

金沢工業大学 学習支援計画書

平成17年度 秋学期

授業科目区分	科目名	科目コード	単位数	主たる開講時期
修学基礎教育課程 人間形成基礎科目 人間と社会	行動心理学	1206-01	2	8期(秋期) 9期(冬期)

担当者
長谷川 明弘(ハセガワ アキヒロ)

キーワード	授業科目の教育目標
1.ストレス 2.自己理解 3.リラクセーション 4.主張性	学生時代は、自分自身を改めて見つめ直し、自分の適応の幅を広げるためには良い期間である。この講義は、学生諸君が、最新の臨床心理学の知識及び技術を駆使したワークショップ形式の一連のセッションを受講することにより、自分を見つめ直し、心理学的なストレスへの適切な対処方法を習得し、心理学的に適応の幅を広げることを援助するものである。

授業の概要
授業は、一般にワークショップ形式で行われる。すなわち、個人あるいはグループが能動的に参加することを前提とした講義形態である。 まず、第1回では講義全体のアウトラインの説明を受ける。第2回および第3回では、本格的な心理検査を受検し、現在の自分自身を見つめ直す機会とする。 第4回から第11回までは、臨床動作法、自律訓練法を中心にしたリラクセーション技法を体験する。 第12回から第17回では、ロールプレイや簡単なサイコドラマを用いて、適切な主張行動を習得する。 第18回では、レポートを作成してもらう。第19回では、講義全体のまとめを行う。 受講人数が多い場合、通常の講義形態に変更する可能性があることをあらかじめ断っておく。

学生の行動目標
<ul style="list-style-type: none">● ストレスに関する基礎知識を理解し、その理解を文章で説明することができる。● 心理学的な視点から、自らの行動を理解する方法を知り、その理解を文章で説明することができる。● 様々なストレス対処法を理解し、その対処法を実際に試みた結果を文章で説明することができる。

総合評価割合	評価の要点
小テスト 60%	「小テスト」の項目は心理検査の受検やアンケート等の提出状況に応じて評価される。 講義の進行状況に応じて、かなり多くのレポート課題を与える。 レポート等の提出物は、書式、締切期日を厳守すること。 これらが守られない場合、相当の理由がない限り、提出したとは認められない。 各技法を習得し、より良い成果を修めるためには、毎回出席し、地道にかつ積極的に宿題に取り組む必要がある。これが学習態度として大きく評価される。
レポート 30%	
臨時試験 0%	
達成度確認試験 0%	
学習態度 10%	
計 100%	

テキスト、教材、参考図書など	その他、履修上の注意事項や学習上の助言など
現在のところ、市販のテキストを用いる予定はない。	この講義は、通常高額の参加費を必要とするワーク

教材は、必要に応じて、適宜資料を配布する。またビデオ教材等を使用する予定である。
 その他、講義内容に沿った参考文献を随時紹介する。
 参考図書;成瀬悟策 1998「姿勢のふしぎ」講談社
 成瀬悟策 2001「リラクゼーション」講談社
 平木典子 1993「アサーショントレーニングーさわやかな自己表現のためにー」金子書房
 佐々木雄二 1996「自律訓練法の臨床」岩崎学術出版社

シヨップと同等もしくはそれ以上の内容を有している。この講義から成果を得るためには、受講者は、全講義に出席し、積極的に参加する意志を持つという前提条件を満たしている必要がある。すなわち、受講者には、自分自身を心理学的により良く成長させたいという強い動機を持った学生が望ましい。受講者の利益を保障するため、主旨に合わない受講者の受講を拒否することがある。遅刻も厳禁である。

