

## 人間と生命 (Humanity and Life)

### 自己発見の心理学 (Psychology for Self-Discovery)

香川 順子・准教授/大学開放実践センター

2単位 前期 木 3・4

(平成 19 年度以前の授業科目:『人間と生命』) (平成 16 年度以前 (医保は 17 年度以前) の授業科目:『心理学』)

**【授業の目的】** 他者との交流を通して、自分について根本的なところから見直し、今後自分がどうあるべきかを分析していきます。生き生きと大学生活を送るために必要な知識とスキルを身につけると共に、自他肯定的態度、自己実現的な態度を身につけることがこの授業での目的です。

**【授業の概要】** 人との交流を通して自分や他者を理解していくための授業です。心理テストやワークショップを通して授業を進めていきながら、自分について考えていきます。自分を理解するための枠組みを提供することで、皆さんが今後ご自身で自己理解を行う際に役立つ理論を学び、講義の中で実践へと結びつけていきます。

**【キーワード】** 自己分析, 交流分析, 心理学, コミュニケーション

#### **【到達目標】**

1. 自己理解に関する知識とスキルを身につけ、実践できるようになる。
2. 自他肯定的態度、自己実現的な態度を身につける。
3. 自分の経験について、心理学の理論をもとに説明ができる。

#### **【授業の計画】**

1. 導入 (授業参加の留意点)
2. 自己発見の心理学 (理論的背景)
3. 交流分析による自己分析 I(心理テスト・理論の解説)
4. 交流分析による自己分析 II(自己分析)
5. 短所の見方から自分について考える
6. 過去の自分をふりかえる
7. 将来の人生に望むものを考える
8. 天職を見つけるためのワークショップ
9. 前半のふりかえり (中間レポート・テスト)
10. コミュニケーション場面での自己分析 I(交流の構えの分析)
11. コミュニケーション場面での自己分析 II(自己主張の仕方)
12. コミュニケーション場面での自己分析 III(とらわれに気づく)
13. コミュニケーション場面での自己分析 IV(気持ちの良い交流の仕方)
14. まとめ (後半・全体のふりかえり)
15. レポート提出

#### **16. 総括授業**

**【参考書等】** 芦原睦著 自分が分かる心理テスト PART1(1992), PART2(1995) 講談社

**【成績評価の方法】** 日々の授業における課題と、レポートにより評価を行います。

**【受講へのメッセージ】** 意欲的に授業へ参加し、他者と積極的に交流してください。そうすればよりよい自分探しにつながるでしょう。

**【授業コンテンツ】** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=220741>

**【連絡先(オフィスアワー・研究室・Eメールアドレス)】**

⇒ 香川 (206, 088-656-7283, [kagawa@cue.tokushima-u.ac.jp](mailto:kagawa@cue.tokushima-u.ac.jp)) MAIL (オフィスアワー: 水・木曜日 12:10~ 12:40 6号館2階香川研究室)