

コミュニケーションスキルライフ

指導目標	人間関係の中で「どうしていいか分からずに困ってしまうこと」は大人でもあります。自分も相手も心地よいコミュニケーションを実現するためには、スキル＝「うまくやっていくために必要な知識と具体的な技術やコツ」があります。この科目では、学校外学修「コミュニケーションスキル」の学習を軸に、ロールプレイ的なスクーリングを通して、スキルを身につける練習をしています。何かうまくいかないことがあると、自分や相手の性格のせいにしてしまいがちですが、スキルの練習が足りないだけと考え、学習に取り組みます。 (1) どの年代、ライフステージにおいても社会の中でコミュニケーションは欠かせない大切なものである。新カリキュラムの教育目標に掲げた求める力「表現力」や「傾聴力」などを養う。 (2) 学習を通してコミュニケーションの成り立ちと仕組みを理解し、自分らしいやり取りを振り返り確認、主体的に取り組んでみる。 (3) 自分と人と社会の間をつなぐ架橋になる力をつける。		
------	---	--	--

教材	教科書：「コミュニケーションスキル～自分も相手も心地よく過ごすために～」（NHK学園） レポート、学習ノート、スクーリングノート	レポート 面接指導 放送 到達度チェック・試験	全6回 必要時間数：4回（1回45分×4） 高校講座なし VODは全13回（うち1回オリエンテーション） 年度末試験（1月）
----	---	----------------------------------	---

単位	3単位
評価	評価に用いる具体的な学習要素について記載する。 【①知識・技能】レポートの各回の学習内容・成果および年度末試験の成果にもとづき評価します。 【②思考・判断・表現】レポートの各回の学習内容・成果および年度末試験の成果にもとづき評価します。 【③主体的に学習に取り組む態度】レポートの学習内容・成果（提出期限）、スクーリング出席状況（必要時間の出席充足）にもとづき評価します。 上記①～③の総合評価により、年度末に5段階で評定を決定します。

	添削指導（レポート）		面接指導（スクーリング）		VOD（レポート内）		オンライン指導	中間到達度チェック 年度末試験
月	回（提出期限）	指導単元・項目	週	指導内容・学習活動等	回	内容	内容	内容・範囲
4			1	※別途、詳細な指導案・レジュメ・アイスブレイク集を活用し、ワークを中心とした実践的な活動を行う。 記載のない月に実施する場合には、前後の月の内容や、別ページの教材を適宜活用する。			●オリエンテーション（VOD公開） ・科目の学習概要の説明	
			2					
			3					
			4					
5			1	①②「コミュニケーションスキル」第1回レポートより（1章45分×2） ●1章 感情に気づくスキル （1）今日のテーマを理解しよう （2）アイスブレイク（緊張感を解く遊び） （3）気持ち×エピソードワーク（感情を表す言葉探しゲーム） （4）スキルのポイントを確認しよう ●2章 自己紹介のスキル （1）今日のテーマを理解しよう （2）アイスブレイク（緊張感を解く遊び） （3）スキルのポイントを確認しよう （4）自己紹介をしてみよう				
			2					
			3					
			4					
6	第1回 (6月5日)	●1章 感情に気づくスキル ～気持ちに振り回されない～ ①インストラクション ②モデルをよく見る ③練習する ④フィードバックをもらう ⑤チャレンジ（レポート課題） ※以下、1～11章は同様の構成で、学習が展開します。 ・自分や相手の感情に目を向け、整理しながらコミュニケーションに活かしていく方法を考える。	1	③④「コミュニケーションスキル」第2回レポートより（1章45分×2） ●3章 聴くスキル （1）今日のテーマを理解しよう （2）アイスブレイク（緊張感を解く遊び） （3）スキルのポイントを確認しよう （4）セリフワーク ●4章 質問するスキル （1）今日のテーマを理解しよう （2）アイスブレイク（緊張感を解く遊び） （3）スキルのポイントを確認しよう （4）質問をしてみよう	0	※レポートに組み込まれている ●オリエンテーション ・科目の学習概要の説明 ●1章 感情に気づくスキル 【モデル場面】学校に遅刻しそうな生徒と家族のやりとり ※全章、テキストと同様の構成で、動画が展開します。		
			2					
			3					
			4					
7	第2回 (7月5日)	●3章 聴くスキル ～耳と心をむけてみよう～ ・非言語も含めた傾聴のポイントを理解する。 ●4章 質問するスキル ～関心を言葉にしてみよう～ ・メールでのやりとりも含め、疑問を解消したり、会話を続けたりするための質問のポイントを理解する。	1	⑤⑥「コミュニケーションスキル」第1、2回レポートより（予備回） ●1章 感情に気づくスキル （1）レポート内動画視聴 （2）リハーサル （3）振り返り ●3章 聴くスキル （1）レポート内動画視聴 （2）リハーサル （3）振り返り ※適宜、残りの時間はテキスト内レポート問題部分（チャレンジ！）をもとに、個別レポート作成準備にあてる。	3	●3章 聴くスキル 【モデル場面】3年次生のクラスメイトに卒業後の進路の悩みを相談される		
			2					
			3					
			4					
8	第3回 (8月5日)	●5章 あたたかい言葉をかけるスキル ～相手と自分をホッとさせる言葉をかけよう～ ・ほめる、元気づける言葉かけのほかに、リフレーミングを通して短所を長所に変える方法などを学ぶ。 ●6章 謝るスキル ～素直なごめんなさいを伝える～ ・素直で誠実な謝罪のポイントをおさえ、人間関係を良好に維持できるようにする。	1	⑦⑧「コミュニケーションスキル」第3回レポートより（1章45分×2） ●5章 あたたかい言葉をかけるスキル （1）今日のテーマを理解しよう （2）アイスブレイク（緊張感を解く遊び） （3）スキルのポイントを確認しよう （4）リフレーミングワークをしてみよう ●6章 謝るスキル （1）今日のテーマを理解しよう （2）アイスブレイク（緊張感を解く遊び） （3）スキルのポイントを確認しよう （4）セリフワーク	5	●5章 あたたかい言葉をかけるスキル 【モデル場面】約束に間に合わなかった兄弟に対する声かけ		
			2					
			3					
			4					
9			1	⑨⑩「コミュニケーションスキル」第4回レポートより（1章45分×2） ●7章 断るスキル （1）今日のテーマを理解しよう （2）アイスブレイク（緊張感を解く遊び） （3）スキルのポイントを確認しよう （4）断るセリフのアイデアを出してみよう。 ●8章 誘うスキル （1）今日のテーマを理解しよう （2）アイスブレイク（緊張感を解く遊び） （3）スキルのポイントを確認しよう （4）誘う場面に合うセリフを考えて言ってみよう				
			2					
			3					
			4					

