

E301	複合領域科目 2-94 (ウェルビーイングとコーチング入門 : 意味ある人生とコミュニケーションのために)		
英名科目名	Introduction to Well-being and Coaching: To find meaningful life and communication		
大学名	同志社大学		
連絡先	ビジネス研究科事務室 TEL : 075-251-4585 FAX : 075-251-4710		
担当教員	飯塚 まり (ビジネス研究科 教授)、佐藤 豪 (心理学部 教授)、中川 吉晴 (社会学部 教授)		
開講期間	2021年09月28日(火)~2022年01月18日(火) 5講時 16時40分~18時10分(毎週火曜日) 祝日授業日2021/11/23 (火・祝) 休講2021/12/28 (火) 休講2022/01/04 (火)		
開講形態	後期・秋学期	開講曜日・講時	火曜日 5講時
単位数	2	履修年次	2年次以上
会場	今出川校地		
授業定員	200		
単位互換生定員	10	京カレッジ生定員	
試験・評価方法	<p>平常点(出席, クラス参加, グループ作業の成果等) 50%</p> <p>この授業では, 出席してエクササイズをすることが非常に大事になります。また, 積極的に授業に関わってください。Zoomのブレイクアウトルームを使い, ペアやグループを作って練習をしたりします。そこでの成果(感想, 振り返り)なども, 出席点の評価の対象になります。とにかく出席ありきの授業です。(事情は考慮しますが, 基本, 3回欠席したらFになります。)</p> <p>小レポート (自己分析などを含む) 20%</p> <p>簡単なレポートを提出してもらいます。ここでは, 自分に真摯に向き合い, 日常から気がついたことを書いていただきます。</p> <p>期末レポート 15%</p> <p>短いレポートを提出してもらいます。短くても, 今まで学んだことを, 自分の中に「腹落ち」させて, 自分に真摯に向き合い, 期末レポートを完成させてください。</p> <p>クラスでのエクササイズや発表など 15%</p> <p>詳細については, クラスで指示を出します。(出席していないと発表できませんよ!)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・成績評価の詳細については, 授業の始めに, 説明いたします。 ・この授業では, ただ講義をオンラインで座って聞くだけではなく, 積極的に自分が関わることが重要です。 ・知識重視の授業ではないため, 自分に真摯に向き合うことによってしか書くことのできないレポートやアンケートをします。そのため, オンラインであっても, 出席や, 授業中に行うエクササイズを重視します。 ・欠席した場合, 自習でカバーできるような授業内容ではありません。病気や就職活動などやむをえない場合は, 考慮しますが, それ以外は出席してください。基本, 3回欠席したら, Fです。 		
超過時の選考方法			
受講料			
別途負担費用			

その他特記事項	<p><参照URL> ccare.stanford.edu スタンフォード大学医学部コンパッションセンターのHP https://ggia.berkeley.edu/ カリフォルニア大学バークレー校のハピネスに関するエクササイズサイト</p> <p><備考> 本授業は, Zoom を用いて双方向オンライン (リアルタイム形式) で行います。なお, 授業時はカメラ機能を必ずオンにし, 顔出しの状態でご受講してください。また, コーチングの練習や瞑想などを行うため, なるべく静かで1人になれる場所, 話をしても周囲の迷惑にならない場所で受講するようにしてください。</p> <p>グループワーク等を主に行う授業のため, 授業終了後の動画配信は行いません。必ずリアルタイムで受講してください。そのため, 前後の時間割には注意して履修登録をしてください。</p> <p>コーチングやウェルビーイングは, オンラインでも十分に学ぶことのできる科目です。日本のビジネスシーンでも, 海外でも, オンラインでの教育が盛んですので, オンラインであることを心配せずに受講してください。</p> <p>2021年度には, この授業のためのアプリないしはオンラインシステムを準備する予定です。</p> <p>この授業を履修して, 過去に多くの学生が新しい気づきや変化が得られたと報告しています。</p> <p>**受講した学生の声** 「今までの大学の授業と全く違う」「実践型」「日常に活用できる」「気づきがたくさんあった」「ずっと将来にも使える」「プロのコーチから学べる」「いい意味で日本的ではない」「今までの先生对学生の授業ではなくて, (ペアやグループワークがあるので)先生对学生对学生」「自分自身と向き合える楽しい授業」「他学部友人ができる」「受け身の授業ではない」「メモを取らない」「暗記ではなく身体で覚える授業」「勉強ではなく教育」。また, 「受け身で受ける授業だと思ったら, 苦しむ」「3回休んだらFになる授業」など。</p>
パッケージ科目	
低回生受講推奨科目	
講義概要・到達目標	<p><講義概要></p> <p>**基本コンセプト** 皆さんは, 教育の目的は何だと思われますか? 社会には「大学教育は, (難しい学問を勉強して) 学生が高収入や安定といったよい職業に就くためにある」という通念があります。しかし, アメリカの有名な教育哲学者, ネル・ノディングスは, 教育は個人や社会が「幸せ」になるためのものだと考えました。この考えは, 先に述べた職業を得るためという通念を超えるものです。しかし, 「幸せ」と「よい職業」は, 決して矛盾するものではないということが, 最近のトレンドです。この授業では, 「(大学生が, 今より) 幸せになって, (個々人にとって) よい職業にも就いてより充実した人生を送るために役に立つ教育」を目指します。</p> <p>本授業は, ネル・ノディングスの「幸せのための教育」を基本哲学としつつ, 世界のトップ企業でリーダーシップ開発のために行われている実践的な内容を提供するものです。</p> <p>**具体的には** 皆さんは, Google の社内セミナーや, カリフォルニア大学バークレー校や, スタンフォード大学, エール大学などの欧米の超有名大学で, 「幸せ(ウェルビーイング)になる技術(マインドフルネス等)」や「コーチング」を, 大学生や従業員に対して社内セミナーや大学の科目として提供しているのをご存じですか。また, ここ数年, ハーバード・ビジネス・レビュー誌など, 企業のエグゼクティブにとって権威のある雑誌等で, 「幸せになる技術」や「コーチング</p>

