| 科目名 | | | 担当教員 | |
|---|---|---|---|---|
| 特講・福祉心理学５<br>（自分さがしの心理学） | | | 菊住　彰 | |
| 科目コード | 単位数 | スクーリング単位 | 履修方法 | 配当年次 |
| FT2605 | 1 | 1 | S（講義） | 1 年以上 |
| 生成 AI 利用レベル | | 試験（スクーリング含む）　：　C | | |

※この科目は隔年開講予定です。2026 年度は開講しませんが、2027 年度に開講する可能性が高いため、掲載いたします。

※受講希望者はスクーリング申込締切日までに履修登録とスクーリングの申込みが必要です。

## 科目の概要

### ■科目の内容

皆さんは自分がどういう人間なのか、よくご存知でしょうか。どんな性格を持ち、他者からもそれを認められているでしょうか。長所を短所と思い込んでいませんか。この講義では心理テストを多用し、皆さん自身が被験者となって、自己イメージを客観的に明らかにしていきます。自立性、責任感、外向性、対人関係の特性、家族観など、心の様相が浮き彫りになってくることでしょう。思考や行動、人間関係のパターンを確認し、自分らしさを自覚することによって、自己実現のヒントを得る。それがこのスクーリングの目的です。

### ■到達目標

１）自分の性格や行動の長所と短所を、それぞれ最低でも 10 項目あげて説明できる。

２）対人関係を築くうえで改善していく目標を、３つあげることができる。

３）自分らしさを生かせる今後の人生のプランを、物語にして話すことができる。

### ■学位授与の方針（ディプロマポリシー）との関連

とくに「人間理解力」「主体的協働力」を身につけてほしい。

### ■教科書・参考図書

**【教科書】**

**（スクーリング時の教科書）**

レジュメと心理テストをスクーリング中に配布するので、教科書は使用しません。

※配本はありません。

### ■スクーリング講義内容

| 回数 | テーマ | 内容 |
|---|---|---|
| 1 | 主観的自己像と客観的自己像① | 他者は自分をどう見ているかを知る |
| 2 | 主観的自己像と客観的自己像② | 自己イメージは本当に正しいかを確認する |
| 3 | ものの見かたの癖と個人差① | 思い込みや決め付けの強さを再認識する |
| 4 | ものの見かたの癖と個人差② | “常識”は十人十色であることを知る |
| 5 | 対人関係のパターン① | 他者と関わる時の自己流のルールに気付く |

| | | |
|---|---|---|
| 6 | 対人関係のパターン② | 快適で安心な交わりかたを考える |
| 7 | 自分らしさの発見 | 自分を好きになるヒントを探す |
| 8 | まとめと質疑応答 | |
| 9 | スクーリング試験 | |

**■講義の進め方**

心理テストを使った自己分析などは座学で行いますが、身体の感覚や使い方の特徴を知るワークや、簡単なロールプレイを通して第三者の目に自分がどう映るかなどの客観的なイメージを知るワークを行ったりもします。見る・聞く・話すを、それぞれ多用する講義とお考えください。

**■スクーリング　評価基準**

スクーリング試験 100%（論述式、持込すべて可）

**■スクーリング事前学習（学習時間の目安：5～10 時間）**

特別な予習は必要ありません。座学だけではなく、グループワークをたくさん行いますので、新しい仲間との対話を楽しむ心のゆとりをもって参加してください。

**■スクーリング事後学習（学習時間の目安：20～25 時間）**

授業で知り得た自分の長所を、実際の生活で生かす努力を続けてください。また、短所が繰り返して表出しないように、これまで常習化していた思考や行動のパターンを崩す工夫を試みてください。