

2024 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	演習
科 目 名	カウンセリング演習		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	2年		学期及び曜時限	前期	教室名	601
担 当 教 員	松田 直美	実務経験と その関連資格	医療分野(精神科・心療内科)、教育分野(スクールカウンセラー)、福祉分野(母子支援施設等)、産業分野(メンタルヘルス・ハラスメント対策等)など、多種分野における心理業務20年以上経験。また訪問看護ステーション開設/民間カウンセリングルームを開設			

《授業科目における学習内容》

良好なコミュニケーションを築くためのコミュニケーション技法である「カウンセリングの技法」は、カウンセリングの理論・技法など多種多様です。その特徴から3種類に分類することができますと言われています。第1は、フロイドの精神分析理論やロジャーズの人間中心理論、日本独自の森田正馬考案による森田療法で用いられる技法、既存のカウンセリング理論に基づく技法。2番目の技法は、カウンセリングの進行過程から考案された技法(面接法、ヘルピング技術など)3番目の技法としては、特定のクライアントや目的のために使われるカウンセリングテクニック(メンタルヘルス・キャリア分野・学校・異文化・医療等)の専門化された技術が相当します。実践において必要に応じて活用されており、近年、医学や心理学、看護学、教育学、社会福祉などの分野でも基礎援助技術として取り入れられています。

本講義では、既存のカウンセリング理論に基づく技法を中心に折衷的立場から基礎技術(積極的傾聴技法など)を踏まえて、対人援助の現場で活用できる『聴く・伝える・共感する技術』を具体的に学び、理論的理解と演習等により実践的理解を深めより身近なものとして学んでいきます。

《成績評価の方法と基準》

定期試験評価 70% 出席評価 20% 平常評価(授業態度、振り返りレポートなど) 10%

《使用教材(教科書)及び参考図書》

【教科書】 聴く・伝える・共感する技術 大谷桂子 著 翔泳社
 【参考書】 参考図書および参考文献は、その都度ご紹介いたします。
 【その他 使用教材 配布プリント】 必要に応じて、随時資料を配布いたします。

《授業外における学習方法》

臨床現場に活用・反映するためにも、公私共に『聴く・伝える・共感する』を意識し、対人関係(友達・家族・諸先生方など)身近な人との関りをカウンセリング技法を用いて、より良い対人関係の構築に繋ぐように、学んだことを意識的に取り入れコミュニケーションを図り、自ら人とのかかわりの中で変化する実体験を積んで頂きますようお願いいたします。

《履修に当たっての留意点》

カウンセリングの技法と言うと単に技術的側面だけの修得と考えがちですが、その成り立ちに関する論理的背景、さまざまな技法の効果と影響、それらのカウンセリングの理論や過程から捻出された技法もあれば、特別な状況やクライアントに対して用いられる技術もあります。講義で多面的な視点で理解して頂きながら、基本的なカウンセリングの技法を日常生活にも取り入れて活用できるように、楽しみながら演習や体験ワークなどをしてもらいたいと思います。

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 対人援助の現場に必要なコミュニケーションの基盤を把握し、どのようなマインド(態度)・テクニック(技術や技法)・スキル(テクニックを適切に使い分け自然に使いこなせる技能)が求められるのかを理解できる。	教科書 及び配布プリント	【事前学習】(30分) 教科書 予習 P18-28 【事後学習】(30分) 授業の復習 配布プリント
	各コマにおける授業予定	オリエンテーション 【対人援助職としてのコミュニケーション力を高めよう】 【対人コミュニケーションとは】さまざまなかかわり合い		
第2回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標 援助職は、相手理解(受容)を深め承認上手にコミュニケーションを図るには、まず、自分の判断や行動の仕方にみられる個人的な傾向を意識しておく自己知覚することの大切さを理解することができる。また、自らの個人的な傾向から生じるバイアス(偏った見方)に気づくことができる。(自己理解(受容))	教科書 及び配布プリント	【事前学習】(30分) 教科書 予習 第4章 P106-136 共感上手になる技術 【事後学習】(30分) 授業の復習 配布プリント
	各コマにおける授業予定	【対人援助職としてのコミュニケーション力を高めよう】 【自分の個人的な傾向を自覚しよう】自己知覚/バイアス 【自分の中の先入観と向き合おう】先入観/思い込みの枠 【相手を基準において理解しよう】 相手本位の思考/肯定的な思考 【対人援助職の承認(受容)上手になるためのマインド(態度)】 自分の傾向を知る/自分らしさを見直す(セルフイメージ) ＜体験ワーク/演習＞ セルフイメージ		