」の話題が頻繁にとりあげられていることを知っていますか。この授業では、皆さんの大学生活がより充実したものになるように、この「幸せになる技術」と「コーチング」を、実践的に勉強していきます。

さて、就職活動では、自分のことをよく理解している学生や、コミュニケーション能力のある学生が求められています。しかし、これらは、本で読んでも身につかないことです。この授業では、これらの点も、ワークやエクササイズを通じて、実践的にトレーニングしていきます。自分を知り、また、コミュニケーション能力を磨くことは、テレワーク時代の就職に大いに役立ちます。

(1)「幸せ(ウェルビーイング)になる技術」～ Google で開発されたトレーニング内容を、日本で数人しかいない認定講師や、臨床心理学、瞑想の実践経験豊富な教員が教えます。

近年、ポジティブ心理学や脳神経科学、その他の関連領域の発展により、人間がどうすれば幸せになるかということが、科学的に研究されてきました。この授業では、Google やスタンフォード大学等で開発されたメソッドを使って、そのポイントを押さえていきます。担当する教員は、日本で数人しかいないGoogle のメソッドの認定講師や、臨床心理、瞑想の経験が非常に豊富な教員です。

(2)「コーチング」～ 世界最大のコーチング企業でエグゼクティブコーチを務めた方と一緒に教えます。

コーチングは、多くの企業で採用されている、問題解決やコミュニケーションの技術で、多くの企業がリーダー研修にとり入れています。大学でのゼミ、サークル活動はもちろんのこと、就職活動や、社会人になってからでも役に立つものです。(コーチングを学んだことが、就職活動に役立ったという嬉しい声も、過去の受講生から多く届いています。)コーチングに関しては、実際に日本を代表する企業のエグゼクティブに対してコーチングを過去に行ったプロコーチが指導を担当します。

****実践ありき****

この授業は、皆さんの大学生活を豊かにし、また、大学卒業後も役に立つことを狙って、設計されています。しかし、幸せの技術にしても、コーチングにしても、本や講義で学ぶ知識だけではなく、実際にやってみて、体験をすることが重要になります。よって、この授業では、出席および授業への関わり方を重視しています。また、授業の進行によって、トピックが変化する可能性もあります。いずれにしても、ご自分のために、真摯な姿勢で取り組むことで、効果が得られるものです。

****日本唯一 同社社でしか受けられない授業です****

Google で開発されたトレーニングプログラムに加えて、世界レベルのコーチングが、同時に勉強できるのは、社会人になったとしても、ほとんど得がたい機会です。大学生活をより有意義に過ごし、また、社会へ出てからも大きく飛躍することを希望する学生に、本科目の履修を強くおすすめします。

注1)ウェルビーイングは、身体的、心理的、精神的、社会的に良好な状態であること、幸福、をさします。病気ではないという消極的な意味の健康や単に流れゆく情動としての幸福ではなく、生まれてきてよかったとしみじみと感じるような幸福感をも含む概念です。また、個人の幸せのみならず、個人の属するコミュニティ(例えば学校、企業、社会)における幸せをも含みます。同社社では、良心教育を教育の中心に置いています。その良心の醸造の基本には、ウェルビーイングの概念があります。そして、それらは、禅や茶道など、京都が育んできた文化の多くにもつながるものです。また、ウェルビーイングは、いま、世界的に大きな話題となっているSDGs(持続可能な開発目標)の中心的な思想にもつながっています(例:個人の幸せ、地球の幸せ)。

注2)自分と向き合う心理学的なワークやエクササイズを行います。メンタルに関するカウンセリングや診療を受けている方は、受講しないようにしてください。

<到達目標>

- (1) 学生が、幸せになる技術(ウェルビーイングを高める技術)やコーチングに関しての、基礎的知識を得る。
- (2) 学生が、幸せになる技術(ウェルビーイングを高める技術)やコーチングの基本的な技能を身につける。
- (3) 学生が、幸せになる技術(ウェルビーイングを高める技術)やコーチングをもとにして、自分や他人をよく知り、よりよくコミュニケーションするための態度を培う。

講義スケジュール

第01回【ウェルビーイングとコーチング】はじめに～感情知性とコミュニケーションの時代(ウェルビーイング、マインドフルネス、しあわせとコーチングとは?)

