

秀明大学 2023年度高大接続講座シラバス

開講日	2023年9月16日(土)
講座テーマ	アンガーマネジメント入門 ～怒りの温度測定を体験～
担当教員名	溝畑剣城 香月毅史 竹本真理
講座の概要	<p>人の感情の中で最も扱いが難しい「怒り」について上手く付き合う方法について体験を通して学びます。</p> <p>構成</p> <p>講義(10分)：怒りの感情についての基礎知識の説明</p> <p>演習(40分)：①指標を使って、自分の怒りの温度を評価し、温度が高い人は、どのようなことがあったか共有する。②リラックス法の実践 ③アサーティブな表現法の実践</p> <p>フィードバック(10分)：アンガーマネジメントの演習を通しての学びをグループで共有する。共有した対処法の中から、効果的なものや新しい発見があればグループ全体でフィードバックを行う。</p>
講座の到達目標	参加した高校生がアンガーマネジメントの必要性や怒りの対処法を知ることができ、自分自身と他者への理解や共感力を高めることができる。
テキスト・授業資料	<p>授業資料は必要に応じて講座内で配布します。</p> <p>事前に送付する課題を完成させて持参してください。</p>
事前課題の概要	<p>自分自身について</p> <p>怒りを誘発する状況や怒りの原因を3つリストアップする。</p> <p>ストレス改善策を3つリストアップする。</p> <p>(受講申込完了後、講座の2週間前を目途に大学から事前課題を送付します。)</p>
事後課題の概要	<p>怒りの対処法として今後活かせることについて演習での経験をもとに振り返り、講座内で指定する形式でレポートを提出</p> <p>(講座終了後2週間以内に返送してください。)</p>
評価	事後課題を確認・評価し、修了証を送付します。