

科目名	行動生理学演習	
担当者	山口 勝機 / YAMAGUCHI, Katsunori	
科目情報	心理臨床<心理学> / 選択 / 後期 / 演習 / 2単位 / 3年次	
科目概要	授業内容	身体的、精神的ストレスに対し脳は内分泌系や自律神経のストレス経路で対応している。この経路に対するセロトニン神経系の活性化がストレス克服において重要であることをみていく
	到達目標	様々なストレスに対処するためには、リズム運動によりセロトニン神経の活性化をはかるのが最も効果的である。このリズム運動とセロトニン神経の活性化の関係について理解を深める
授業計画	<p>ストレスはすべて「脳」が感じている</p> <p>(1) 心と体では、ストレスの「経路」がちがう？</p> <p>(2) 人間の二大ストレスは「依存症」と「逆恨み」</p> <p>(3) 「脳の発達」がストレスの始まりだった</p> <p>人生の質を決定づける「三つの脳」</p> <p>(4) 「学習脳」－快感を操る「ドーパミン神経」</p> <p>(5) 「仕事脳」－危機管理センター「ノルアドレナリン神経」</p> <p>(6) 「共感脳」－脳の指揮者「セロトニン神経」</p> <p>一日五分でできるセロトニンとレーニング</p> <p>(7) 脳を動かす「クールな覚醒」</p> <p>(8) なぜセロトニン不足はうつ病を招くのか</p> <p>(9) 「できる人」はセロトニン神経の達人だった</p> <p>どうして涙を流すとスッキリするのか</p> <p>(10) ストレスは「涙」の力で解消できる</p> <p>(11) 「情動の涙」には「スイッチング効果」が表れる</p> <p>(12) 涙によってストレスが解消するメカニズム</p> <p>最大の癒しは共感脳が与えてくれる</p> <p>(13) 人との触れあいが、トラウマ、うつ、ひきこもりの心を癒す</p> <p>(14) すべては脳でつながっている</p> <p>(15) 総まとめ</p>	
自学自習	事前学習	<ul style="list-style-type: none"> ・「使用教材・参考文献」を前もって読んでおくこと。 ・意味のわからない用語は辞書等で事前に調べておくこと。
	事後学習	<ul style="list-style-type: none"> ・講義内容に関連する図書を読むこと。
使用教材・参考文献	【教】有田秀穂著『脳からストレスを消す技術』サンマーク出版、2010	
成績評価方法と基準	分担部分の発表およびレポートの提出により評価する。	
備考		