

開講年度	2024 年度		
授業コード			
科目名称	人間関係づくりワークショップ		
副題			
担当教員	稲田 靖子		
開講学期	後期	単位数	2
授業全体の内容の概要●	<p>この授業は、4大学という異なった文化的背景を持つ受講生が、グループで様々なワークに取り組み、受講生同士が感じた事や気づいた事を交流し合う、体験を通じた学びを重視する。</p> <p>ワークショップ形式の授業を通じ、グループ内の刻々と変化する人間関係の中で他者の気持ちを受容、共感し、自己理解や他者理解への気づきを深め、自己のコミュニケーションスタイルを見直し、新しい行動様式を身につけることを目標とする。</p>		
到達目標●	<ol style="list-style-type: none"> <li>① コミュニケーションの理論やスキルを学び、身につけることができる。</li> <li>② 相手の気持ちを受容し、共感することを味わい、自身や他者への気づきを深めることができる。</li> <li>③ 人前での発表や初対面の相手への不安や緊張をコントロールし、自信を持って自己表現できる力を習得する。</li> <li>④ これまでの自身のコミュニケーションスタイルを見直し、新しい行動様式を身につけることができる。</li> <li>⑤ 他者とのかかわりやつながりを通して、気づきを得ることができる。</li> <li>⑥ これからの人間関係づくりを肯定的にとらえ、豊かな生活を送ることができる。</li> </ol>		
受講生の自主学習（授業前後）●	<p>授業で得た知識や体験を、日常の対人関係の中で、意識化し身につけてください。</p> <p>授業の内容を整理して、理解が不十分であると感じた事項は、教員に質問してください。</p>		
成績評価方法●	<p>授業に取り組む姿勢を評価 70% （授業に積極的な参加 40%、発表 30%）</p> <p>課題レポート 30%、などを総合的に評価する</p>		
受講生への要望、その他	<p>体験を重視する授業であるため、主体的な参加を望みます。</p> <p>状況により日程、授業内容を変更する場合があります。</p>		
授業計画●	1.	オリエンテーション	

(15 回分記入)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業の考え方、ねらい、進め方、評価について</li> <li>・ ワークショップ参画の約束事</li> <li>・ 出会いの試み</li> </ul>
	2.	自分らしさの再発見 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ワークショップとは</li> <li>・ 自己紹介を極める (1)</li> </ul>
	3.	自分自身の良さを知る <ul style="list-style-type: none"> <li>・ コミュニケーションの定義</li> <li>・ 自己紹介を極める (2)</li> </ul>
	4.	良い会話の秘訣 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「聞く」から「聴く」へ</li> <li>・ 積極的傾聴、傾聴のコツ</li> </ul>
	5.	他己紹介 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ジョハリの窓</li> <li>・ 相手へのインタビュー</li> </ul>
	6.	自己理解を深める <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自己分析を体験する</li> <li>・ 私の人生曲線</li> </ul>
	7.	コミュニケーションと認知 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 考え方の癖を知り、考え方を広げる</li> </ul>
	8.	アンガーマネジメント <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 感情のコントロール</li> </ul>
	9.	さわやかな自己表現 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ アサーション</li> <li>・ コミュニケーションと顔</li> </ul>
	10.	グループワーク (1) <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集団意思決定を体験する</li> </ul>
	11.	グループワーク (2) <ul style="list-style-type: none"> <li>・ グループ活動における役割を体験する</li> </ul>
	12.	グループワーク (3) <ul style="list-style-type: none"> <li>・ グループ活動における役割を体験する</li> </ul>
	13.	自分をデザインする <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分と向き合い、表現する</li> <li>・ コラージュ制作</li> </ul>
	14.	自分を語る <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分について語る</li> <li>・ メンバーからのフィードバック</li> <li>・ マインドマップ制作</li> </ul>
	15.	まとめ <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 全体の分かち合い</li> <li>・ これまでの振り返り</li> </ul>
教科書●	なし	
参考書●	なし	