジティブ心理学とアクセプタンス&コミットメントセラピーの接点 2	pp10-pp25
4	マインドフルネスと認知・感情システム 1	pp30-pp42
5	マインドフルネスと認知・感情システム 2	pp42-pp49
6	マインドフルネスと認知・感情システム 3	pp50-pp59
7	愛と人間らしさ	pp68-pp77
8	セルフ・コンパッション(自己への慈しみ)とアクセプタンス&コミットメントセラピー 1	pp78-pp90
9	セルフ・コンパッション(自己への慈しみ)とアクセプタンス&コミットメントセラピー 2	pp90-pp101
10	視点取得 1	pp107-pp115
11	視点取得 2	pp115-pp126
12	コミットされた行為 1	pp127-pp139
13	ポジティブな側面に焦点を当てた介入の概観 1	pp140-pp151
14	ポジティブな側面に焦点を当てた介入の概観 2	pp151-pp161
15	前期の総括	
16	後期ガイダンスと講読内容の概説	
17	ポジティブ心理学的介入：関係フレーム理論による考察 1	
18	ポジティブ心理学的介入：関係フレーム理論による考察 2	
19	文脈を考慮したポジティブ心理学的介入 1	

- 20 文脈を考慮したポジティブ心理学的介入 2
- 21 罪責感や恥の受容：道徳感情に対するポジティブなアプローチ 1
- 22 罪責感や恥の受容：道徳感情に対するポジティブなアプローチ 2
- 23 コミットされた行為 2
- 24 コミットされた行為 3
- 25 関係フレーム理論に基づく知能の発達 1
- 26 関係フレーム理論に基づく知能の発達 2
- 27 関係フレーム理論に基づく知能の発達 3
- 28 ポジティブ心理学とアクセプタンス&コミットメントセラピーの対話 1
- 29 ポジティブ心理学とアクセプタンス&コミットメントセラピーの対話 2
- 30 総括

## E.成績評価方法・基準

1. 各回の内容についての理解を前提とし、発表・プレゼンテーションの内容（70%）と議論・授業への貢献度（30%）の平常点で判定する。
2. プレゼンテーションは、担当箇所の内容を全訳したものを読み上げるのではなく、内容の要点をまとめ、パワーポイント等で発表することとする。
3. 発表者は、講義参加者と講師分の発表資料を講義開始前に印刷しておく。
4. 講読書籍の内容で不明な点は、日本語の参考文献等で可能な限り調べて発表すること。
5. その上で分からない箇所、理解が難しい箇所については講師が解説する。

## F.履修上の留意点

準備学習においては、教科書・参考書の各回の授業内容に該当する範囲を読み、授業での議論に備える。事後学習においては、授業でノートしたことを整理し、関連文献を読むなどして、理解の深化に努める。

## G.参考図書

### ポジティブ心理学関連



### ACT 関連