自分が本授業に対してどういう気持ちで取り組むのか、(詳細はわからないながらも)何をしたいのかを明確に考えてから、授業に臨むこと。

第02回【ウェルビーイング】自分を知らう～アートから知る自分(コラージュ作成)

簡単なエクササイズを行う

古雑誌を20部準備する(ハサミ、ノリを準備する)

第03回【ウェルビーイング】マインドフルネスと感情知性1(脳科学、背景:マインドフルネスを体験しよう、身体の声の聞こえ)

自分の物語を書く

簡単なエクササイズを行う

第04回【ウェルビーイング】マインドフルネスと感情知性2

(社会的背景など)

簡単なエクササイズを行う

第05回【ウェルビーイング】自分の強みを知ろう(強みの解釈、分類、使い方～ストレンクスファインダー、VIAなど)

簡単なエクササイズを行う

第06回【ウェルビーイング】感謝の力(セルフコンパッション、感謝の心理学、マインドフルネスから考える成功と失敗)

簡単なエクササイズを行う

第07回【ウェルビーイング】自分の未来(ビジョンメイキング、動機付け、価値)

簡単なエクササイズを行う

第08回【ウェルビーイング】自分のコミュニケーションの癖を知ろう(エゴグラム、交流分析、ゲーム)

簡単なエクササイズを行う

第09回【コーチング】コーチングとコミュニケーション(コーチングとは何か、理論と重要性)

簡単なエクササイズを行う

実際にコーチングを行ってみる

第10回【コーチング】コーチングをやってみよう

(練習、観察、コーチングフロー)

簡単なエクササイズを行う

実際にコーチングを行ってみる

第11回【コーチング】コーチングをやってみよう(質問の重要性、振り返り、気づきをもたらす質問とは)

簡単なエクササイズを行う

実際にコーチングを行ってみる

第12回【コーチング】コーチングとタイプわけ(コミュニケーションの本質、個別対応の重要性、承認とフィードバック)

簡単なエクササイズを行う

実際にコーチングを行ってみる

第13回【コーチング】コーチングに関する発表とフィードバック(グループコーチング、気づきをもたらすコーチングを目指そう)

簡単なエクササイズを行う

実際にコーチングを行ってみる

第14回【コーチング】コーチングとチームに関する発表とフィードバック

簡単なエクササイズを行う

実際にコーチングを行ってみる

第15回【ウェルビーイングとコーチング】まとめ～現在(いま)に活かしていくために。そして未来へ

(感謝、マインドフルネス、強み、コーチングで得たもの)

レポートの準備

- ・授業の詳細に関しては、最初の授業で説明します。
- ・ネット配信授業移行に伴い、この授業の内容や進行が変更される可能性があります。また、授業が始まってからでも、進行の度合い等によって、授業計画を変更する可能性があります。

教科書	<p>トム・ラス 『さあ，才能(じぶん)に目覚めよう 新版 ストレングス・ファインダー2.0』新版 (日本経済出版社、2017) この本を購入すると，ウェブにアクセスするための IDがついてきて，自分の強みを分析し，レポート が作られます。(アクセスコードは，一冊ごと に違うので，必ず購入してください。)</p> <p>飯塚まり，佐藤豪，中川吉晴 他 『進化するマインドフルネス』(創元社、2018) 同志社大学ウェルビーイング研究センター(飯塚 ，佐藤，中川他)が中心となって作った本です。 マインドフルネスについて，全方向式にまとめら れています。(買わなくても，授業は受けられま す。)</p> <p>鈴木 義幸 『新版 コーチングの基本 - この一冊ですべてわかる - 』 (日本実業出版社、2019) コーチングについて，とてもわかりやすくまとめ られています。(買わなくても，授業は受けられ ますが，買った方がよくわかると思います。)</p> <p>『さあ，才能(じぶん)に目覚めよう 新版 ストレ ングス・ファインダー2.0』は，授業のために購入し てください。就職面接の際にも役立ちます。</p> <p>コーチングの基本は，大学生活だけではなく，就 職活動や，社会に入ってから，とても役に立ち ます。</p>
参考書	参考文献については，授業でご案内します。