

科目名	企画科目（メンタルヘルス）			学期	前期	単位数	2	担当者	根岸和政
副題	感情力から共感力へ。								
ナンバリング	N3-10-259	授業方法	講義	実務経験の有無			有	関連DP	2

## 授業の目的と概要

サンフランシスコ州立大学田中万里子名誉教授から学んだカウンセリングおよびカウンセラーの在り方を中心に援助職として重要なメンタルヘルス特にセルフケアおよびメンタルダメージ予防を軸としたレジリエンスUP、グループケアについて体験的に学ぶ機会とする。

## 授業の到達目標

1. 自分の感情を上手に扱えるようになること。
2. 対人援助場面におけるレジリエンスを理解し、レジリエンス（打たれ強い心）を育めるようになること。
3. グループにおけるセルフケアの方法を体験し実践できるようになること。

## 授業計画

1. メンタルヘルスについて
2. セルフケア（ケアする側のケア）の重要性（traumaCare）
3. 自己分析
4. セルフケアⅠの心構え
5. セルフケアⅡ（受容と共感）
6. セルフケアⅢ（リフレーム）
7. レジリエンスについてⅠ人間関係力
8. レジリエンスについてⅡ自己肯定感・自己効力感
9. グループケアについてⅠファシリテーションスキル
10. グループケアについてⅡ自己開示
11. グループケアについてⅢ（受容・共感）
12. グループケアについてⅣ（分かち合い）
13. グループケアについてⅤ（問題解決の模索法）
14. グループケアについてⅥ（勇気づけ）
15. 試験（小論文）

## 準備学習（予習・復習）・時間

- ・事前学修として、テキストの該当ページを毎回読み、質問事項を準備しておくこと（60分）
- ・講義終了毎に、何を学び、何を感取ってかをノートに整理しておくこと（30分）

## テキスト

講師が、テキストを作成し配布する。

## 参考書・参考資料等

・『スタンフォードのストレスを力に変える教科書』大和書房ケリーマクゴニガル神崎朗子訳・『心を癒すノート』創元社伊藤正哉樫村正美堀越勝・『世界のエリートがIQ・学歴よりも重視レジリエンスの鍛え方』久世浩司実業之日本社・『子どもの「逆境に負けない心」を育てる本』楽しいワークで身につく「レジリエンス」足立啓美鈴木水季久世浩司イローナ・ボニウエル（監修）法研・『仏教とアドラー心理学』岡野守也佼成出版社・『仏教とカウンセリング』友久久雄編法蔵館・『自分を信じるレッスン』手塚郁恵春秋社・『心理療法に生かすロールプレイング・マニュアル』レイモンドJ.コルシニ金子賢（監訳）金子書房・『一番やさしくNLPのことがわかる本』浦登記白石由利奈監修日本実業出版社・『コミュニケーション能力理論と実践』サンドラ・サヴィニョン法政大学出版局・田中万里子のDVD『子どもの心育て講座』田中万里子Ph.DInnerCore9

## 学生に対する評価

小論文（30%）、発表（20%）、授業参加の積極性（50%）

## ルーブリック（目標に準拠した評価）

- (C) 講義内容を理解している。
- (B) 演習に積極的に取り組むことができる。
- (A) 演習に積極的に取り組み、自己開示ができる。
- (S) 自己洞察による自分の感情の深い理解と課題発見および解決ができる。

## 課題に対するフィードバックの方法

質問や意見については、毎回の授業内でフィードバックを行う。

## その他

無理に自己開示する必要はない。他の学生の批評・批判は禁忌とする。講義・演習において知り得た個人情報については、外部に漏らしてはならない。

## 実務経験のある教員が行う授業内容（どのような経験を持ち、どのような授業内容か）

自立援助ホーム・児童養護施設において児童指導員および管理職としての経験、精神科医療機関でのソーシャルワーカー・心理技術者としての臨床経験、管理職としての経験・知見、国立大学において経済産業省の社会人基礎力育成評価事業における評価員としての体験および教職員・事務職員・学生のカウンセリング・ハラスメント防止・学生支援としてレジリエンス・サポートルームを現在も展開している。メンタルヘルスに対する臨床、人事管理・職員研修講師の経験を生かし、対人援助職者自身のケアについて、個人演習、グループ演習を通して、知識のみに偏ることなく、対人援助現場において実践できることを念頭に講義を展開している。