

クリスチャンライフ学院・シラバス

年度・学期	2026 年度・秋学期前期	単位	1
科目コード	M26F03		
分野・科目名	心理カウンセリング 「コミュニケーションの心理学」		
講義日程	水曜日 9/2・9/9・9/16・9/30		
講師	小渕 朝子		

講義の概要	教会または各種のコミュニティを建て上げるために必要なことの一つは 多様な背景と価値観を持つ人々との協働であろう。そのために鍵となるコミュニケーションの技（わざ）についていくつかの技法を学ぶ。昨今では、災害被害のトラウマや DV、虐待などに苦しむ人も少なくない。心の声を聴き、感情を知り、健全に自己主張するために必要なコミュニケーションの学びでもある。
第 1 回	アクティブリスニング（積極的傾聴）を学ぶ
第 2 回	アサーティブコミュニケーションを学ぶ
第 3 回	非暴力コミュニケーション（NVC）を学ぶ
第 4 回	アンガーマネジメントで叱り方を学ぶ
目標	1) 言葉だけでなく表情や仕草の中にある問題の本質を主体的に把握できるようにする。 2) 幼少期から教会生活が長い人の中には、健全な自己主張について混乱している人も少なくない。適切な自己表現についての知識の習得、またトレーニングを行う。 3) NVC では、観察、感情、ニーズ、リクエスト、という 4 段階をたどり、コミュニケーションの問題を整理していく。 4) アンガーマネジメントは親子、家庭、介護、看護、教育、ビジネスなど様々な場面で研修が行われ実践されている。メンターとして、「怒らない」技法だけではなく、「適切に怒る、叱る」技法を身につける。

【課題】 4つのテーマのうち2つを選び、1 テーマにつき 1000 字以上のレポート、合計 2つのレポートを提出する。学びのまとめとともに、自分の考え、今後の実践についての展望を書くこと。

【成績】 授業での発言 20%、レポート 80%

【参考図書】

- ・ プロカウンセラーの聞く技術（東山紘久 創元社）
- ・ 夫婦・カップルのためのアサーション（野末武義 金子書房）
- ・ NVC 人と人との関係にいのちを吹き込む法（マーシャル・ローゼンバーグ 日本経済新聞社）
- ・ アンガーマネジメント叱り方の教科書（安藤俊介 総合科学出版）

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。講義開始までに可能な限り参考図書を読んでおくこと。