

【共通基礎科目(選択)】

カウンセリングの基礎 Aコース

〔取得単位、定員〕

- ・ 単位：2 単位
 - ・ 定員：25 名程度
- ※希望者多数の場合は抽選となります

〔講師〕

- ・ 諸富祥彦 (明治大学文学部教授)
- ・ 大竹直子 (千葉大学カウンセラー、臨床心理士)

〔共通基礎科目の開講日・時間〕

2019 年 12 月～2020 年 3 月

月曜日：午前 9 時 15 分～11 時 15 分 ※具体的な日程は「授業計画」のとおりです。

〔目的・概要〕

私たちは、さまざまな悩みや問題を抱えながら生きています。仕事のこと、人間関係や家族関係のこと、定年後の生き方のこと、「私は自分らしく生きているのだろうか?」といった思いを抱くことも少なくありません。

「カウンセリング」では、人が、こうした悩みや問題に自分らしく向き合っていくプロセスに寄り添い、その方のところを聴かせていただきます。

この講座では、日常生活のさまざまな場面で活かせるカウンセリング学習を体験的に学んでいきます。それをとおして、①他者の気持ちに耳を傾け、大切にコミュニケーションをとれるようになること、またその前提として、②自分自身のところに向き合っていけるようになることを目指します。

なお、実際の授業では自分について語ることを、他者の話を聴くことをとおして、カウンセリング学習には欠かせない自己理解を深めることや傾聴の学習を行っていきます。その点についてご理解のうえ、ご参加ください。

〔授業計画〕 ※内容や実施日等は一部変更になる場合もあります。

実施回	実施日	講師	テーマ・概要
第 1 回	2019 年 12/ 2 (月)	明治大学文学部教授 諸富祥彦	カウンセリングとは
		具体例を交えながら、カウンセリングとは何かについて、導入論的な講義を行います。	
第 2 回	12/ 9 (月)	千葉大学カウンセラー 大竹直子	自分を知る
		カウンセリング学習に不可欠な「自分を知る」ことを、心理テストやエクササイズを通して体験します。	
第 3 回	12/16 (月)	千葉大学カウンセラー 大竹直子	傾聴 (1) ～ 聴く態度 ～
		相手と「安心できる関係」を築くために必要な「聴く態度」について体験的に学びます。	
第 4 回	2020 年 1/20 (月)	千葉大学カウンセラー 大竹直子	傾聴 (2) ～ 聴くということ ～
		主なカウンセリング技法を体験的に学びます。	
第 5 回	1/27 (月)	千葉大学カウンセラー 大竹直子	傾聴 (3) ～ 傾聴の技法～
		生活の場面で、カウンセリング・マインドをもって相手に接するとき、どのように関わればよいのでしょうか。事例を通して考えます。	
第 6 回	2/ 3 (月)	明治大学文学部教授 諸富祥彦	アサーション
		アサーションとは、自分も相手も大切にしたい自己表現です。日常的な場面の中で、どのようにさわやかに自己主張していくことが望ましいのかを体験的に学びます。	
第 7 回	2/10 (月)	千葉大学カウンセラー 大竹直子	カウンセリングの実習 (1)
		カウンセリング場面を設定し、「聴き手」「話し手」「観察者」の体験を行い、検討します。	

実施回	実施日	講師	テーマ・概要
第 8 回	2/17(月)	千葉大学カウンセラー 大竹直子	カウンセリングの実習 (2)
		カウンセリング場面を設定し、「聴き手」「話し手」「観察者」の体験を行い、検討します。	
第 9 回	3/ 2(月)	明治大学文学部教授 諸富祥彦	カウンセリングの主要なアプローチ
		カウンセリングの 3 つの主要なアプローチについて、具体例を交えながら学びます。	
第 10 回	3/ 9(月)	千葉大学カウンセラー 大竹直子	まとめ
		これまでの学習を振り返り、自分の持ち味を確認するとともに、カウンセリングを実生活にどのように生かしていくかを考えます。	