

# 共通基礎科目 授業計画

選択科目

## カウンセリングの基礎 Bコース

開講期間：翌年4月～6月

開講曜日：水曜日

時 間：9:30～11:30

### 学習の目的

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、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。

### 講 師

諸富 祥彦（もろとみ よしひこ／明治大学文学部 教授）

青木 美帆（あおき みほ／公認心理師／臨床心理士）

### 取得単位

2単位

### 定 員

32名程度 ※希望者多数の場合は抽選となります。

# カウンセリングB 授業計画

授業内容や実施日程等は一部変更になることがあります。

実施回	日程	授業内容
第1回	2024年 4月10日 水曜日	<b>カウンセリングとは</b> 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。 【講師】 諸富 祥彦（明治大学文学部 教授）
第2回	4月17日 水曜日	<b>構成的エンカウンター（1）</b> さまざまなエクササイズを通して自己理解・他者理解・自己覚知・自己開示・他者とのこころの交流を体験します。 【講師】 諸富 祥彦（明治大学文学部 教授）
第3回	4月24日 水曜日	<b>構成的エンカウンター（2）</b> さまざまなエクササイズを通して自己理解・他者理解・自己覚知・自己開示・他者とのこころの交流を体験します。 【講師】 諸富 祥彦（明治大学文学部 教授）
第4回	5月8日 水曜日	<b>カウンセリングの実習（1）</b> 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。 【講師】 諸富 祥彦（明治大学文学部 教授）
第5回	5月15日 水曜日	<b>カウンセリングの実習（2）</b> 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。 【講師】 諸富 祥彦（明治大学文学部 教授）
第6回	5月22日 水曜日	<b>アサーション</b> 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。 【講師】 諸富 祥彦（明治大学文学部 教授）

## カウンセリングB 授業計画

授業内容や実施日程等は一部変更になることがあります。

実施回	日程	授業内容
第7回	5月29日 水曜日	<b>傾聴（1）～聴く態度～</b> 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。 【講師】青木 美帆（公認心理師／臨床心理士）
第8回	6月5日 水曜日	<b>傾聴（2）～傾聴の技法～</b> 主なカウンセリング技法を体験的に学びます。 【講師】青木 美帆（公認心理師／臨床心理士）
第9回	6月12日 水曜日	<b>傾聴（3）～カウンセリング・マインド～</b> 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。 【講師】青木 美帆（公認心理師／臨床心理士）
第10回	6月19日 水曜日	<b>カウンセリングの主要なアプローチ</b> 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。 【講師】諸富 祥彦（明治大学文学部 教授）