2026　年度 授業計画(シラバス)

学　科	医療福祉総合学科		科目区分	専門分野	授業の方法	講義
科目名	カウンセリング基礎		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (2) 時間(単位)
対象学年	1年		学期及び曜時限	後期	教室名	普通教室
担当教員	岩野　卓	実務経験とその関連資格	公認心理師・臨床心理士・認定行動療法士・産業カウンセラー・中央労働災害防止協会認定心理相談員・ストレスマネジメント実践士			

《授業科目における学習内容》

心理的援助を実践する際に必要となる、クライエントを多面的、総合的、全人的な視点から捉えるための諸理論とカウンセリング基礎と援助(カウンセリング)技法の修得を目指す。援助場面でのコミュニケーションの基盤となる基本的な態度や関係づくりのための対応、問題解決のための心理学的援助のあり方を目標達成に沿って、テキストやプリントを用いて、具体例を示しながら講義を行ない内容を修得する。加えてロールプレイやグループワーク等のアクティブラーニング手法用いて理解を深め、実践的な援助技法の修得を目指す。

《成績評価の方法と基準》

定期試験　70%　出席評価　20%　平常評価　10%

《使用教材(教科書)及び参考図書》

【教科書】これからの心の援助　役に立つカウンセリングの基礎と技法　川瀬正裕・松本真理子・川瀬美弥子　著　ナカニシヤ出版
【参考図書】必要に応じて適宜ご紹介いたします。

《授業外における学習方法》

カウンセリングと一口に言っても様々な手法・技法が存在します。ここでは、カウンセリングの基礎としての来談者中心療法から自己表現を援助するもの、集団を援助するもの、そして言語を介さないでクライエントの心を理解する手法などを実際に体験しながら学んでいきます。この講義を通じて実践的な対人援助の理論と基本的な技法を身につけてほしいと考えています。 日常生活で過ごす対人関係等の関わりなどで、予習・復習を含む学習で学んだ事柄を、実践的に気づいたり、生活に取り入れながら過ごして頂けると、よりよい学習に繋栄すると思います。学んだ事柄を意識的に援助技法など日常生活に活用をしてみてくださいね。

《履修に当たっての留意点》

単なる知識の修得へ向けた予習復習にとどまらず、援助する者、援助される者の立場に立って「自分だったら・・どんな気持ちになるだろう」と自己理解、相手理解を常に意識的に振り返り、人間理解とともに、心理的援助における基礎と技法を学んで頂けたらと思います。また、対人援助における社会資源等の具体的な機関や制度などもポイントとして他の学習とも繋げ知識を深めると、より身近な心理的援助における基礎と技法に繁栄することを理解していくことが出来ると思います。

授業の方法			内　容	使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第1回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	心理的援助の定義を網羅的に理解し、今後の学習内容を把握する。援助のための自己理解・他者受容の重要性を認識することが出来る。	教科書　P2-P13 配布プリント	【復習】今回の復習(配布プリントの読み直し) 【予習】講義終了時に次回のテーマを伝える
		各コマにおける授業予定	オリエンテーション 講義①【心理学の定義・発展】【心理的援助とは・・】 体験グループワーク【援助のための自己理解】		
第2回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	よりよい対人関係を築くための基本的かかわり方を理解することが出来る。また、傾聴技法を理論的に理解することが出来る。	教科書　P2-P13 教科書　P122-P126 配布プリント	【復習】今回の復習(配布プリントの読み直し) 【予習】講義終了時に次回のテーマを伝える
		各コマにおける授業予定	講義②【心理的援助における関わりの基本】 技法【援助共通　カウンセリング技法】 実習【かかわるための実習】 ウォーミングアップ　聴くとは		
第3回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	クライエント中心療法の基本姿勢・基本技法の全体的特徴を理解することが出来る。自己一致・自己不一致などの理論について理解することが出来る。カウンセリング技法を体験的に実感することが出来る。	教科書P16-P17 (事例) P64-P67 教科書　P122-P127 配布プリント	【復習】今回の復習(配布プリントの読み直し) 【予習】講義終了時に次回のテーマを伝える
		各コマにおける授業予定	講義③【クライエント中心療法】【事例の実際】 技法/実習 【基本的なカウンセリング姿勢・技法】		
第4回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	精神分析療法の全体的特徴を把握し無意識について理解を深めることが出来る。また、事例を通じて、転移・逆転移/防衛機制の理解することが出来る。自己分析を体験し自己理解を深めることが出来る。	教科書P18-P19(事例)　P72-P75 P84-94 配布プリント	【復習】今回の復習(配布プリントの読み直し) 【予習】講義終了時に次回のテーマを伝える
		各コマにおける授業予定	講義④【精神分析療法】【事例の実際】 体験【援助のための自己理解②】 交流分析(エゴグラム)		
第5回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	防衛機制について理解することが出来る。また、かかわり方が困難な事例に対しての技法を理解することが出来る。	教科書P18-P19 Ⅲ部　P64-P119 Ⅳ部P122-P148 配布プリント	【復習】今回の復習(配布プリントの読み直し) 【予習】講義終了時に次回のテーマを伝える
		各コマにおける授業予定	講義⑤【防衛機制について】【事例の実際】 技法/実習　ロールプレイング		