第3回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	「認められたい」と「自分を自分で認めたい」2種類の承認欲求や、承認された体験が自己肯定感を高めることで期待できる効果などの理解を深めることができる。	教科書 及び配布プリント	【事前学習】(30分) 教科書 予習 第2章 P30-P70 聴き上手になる技術 参考分 P114-119 【事後学習】(30分) 授業の復習 配布プリント
	各コマにおける授業予定	【対人援助職としてのコミュニケーション力を高めよう】 【相手を基準において理解しよう】 同情と共感 【相手をありのままに受け入れよう】 受容して共感する 【相手の心の支えになろう】 共感してくれる人の存在 【対人援助職の承認(受容)上手になるためのマインド(態度)】 基本的構え/セルフコンパッション/マインドフルネス ＜体験ワーク/演習＞ マインドフルネス			
第4回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	自己承認(理解)が深まると、他者承認(理解)しやすくなることを理解できる。また、自分で自分を認めること(自己承認)や自分自身の強みに気づくことができ、自分にはそれだけの価値があることを体感・実感できる。	教科書 及び配布プリント	【事前学習】(30分) 教科書 予習 第4章 P106-136 共感上手になる技術 【事後学習】(30分) 授業の復習 配布プリント
	各コマにおける授業予定	【対人援助職としてのコミュニケーション力を高めよう】 自己承認 /アクセプタン/ 自分へのポジティブ・ストローク 【対人援助職の承認(受容)上手になるためのマインド(態度)】 ＜体験ワーク/演習＞ ポジティブストローク			
第5回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	よりよくコミュニケーションを図るには、適切に自己表現する力が大切であることを把握できる。また、大きく分けて自己表現の種類3つアサーティブな自己表現、ノン・アサーティブな自己表現、アグレッシブな自己表現を理解することができる。	教科書 及び配布プリント	【事前学習】(30分) 教科書 予習 第5章 P138-157 押さえておきたい援助職のヒューマンスキル 【事後学習】(30分) 配布プリント
	各コマにおける授業予定	【対人援助職としてのコミュニケーション力を高めよう】 【援助の対象者とのラポールを形成するために】 アサーティブな自己表現/アサーティブに伝える7つのステップ 人間関係を良好にするポジティブ感情 【対人援助職の承認(受容)上手になるためのマインド(態度)】 ＜体験ワーク/演習＞ アサーショントレーニング			
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	言葉によって伝達されるメッセージは、コミュニケーション全体の2～3割であるのに対して、言葉以外の手段による伝達が7～8割を占めていることを把握して、表情や目線以外で伝える非コミュニケーションの大切さを理解することができる。	教科書 及び配布プリント	【事前学習】(30分) 教科書 予習 第2章 P30-70 聴き上手になる技術 【事後学習】(30分) 配布プリント
	各コマにおける授業予定	【聴き上手になる技術】 聴こうとする気持ちを伝える姿勢 / 傾聴 / 非言語コミュニケーション 【対人援助職の承認(受容)上手になるためのマインド(態度)】 ＜体験ワーク/演習＞ 傾聴			
第7回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	相手と波長を合わせるための技法(ペーシング)、相手の仕草や、姿勢をまるで鏡に映したかのように真似る技法(ミラーリング)を体感しペーシングやミラーリングによって一体感や親近感が生まれ話し手は安心して話すことができることを理解できる。	教科書 及び配布プリント	【事前学習】(30分) 教科書 予習 第2章 P30-70 聴き上手になる技術 【事後学習】(30分) 配布プリント
	各コマにおける授業予定	【聴き上手になる技術】 体感を生む波長合わせ / 相手の話す意欲を高めるサイン 【対人援助職の承認(受容)上手になるためのマインド(態度)】 ＜体験ワーク/演習＞ペーシング / ミラーリング / ジョイニング			
第8回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	誰からか、認められたり褒められたりすると、ポジティブな気持ちになり、考え方や行動も前向きになります。私たちのなかに承認欲求があることを認識し、何か特別なことをしなくても、その人が存在していることに注目して関心を示すのが存在承認で大切であり、存在を承認することは、いつでも、誰に対しても行うことができ、その欲求を満たすことで期待できる効果を把握し理解することができる。	教科書 及び配布プリント	【事前学習】(30分) 教科書 予習 第2章 P30-70 聴き上手になる技術 【事後学習】(30分) 配布プリント
	各コマにおける授業予定	【聴き上手になる技術】 【対人援助職の承認(受容)上手になるためのマインド(態度)】 ポジティブ心理学の活用 ＜体験ワーク/演習＞ ポジティブワーク			
第9回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	傾聴とは、相手の話に熱心に耳を傾けることです。いくら一生懸命に聴こうとする気持ちを持っていても、その気持ちを適切に表現しなければ相手に伝わりません。「聴いています」というメッセージを分かりやすく話し手に伝える方法である傾聴の基本「うなずき」「あいづち」を上手に活用し、傾聴するための技法の理解を深めることができる。	教科書 及び配布プリント	【事前学習】(30分) 教科書 予習 P50- 第2章 P30-70 聴き上手になる技術 【事後学習】(30分) 配布プリント
	各コマにおける授業予定	【聴き上手になる技術】 相手の話す意欲を高めよう/ (基本姿勢) (うなずき・あいづち) 【対人援助職の承認(受容)上手になるためのテクニック(技法)】 ＜体験ワーク/演習＞ 傾聴技法			

