※令和４年度以降入学生用

学校番号	１０１４

令和８年度　教養科

教科	教養	科目	カウンセリング講座	単位数	２単位	年次	２年次
使用教科書							
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

自分の心や他人の心との付き合い方を学び、コミュニケーション力をつけることができるため、医療看護・福祉に興味がある人に適している科目です。
授業内テストや発表もあるので、積極的に授業に参加し、学ぶ姿勢のある人はぜひ選択してみてください。

2　学習の到達目標

自らの心のうちを見つめ、自分自身を知り、そんな自分を受け入れ、他者とのかかわり方、コミュニケーションなどの理解を深め、カウンセリングマインドを育てる。また、他人の意見を聴くことで物事を多面的に捉えることが出来、問題解決能力を養う。

3　評価の観点及びその趣旨

観点	a:知識・技能	b:思考・判断・表現	c:主体的に学習に取り組む態度
観点の趣旨	現代社会における社会構造の変容や特色について理解し、カウンセリングに関する基礎的な知識を身につけるとともに、カウンセリングの意義や役割を理解している。カウンセリングやコミュニケーションに関する基礎的な技術を身につけ、カウンセリングに関する諸活動に対応することを目指して、その技術を適切に活用している。	日常生活から派生する人間関係に関する諸課題の解決を目指して思考を深め、基礎的な知識と技術を基に、適切に判断し、表現する創造的な能力を身につけている。	カウンセリングに関心を持ち、良好な人間関係を構築するための課題に取り組むとともに、カウンセリングに関する幅広い視野と社会を生き抜く力を身につけている。
上に示す観点に基づいて、学習のまとまりごとに評価し、学年末に５段階の評定にまとめます。学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。			

※令和４年度以降入学生用

４　学習の活動

学期	単元名	学習内容	単元(題材)の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
前期中間・前期期末	自分を知る	・出会いのワーク ・アンケートでの自己評価 ・私って？ ・自分をほめよう	a:アイスブレイクのワーク等を通して、初めての人との対話での場の作り方や心の持ち方を知る。 b:デートゲーム等を通して、カウンセリング講座を選択した目的を確認し、更に、発表することで明確化する。 c:自ら進んでワークショップに参加し、他者との関わりや自分自身のことを振り返っている。	テスト	振り返り テスト ワークへの参加度	振り返り ファイル 授業態度 ワークへの参加度
	他者とかかわる	・積極的な話の聴き方 ・非言語コミュニケーション ・悩みを正しく理解しよう ・アクティブリスニング ・質問技法 ・イメージしよう	a:FELOR の実践や言語以外のコミュニケーションを体験を通して学ぶ。質問技法を学び、オープンクエスチョンで質問する技法を学ぶ。 b:受容、共感、傾聴を学び、実際にワークショップでどのような形で活用すればよいかを考えながら実践している。 c:　自ら進んでワークショップに参加し、言語コミュニケーション以外のコミュニケーションの在り方について積極的に考え、実践しようとしている。	テスト	振り返り テスト ワークへの参加度	振り返り ファイル 授業態度 ワークへの参加度
前期期末・後期中間	他者とかかわる	・一方通行、双方向のコミュニケーション ・3 種類の自己表現 ・自分の表現特徴を知ろう ・アサーションとは？ ・上手な断り方、頼み方、謝り方	a:アサーションを学び、アサーティブな対応の仕方を身につける。一方通行、双方向のコミュニケーションを体験的に学び、双方向のコミュニケーションの重要性を知る。 b:相手とのコミュニケーションにおける自ら表現方法やよりよい対話方法について考えている。 c:主体的に他者とのより良いコミュニケーションについて学ぼうとし、ワークショップにも積極的に参加している。	テスト	振り返り テスト プレゼン ワークへの参加度	振り返り ファイル プレゼン 授業態度 ワークへの参加度

※令和４年度以降入学生用

	ストレスとは	・ストレスとは何か ・ストレスを測ってみよう ・ストレスの流れとコーピング ・思考パターンを変えよう ・リラクセーション	a:自分のストレス度を知り、ストレスマネジメントを学ぶ。 b:自らの体験等を振り返りながら、自分に合ったストレスマネジメントについて考えることができている。 c:主体的に様々なストレスとの付き合い方について、ワークショップに参加しながら考える姿勢がみられる。	テスト	振り返り テスト ワークへの参加度	振り返り ファイル 授業態度 ワークへの参加度
後期中間・後期期末	ストレスマネジメント	・怒りについて考える ・怒りをしずめよう ・怒りへの対処法 ・紙上相談 ・問題を解決する５つのステップ ・対立の解消	a: アンガーマネジメントの理論と方法を知る。 b:怒りへの対処方法について、理論に基づいて考え、怒りとの付き合い方を自分なりに思考することができる。 c:ワークショップに積極的に参加している。	テスト	振り返り テスト ワークへの参加度	振り返り ファイル 授業態度 ワークへの参加度
	コラージュ	・コラージュ ・ありがとうの花束 ・人生ゲーム	a:コラージュ等の心理療法について学ぶ。 b:それぞれの作品について、自分なりに考え、表現している。 c:積極的に作品の作成に取り組み、自分なりの表現ができている。	テスト	振り返り テスト プレゼン 作品 ワークへの参加度	振り返り ファイル プレゼン 作品 授業態度 ワークへの参加度

※　表中の観点について　a:知識・技能　b:思考・判断・表現　c:主体的に学習に取り組む態度