

クリスチャンライフ学院・シラバス

年度・学期	2025 年度・秋学期前期	単位	1
科目コード	M25F03		
分野・科目名	心理カウンセリング 「セルフヘルプの心理学」		
講義日程	水曜日 9/3・9/10・9/17・9/24〔・10/1〕		
講師	小渕 朝子		

講義の概要	「あなたがたはあらゆる努力をして、信仰には徳を、徳には知識を、知識には自制を…加えなさい」Ⅱ ペテロ 1:5 クリスチャンメンターとして、自分でできる心理療法をワークも含めて学ぶ。アルバート・エリスの論理療法（REBT）を通して、自分の持つ考え方の癖（ビリーフ）に気づき、情緒的に健康な生き方を目指す。同時に、怒りのコントロール術であるアンガーマネジメントについて学ぶ。
第1回	論理療法の応用であるアンガーマネジメントを学ぶ
第2回	論理療法の概要を学ぶ
第3回	セルフヘルプシートを用いて論理療法を自分に当てはめる
第4回	ピアカウンセリングでお互いの問題を論理療法で解決する
目標	1) 認知行動療法の一つである論理療法 REBT についての知識を身につける。人間の感情、行動、思考のつながりを知り、不健康でネガティブな感情と健康でネガティブな感情の違いを知る。 2) イラショナル（健康的でない）ビリーフとラショナル（健康的な）ビリーフの違いを知り、自分のビリーフを自覚する。その書き換えについて学び、トレーニングする。 3) REBT の応用であるアンガーマネジメント（怒りのコントロール術）の基本を知る。

【課題】最終レポート①論理療法のまとめ（千字）②アンガーマネジメントのまとめ（千字）、セルフヘルプシートに書き込み提出

【成績】最終レポート 60%、セルフヘルプシート 20%、授業中のピアカウンセリング 20%

【参考図書】

- ・ 現実には厳しい でも幸せにはなれる （アルバート・エリス 文響社）
- ・ 上手に怒る人になる（小渕朝子 いのちのことば社）

クリスチャンライフ学院・シラバス

【備考】

4回すべてに出席すること。実践型授業を行うので積極的に参加すること。できたら参考図書に目を通す事。