第10回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	「うなずき」や「あいづち」を示しながら、相手が話す一部を短く、そのままの言葉で返す「 繰り返し 」技法(話し手は、自分が受け入れてもらえたと感じ安心して話ができる)相手の話から感じ取ったことや、理解したことを、聴き手の言葉で返す「 言い換え 」技法(話し手の思いや考えを、聴き手の言葉で表現して具体的にすること)を状況に応じて使い分けることを体験して、具体的に繰り返し・言い換え技法を理解することができる。	教科書 及び配布プリント	【事前学習】(30分) 教科書 予習 P52 第2章 P30-70 聴き上手になる技術 【事後学習】(30分) 配布プリント
		各コマにおける授業予定	【 聴き上手になる技術 】 メッセージを共有する2つの方法(繰り返し技法・言い換え技法) 上手に褒めるための3つの方法 【 対人援助職の承認(受容) 上手になるためのテクニック(技法)】 ＜体験ワーク/演習＞ 基本技法 (繰り返し・言い換え)		
第11回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	言葉に詰まっている話し手に対して、援助職が「○○ということですか?」と相手が言いたかったことを言語化する「 明確化 」技法(相手が言いたいと思っていることを、聴き手が明確な言葉で表現する)を体験して、具体的に理解することができる。また、聴き手上手になるためには、相手の話だけでなく、「 沈黙 」もしっかり受け止めることが大切であることを理解できる。	教科書 及び配布プリント	【事前学習】(30分) 教科書 予習 P54- 第2章 P30-70 聴き上手になる技術 【事後学習】(30分) 配布プリント
		各コマにおける授業予定	【 聴き上手になる技術 】 表現をサポートしよう(明確化) / 沈黙 【 対人援助職の承認(受容) 上手になるためのテクニック(技法)】 ＜体験ワーク/演習＞ 基本技法 (明確化)		
第12回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	うなずきやあいづちを示しながら一通り話をした後に「(要するに)○○ですね」と短い言葉で要点を返す「 要約 」技法は、話の要旨を整理して返す技法を体感し理解を深めることができる。また、聴き手上手になるためには、相手の話だけでなく、「 沈黙 」もしっかり受け止めることが大切であることにも理解を深めることができる。	教科書 及び配布プリント	【事前学習】(30分) 教科書 予習 P54- 第2章 P30-70 聴き上手になる技術 【事後学習】(30分) 配布プリント
		各コマにおける授業予定	【 聴き上手になる技術 】 聴きっぱなしにしないで確認しよう(要約) 話の要旨を整理して返す要約/話が長くなる人こそ要約技法 【 対人援助職の承認(受容) 上手になるためのテクニック(技法)】 ＜体験ワーク/演習＞ 基本技法 (要約)		
第13回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	傾聴している時に、援助者の知りたいことや聴きたいことを優先させ、相手のペースで話を聴くことができなくなる「 聴き手主導型 」の援助職主導で言葉を促されると、相手は話すことを強制されていると感じることを把握した上で、傾聴するときには、相手のペースで話してもらい、聴き手は、そのペースに合わせて聴くことが基本であることに理解を深めることができる。	教科書 及び配布プリント	【事前学習】(30分) 教科書 予習 P54- 第2章 P30-70 聴き上手になる技術 【事後学習】(30分) 配布プリント
		各コマにおける授業予定	【 聴き上手になる技術 】 相手の感情に寄り添う 共感 / 意見や助言はやめよう 相手のペースで聴くのが基本 / 自由に感情を表現してもらおう 意図的な感情表現の表出 【 対人援助職の承認(受容) 上手になるためのテクニック(技法)】 ＜体験ワーク/演習＞ 基本技法		
第14回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	情報を共有するためには伝える力が不可欠、援助の対象者への説明や提案、上司への報告・連絡・相談・会議での発言など、援助の場では正確に伝える技術が求められることを把握し理解を深めることができる。	教科書 及び配布プリント	【事前学習】(30分) 教科書 予習 P60- 第3章 P72-104 伝え上手になる技術 【事後学習】(30分) 配布プリント
		各コマにおける授業予定	【 伝え上手になる技術 】 伝える力を高める技術は・・・ 伝え上手になるためのウォーミングUP 話すことと書くこと 【 対人援助職の承認(受容) 上手になるためのテクニック(技法)】 ＜体験ワーク/演習＞ 基本技法		
第15回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	援助者の対象の対象者とのラポールを形成するために活用できる面接法、カウンセリング、コーチング、アンガーマネジメントなどを含めて、聴く・伝える・共感する技術を場面に応じて、それらの技術を適切に組み合わせて活用することに理解を深めることができる。	教科書 及び配布プリント	【事前学習】(30分) 教科書 予習 第5章 P138-157 ヒューマンスキル 【事後学習】(30分) 配布プリント
		各コマにおける授業予定	【 押さえておきたい援助者のヒューマンスキル 】 自己決定を支援するためのコーチング ティーチングとコーチングの違い 怒りをコントロールするアンガーマネジメント(短期的な対処術) 自分の感情と上手に付き合う 相手が怒っている時の対処法 援助者のためのセルフ・ケア(こころの健康) 【 聴く・伝える・共感する技術 まとめ 】		