授業の方法		内　　容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	家族療法における基本的姿勢と主な技法について全体的特徴が理解できる。短期療法の治療法である解決中心の短期療法について特徴・技法などを理解することが出来る。	教科書P20-P23 教科書P125,P132-138 (事例)P95-98 配布プリント	【復習】今回の復習(配布プリントの読み直し) 【予習】講義終了時に次回のテーマを伝える
		各コマにおける授業予定	講義⑥【家族療法・短期療法】【事例の実際】 技法/実習 【問題の外在化・ミラクルクェッション・スケーリング等】		
第7回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	遊戯療法が、遊びをその手段として利用する心理療法であることが理解出来る。また、各療法の非言語における効果があることについての技法を理解することが出来る。体験を通じて自己の内面を表出する世界を実感してみることが出来る。	教科書　P24-27 教科書P153-155 配布プリント	【復習】今回の復習(配布プリントの読み直し) 【予習】講義終了時に次回のテーマを伝える
		各コマにおける授業予定	講義⑦【遊戯療法】【芸術療法・その他の療法】 技法/体験 【スクィグル療法・コラージュ療法など非言語的手段を介しての療法】(状況により、内容の変更があるかもしれません)		
第8回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	学習理論を基礎とする数多くの行動変容技法の総称である行動療法の代表的理論や特徴を理解できる。	教科書 P28,P30,31 教科書P147-148 配布プリント	【復習】今回の復習(配布プリントの読み直し) 【予習】講義終了時に次回のテーマを伝える
		各コマにおける授業予定	講義⑧【行動療法　/ 自律訓練法】 実習【トークン・エコノミー】体験【リラクゼーション法】		
第9回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	自分の感情や考え方(自動思考)を客観的な状態として把握(外在化)できるようにする手法を身につけて、セルフヘルプ(自らが理論と技法を身につけ、それを日常生活で実践)できるようになる。	教科書　P28 教科書P147-148 配布プリント	【復習】今回の復習(配布プリントの読み直し) 【予習】講義終了時に次回のテーマを伝える
		各コマにおける授業予定	講義⑨【論理療法(ABC理論)　/ 認知療法】 技法/実習【自己の思考パターンを認識・ビリーフセラピー】		
第10回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	現在、生じている問題を具体的にし、考え方(認知)や行動などの変えやすい部分から少しずつ変えていくことで推論・問題解決を目指す認知行動療法の基本的な考え方と治療の流れ、自分でも出来る実践法など理解を深めることが出来る。	教科書　P29 教科書P130-P138 配布プリント	【復習】今回の復習(配布プリントの読み直し) 【予習】講義終了時に次回のテーマを伝える
		各コマにおける授業予定	講義⑩【認知行動療法】 技法/実習【リフレーミング・問題の外在化】		
第11回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	「メンバーとメンバーの相互作用」「メンバーとセラピストの相互作用」この双方によってグループの各メンバーの不適応行動の変化に効果をもたらす治療法について理解ができる。小集団を対象として参加するメンバーの各々が自分を語ることを通じて実践される身近な活用場面を知り理解を深めることが出来る。	教科書　P32 教科書 P145-146 配布プリント	【復習】今回の復習(配布プリントの読み直し) 【予習】講義終了時に次回のテーマを伝える
		各コマにおける授業予定	講義⑪【集団心理療法】 技法/体験　アサーション又はエンカウンター又はSST		
第12回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	クライエントの主訴内容である不適応状態の内容の原因や問題点を明らかにし、その問題を解決するために具体的	教科書(理論) P33,P34-46 教科書(事例) P116-P119 教科書(技法)P129 配布プリント	【復習】今回の復習(配布プリントの読み直し) 【予習】講義終了時に次回のテーマを伝える
		各コマにおける授業予定	講義⑫【心理アセスメント　/ 心理検査の活用　】 体験/技法【心理検査】【アセスメント】		
第13回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	心の問題の理解のいろいろな枠組みみを大まかに捉えることが出来る。また、危機的介入アプローチについて、危機理論・援助方法を支援の展開も踏まえて大まかに一連の流れを把握することが出来る。	教科書　P33 教科書　P47-62 配布プリント	【復習】今回の復習(配布プリントの読み直し) 【予習】講義終了時に次回のテーマを伝える
		各コマにおける授業予定	講義⑬【危機介入】 講義【　心の問題の理解/ 心理的援助の流れ　】		
第14回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	心理学的援助の目標としての「よりよく生きる」「より適応的に変化する」としての、心理的援助の「全人的発達援助」について援助の終結を踏まえて理解を深めることが出来る。	教科書P61-P62 教科書P47-P60 配布プリント	【復習】今回の復習(配布プリントの読み直し) 【予習】講義終了時に次回のテーマを伝える
		各コマにおける授業予定	講義⑭【　援助の終結　/　心の健康　】 技法/実習【ロールプレイ】		
第15回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	対人援助をおこなう上で、求められる基本的な心理学的知識を幅広く修得することが出来る。授業で紹介した様々な心理学的知見を日常生活の問題に結び付けて考えることが出来るようになる。	配布プリント	【復習】15回の授業を通じて学んだことを整理する
		各コマにおける授業予定	講義⑮【　カウンセリング技法　/　まとめ　】 技法/実習 【ロールプレイ】		