

| No. | 実施大学 | 授業科目名 | 担当教員 | 単位数 | 開講区分 | 曜日 | 予定回数 | 時間 | 実施場所 | 定員 |
|-----|----------|------------|---------------------|-----|------|----|------|-------------|---------------------|----------|
| 18 | 東京家政学院大学 | 児童とカウンセリング | 柳瀬 洋美 現代生活学部 准教授 | 2 | 後期 | 火 | 15 | 10:40～12:10 | 東京家政学院大学 町田キャンパス | 若干名 * |

* 女子学生のみ

【到達目標】

- ・基本的なカウンセリングに関する理論と知識・支援者としての姿勢について学ぶ。
- ・課題や悩みを抱える相手に寄り添うということについて理解を深め、支えていくために必要な姿勢とカウンセリング・スキルの基礎を身につける。
- ・「自己の内面を見つめ、肯定的にありのままの自分を受け入れること」の大切さと他者の思いに寄り添う際に求められる基本的な姿勢について学ぶ。
- ・自己の課題に気づき、課題と向き合うために必要なスキルを学ぶ。

【授業の概要】

ひとは生きていく上で、苦しみや哀しみと無縁ではいられない。時には「何が辛く苦しいのか」すら分からないほど困難な状態に陥ってしまう場合もある。そのような場合、まず困っている自分自身に気づき、理解し、その状況を客観的に再認識するところから始めると、新たなかかわり方の工夫が可能となり、問題解決へと結びついていくことが少なくない。本授業では、子どもにかかわる事例を中心に取り上げながら、基本的なカウンセリングの理論と技法、実践を統合的に理解し自分と向き合いながら、ひとがひとを理解し支えるとはどういうことなのか、ひとの心に寄り添うとはどういうことなのかについて考えていく。

【授業内容】

1. オリエンテーション～カウンセリングとは何か：カウンセリングとは何か、カウンセリングについてのイメージや、身近なカウンセリングについて知っていることを話し合う。
2. カウンセリングの歴史の変遷：現代のカウンセリングという形になるまでの歴史の変遷と精神分析学、ゲシュタルト心理学、ユング心理学、クライエント中心療法、認知情動療法など、カウンセリングへとつながるおもな心理療法について学ぶ。
3. こころとからだのメッセージ：心身一元論や心身二元論など、こころとからだに関する基本的な理論について知り、様々な事例から、こころとからだの深い関連性について学ぶ。自律訓練法や呼吸法、リラクゼーションなどについても実際に体験してみる。
4. こころの病理の理解：こころの病理について基本的な知識を学び、おもな精神疾患の症状と周囲の理解や対応について学ぶ。
5. “Who am I?”～私の「自分探し」～自分を理解するということ：自己分析の技法のひとつである「Who am I test」等を用いて自分自身を客観的に見つめ、自己分析を行う。
6. 自分の内面を見つめる―描画法と投影法：描画法と投影法を用いて、自分の内面を見つめる経験をし、自己理解体験をする。
7. 自己を表現すること～セルフアサーション：「さわやかな自己表現」と言われるセルフアサーションを学び、ロールプレイ等による体験を通して「相手も自分も尊重する」コミュニケーションのあり方について実践的に学ぶ。
8. 語ることの意味と聴くことの意味：カウンセリングの最も重要な作業である「語ること」と「聴くこと」について、その意義を学び、ロールプレイにより実際に体験する。
9. カウンセリングにおける基本的な態度：相手の話を聴く際に必要な基本的な姿勢として、「受容」「共感」「無条件の肯定的関心」「自己一致」等、カウンセリングにおける基本的な態度について学ぶ。
10. カウンセリングの展開と気づきのプロセス：インテーク（初回面接）に始まる、カウンセリングの基本的な展開とクライアントの気づきのプロセスについて、いくつかの事例をもとに学ぶ。
11. カウンセリングの理論と技法①クライエント中心療法：C. ロジャーズが創始者であるクライエント中心療法について、その基本理念と理論について学ぶ。
12. カウンセリングの理論と技法②認知療法：うつの治療に有効とされる認知療法について、そのもととなる A. エリスの論理療法や論理情動療法の ABC 理論、ABCD 理論から学ぶ。
13. カウンセリング体験～ロールプレイ：あらかじめ用意されたシナリオを用いたロールプレイによるカウンセリング体験と自分で考えた課題場面を用いての試行カウンセリングにより、相談をする側と受ける側の体験を通してカウンセリングに必要な配慮やスキルを実践的に学ぶ。
14. 事例検討とスーパーヴィジョン：保育・療育・教育現場や心理相談の場で対応することの多い事例を取り上げ、アセスメントと支援について検討する。
15. まとめ：授業全体を振り返り、「自己の内面を見つめ、肯定的にありのままの自分を受け入れること」の大切さと他者の思いに寄り添う際に求められる基本的な姿勢について、確認する。

【成績評価方法】

期末レポートや授業内ミニ課題、平常点（授業への取り組み状況等）により評価する。

【教科書】

柳瀬洋美, 2022 「気になる保護者の理解のために―内なる子どもとの対話を通して」 ジアース教育新社

【参考書、教材等】

特になし。必要に応じて授業内で配布する。

※ この授業は、9/27（火）が初回です。

※ 受講生の状況により授業内容の順番を変更することがあります。