10	第4回 (10月5日)	●7章 断るスキル ～傷つけない・傷つかない断り方～ ・SNSでのやりとりも含め、自分の気持ちも相手の気持ちも尊重する「自他尊重的」な断り方のポイントを身につける。	1	⑪⑫「コミュニケーションスキル」第5回レポートより（1章45分×2） ●9章 頼むスキル （1）今日のテーマを理解しよう （2）アイスブレイク（緊張感を解く遊び） （3）スキルのポイントを確認しよう （4）おまけのワークをやってみよう（資源探し）	7	●7章 断るスキル 【モデル場面】アルバイト後に先輩から誘われた遊びを断る		
		●8章 誘うスキル ～断られても大丈夫～ ・相手を尊重した誘い方のポイントを身につけるとともに、断られた時の自分の感情のコントロール方法についても学ぶ。	3 4		8	●8章 誘うスキル 【モデル場面】アルバイト後に後輩を遊びに誘う		
11		●9章 頼むスキル ～頼むことに抵抗感がありますか？～ ・相手に敬意をはらって頼むポイントをおさえ、頼むことを通して信頼関係を深めることを意識する。また、公的機関を含めた頼れる先を見つける。	1 2	⑬⑭「コミュニケーションスキル」第6回レポートより（1章45分×2） ●11章 面接のスキル （1）今日のテーマを理解しよう （2）アイスブレイク（緊張感を解く遊び） （3）スキルのポイントを確認しよう （4）模擬面接を体験してみよう ●12章 コミュニケーションって何だろう？ （1）今日のテーマを理解しよう （2）アイスブレイク（緊張感を解く遊び） （3）一般的な「コミュニケーション」の定義を理解しよう （4）様々なコミュニケーションを楽しむワーク	9	●9章 頼むスキル 【モデル場面】レポート内の難しい問題について、クラスメイトに教えてもらえるよう頼む		
	第5回 (11月15日)	●10章 SOSを出すスキル ～助けを求めることも立派な能力～ ・自分の心身の状態を含めて早い段階でSOSを出すポイントを学ぶ。また、SNSでのやりとりを含め、受け止める側になったときの対応の仕方も理解する。	3 4		10	●10章 SOSを出すスキル 【モデル場面】心身に影響が出るほどの進路の悩みを家族に打ち明ける		
12		●11章 面接のスキル ～TPOに応じたコミュニケーション～ ・普段の会話と公式な場での発表との違いを認識し、面接や大人数の前での発表などにふさわしいコミュニケーションのポイントをおさえる。	1 2	⑮⑯年度末試験対策 レポート1～5回の内容と、これまでのスクーリングを振り返り、感想・実生活でのチャレンジを振り返る。	11	●11章 面接のスキル 【モデル場面】アルバイトの面接を受ける	●年度末試験対策（VOD公開）	
	第6回 (12月15日)	●12章 コミュニケーションって何だろう？ ・「コミュニケーション」の定義や要素をあらためて振り返る。 ・人には様々な特性があることを知り、その特性に応じたコミュニケーション上の工夫を想像できるようにする。 ・自分にとってのコミュニケーションについて考える。	3 4		12	●12章 コミュニケーションって何だろう？ ・VODキャストとともに、コミュニケーションの要素や工夫を考える。付箋ワークや発表の様子をまとめている。		
1			1					年度末試験（第1～5回レポート、スクーリングの振り返り）
			2					
			3					
			4					
2			1					
			2					
			3					
			4					
3			1					
			2					
			3					
			4					