授業明細

回数	学習内容	授業の運営方法	学習課題 予習・復習	時間:分
1回	オリエンテーション 学習支援計画書を基に講義全体の流れを知る。簡単な心理検査を受検する。	パワーポイント及びOHPを用いた科目ガイダンス、及び、質疑応答を行う。簡単な心理検査を実施する。	(予習)この講義を受講する上でのデメリットを考えておく。	60
2回	心理検査受検1 本格的な心理検査を受検することにより、自分自身を捉え直してみる。	MMPIを実施する。		
3回	心理検査受検2 同上。	前回の残りを実施する。	後日、個別面接においてMMPIの結果を知る(対象者、日時と場所は講義中に指示)。	
4回	リラクゼーション1(臨床動作法1) 臨床動作法の歴史と動作理論を知る。 リラクゼーションの重要性を知る。 また、時間の有効な使い方について理解を深める。	パワーポイント及びOHPを用いた講義を行う。臨床動作法の導入を行う。	(復習)自分自身の時間の使い方を知るために「活動表」を記載する。	60
5回	リラクゼーション2(臨床動作法2) 臨床動作法の動作課題に取り組み、指導を受ける。 リラックスを体験するよう取り組む。	臨床動作法の指導を行う。 リラックスを体験できるよう支援する。	(復習)講義で指示した動作課題に取り組み、記録しておく。	60
6回	リラクゼーション3(臨床動作法3) 臨床動作法を活用したストレスマネジメントの実際をビデオ教材により視聴し、実習を交えながら理解する。	ビデオ教材を視聴させ、臨床動作法によるストレスマネジメントを指導する。	(復習)同上。	60
7回	リラクゼーション4(臨床動作法4) 臨床動作法のまとめを聞いたり、指導を受ける。 簡単な心理検査を受検する。	パワーポイント及びOHPを用いた講義を行う。簡単な心理検査を実施する。	(復習)臨床動作法とストレスマネジメントに関するシヨートレポートを作成する。 課題の詳細は講義中に知らせる。	90
8回	リラクゼーション5(自律訓練法1) 自律訓練法を知り、背景公式、第1公式、及び、第2公式を体験する。	自律訓練法の背景公式、第1公式、第2公式の指導を行なう。	(復習)自律訓練法の背景公式、第1公式、第2公式の練習を行ない、記録をつけておく。	60
9回	リラクゼーション6(自律訓練法2) 自律訓練法の背景公式、第1公式 及び、第2公式の練習を	自律訓練法の背景公式、第1公式、第2公式の指導を行なう。	(復習)同上。	60

	公式、及び、第2公式の練習を行なう。			
10回	リラクゼーション7(自律訓練法3) 受講者の上達の程度に応じて、さらに上級の公式を体験したり、リラクスイメージを体験する可能性がある。	自律訓練法の背景公式、第1公式、第2公式の指導を行なう。受講者の習得状況によってイメージ体験の指導を行なう。	(復習)同上。	60
11回	リラクゼーション8(自律訓練法4) 自律訓練法のまとめを聞き、自分の体験を振り返ってみる。簡単な心理検査を受検する。	自律訓練法の指導を行なうとともに、簡単な心理検査を実施する。	(復習)自律訓練法のセッションを受講した体験を基に、レポートを作成する。課題の詳細は講義中に知らせる。	60
12回	対人技能訓練1 対人技能訓練(以下SSTと略す)の概念を知る。主張性の質問紙を受検する。	パワーポイント及びOHPを用いた講義を行なう。質問紙を実施する。	(復習)主張性の質問紙をもとに自分の目標を考えておく。	60
13回	対人技能訓練2 SSTにより、自分自身の生活がどのように変化するかを討論する。	グループ討議を行なう。		
14回	対人技能訓練3 SST研究で明らかになっている基本要素行動を理解し、実際に練習する。	ロールプレイを用い、対人関係における基本的な行動の練習を指導する。	(復習)練習した行動を実生活で使用してみる。	60
15回	対人技能訓練4 SST研究における賞賛行動の練習を行なう。	ロールプレイ及び簡単なサイコドラマを用いた練習を指導する。	(復習)実生活で他者を賞賛してみる。	60
16回	対人技能訓練5 自分自身が直面する苦手な状況について行動分析を行ない、望ましい行動を同定する。同定した適切な行動を練習する。	ロールプレイ及び簡単なサイコドラマを用いた練習を指導する。		
17回	対人技能訓練6 自分自身が直面する苦手な状況について行動分析を行ない、望ましい行動を同定する。同定した適切な行動を練習する。簡単な心理検査を受検する。	ロールプレイおよび簡単なサイコドラマを用いた練習を指導する。簡単な心理検査を実施する。	(復習)対人技能訓練についての知識を振り返る。	60
18回	レポート作成 全講義内容に関して、考えをまとめ、授業中にレポートを作成し提出する。	レポート作成に資料が必要なものは持参すること。レポート作成を指導する。適宜、質疑応答を行う。レポートを回収する。課題の詳細は講義中に知らせる。	(予習)第2回から第17回までの講義で得た知識を確認し、考えを整理しておく。	60
19回	全講義のまとめ 全講義のまとめを聞き、自分自身の心理的变化の有無やその程度、内容について考える。	講義全体を振り返る。適宜、質疑応答を行う。	(予習)第2回から第18回までの講義で得た知識を確認し、実習を振り返るだけでなく疑問点を整理しておく。	60
20回	学習の進捗調整のための予備授業時間			
21回	学習の進捗調整のための予備授業時間			
22回	自己点検授業 成績評価の自己点検を行う。講義全体の総括を聴く。成績評価ならびに講義内容に対して質問を行って、その理解を深める	成績評価基準ならびに評価の結果を伝える。講義全体を総括し、質疑に答える。授業アンケートを配布し回収方法を指示する	(予習)講義内容に対する質問や意見を整理しておく。成績に関する質問を考えておく。 (復習)講義全体を振り返	30 60

。授業アンケートに回答する。

。

り学習内容の理解を深める。