

産業能率大学 情報マネジメント学部

自己形成のための心理学	履修年次	3・4	
	単位	2	
末崎 裕康	配当期	前・後	
	授業方法	講義 / On-D	
授業の内容			
<p>[授業の概要]</p> <p>生涯発達の観点では、大学生の年代は「青年期」と位置づけられている。この時期は、青年期以前の“子どもとしての自己”から脱却し、青年期以降の“大人としての自己”を再形成する時期である。自己の再形成は他者とのコミュニケーションを通して自分と他者との違いを把握することが必要とされ、その把握には自己理解が不可欠である。</p> <p>そこで本講義では、自己理解に関連する心理学的知識を学ぶとともに、この知識を基に、受講生自身の「青年期の自己形成」に取り組む。具体的には、心理測定尺度といったいわゆる心理検査や各回別に設定されたテーマを基にした個人ワークを行うことで自己理解を深め、個人ワークで得られた自己理解を文章化することで自己理解の相対化をねらう。また、個人ワークの解説を聴講することで自分自身を分析する道具や概念に関する知識を習得する。そして毎回の授業の最後に、授業内容を題材にして小レポートを作成する。小レポートは、個人ワークによる体験と解説によって得た知識とを振り返り、それらを統合する作業として位置づけているので、意欲的に取り組むことで今後の自己形成やキャリア形成に役立てることができる。受講生の意欲的な取り組みを期待する。</p>			
この科目の到達目標			
<ul style="list-style-type: none"> ・自分を様々な角度から分析することで、自己理解を深めることができる。 ・自己理解を通して、自己形成に取り組む(または自己形成に取り組む下地を習得する)ことができる。 ・自己理解と自己形成を踏まえ、より充実したキャリア形成を行うことができる。 			
成績評価の方法			
授業への出席、manaba で実施する授業外学習と小テスト、提出課題の成績を合わせて評価する。			
週	授業項目	週	授業項目
1	ガイダンスおよび自己形成に関する基礎知識	8	前半のまとめ
2	自己を客観視する	9	「強み」を掘り出す／作る
3	周囲の見え方を変える	10	セルフ・コーチングを体験する
4	原因帰属の傾向を知る	11	物語を再構築する
5	今の自分を支えているものを再確認する	12	自分を相対化する
6	体験を意味づけする	13	セルフ・カウンセリングを体験する
7	他者とのつながりを思い出す	14	全体のまとめ