

ライフマネジメントⅡ

指導目標	ライフマネジメントⅠからライフマネジメントⅡへの発展学習。①人間関係の基盤である「自己理解（主にⅠ）」「他者理解（主にⅡ）」について学ぶ。 ②コミュニケーション能力を高める（Ⅰ・Ⅱ）。③セルフマネジメント力である「ストレスマネジメント（Ⅰ）」「アンガーマネジメント（Ⅱ）」を高める。 ※面接指導（セッション）は同日に2コマ授業として行なうことが多い。
------	---

教材	教科書：1「開かれている自己へ」、2「読む」（作品集）、3「ひとと共に」、4「みんなで仕上げる」（日本放送協会学園）	レポート	全6回
	学習書：なし 郵送レポート	面接指導 放送 効果測定・試験	必要時間数：8時間 なし 年度末試験（1月）

単位	2単位
評価	【①知識・技能】年度末試験での成果にもとづき評価します。（一部、レポート課題の成果も含まれます。） 【②思考・判断・表現】主にレポート各回の学習内容・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】レポート提出状況（提出期限）、スクーリング出席状況（必要時間の出席充足）、VOD視聴状況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。

月	添削指導（レポート）		面接指導（スクーリング）		放送（NHK高校講座）		オンライン指導		到達度チェック 年度末試験
	回数	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				3				○オリエンテーション ～LMⅡの学習へようこそ！ 学習の仕方、セッション、レポート、VOD視聴など	
				4					
5				1					
				2					
6				3					
				4					
6				1	<セッション①> 0.第1回VODの課題の発表 1.自らの「自己概念」を発表し、他者の「自己概念」を聴くことで気づきを得る。 2.全体パーソナリティの「自己概念」と「経験」との関係を学ぶ。 3.「あいさつ」と「話を聴いてもらう」練習を行なう。			VOD) ○第1回①周囲のことにかかわる【1】自己概念について ○第1回②周囲のことにかかわる【2】自己概念と経験	
				2					
6				3	<セッション②> 0.第2回VODの課題の発表 1.「枠組み」の書き換えを行なう。 2.他者の「鏡に映った自分」の体験を聴く。 3.「会話をするには」と「共感」について練習する。			VOD) ○第2回①周囲のことにかかわる【3】自分の枠組み・信念について ○第2回②周囲のことにかかわる【4】周囲の目を通して自分を知る、ということ	
				4					
				1					
				2					

7	第1回 (7/15)	○開かれている自己へ① 自己について	3 4	<セッション③> 0.第3回VODの課題の発表 1.「観察」した内容を発表する。 2.他者の「観察」した内容に関心を持って聴く。 3.「観察マップ」を作成できるようになる。		VOD) ○第3回①観察する【1】観察する上で必要なこと ○第3回②観察する【2】観察の実際	
8			1 2	<セッション④> 0.第4回VODの課題の発表 1.「好ましい感覚体験」を発表する 2.他者の「好ましい感覚体験」の内容に関心を持って聴く。 3.「五感マップ」を作成できるようになる。		VOD) ○第4回①感じる体験【1】好ましい感覚体験 ○第4回②感じる体験【2】感じることを意識するトレーニング	
			3 4				
9			1 2	<セッション⑤> 0.第5回VODの課題の発表 1.自分が想像した「情景」を発表する。 2.他者が想像した「情景」に関心を持って聴く。 3.「滑舌練習」を体験する。		VOD) ○第5回①言葉のカー言葉の持つ力、働き、機能について ○第5回②言葉を発する一言を発することの意味について	
	第2回 (9/30)	○開かれている自己へ② 観察する 感じる体験	3 4	<セッション⑥> 0.第6回VODの課題の発表 1.「詩」を自分の理解のもとに朗読し、聞き手の意見を聞き、朗読の意義を確認する。 2. 音声技法の練習を体験する。 3. 「群読」を体験する。		VOD) ○第6回①朗読一文章の読みで重視されること ○第6回②みんなと読む一朗読との違い、体験を積む	
10			1 2				
	第3回 (10/20)	○読む体験	3 4	<セッション⑦> 0.第7回VODの課題の発表 1.「なってみる」体験を積む。 2.自己開示の注意点を考える。 3.心理的距離を体験する。		VOD) ○第7回①対人コミュニケーション【1】意義 ○第7回②対人コミュニケーション【2】仕組み	
11	第4回 (11/10)	○アサーションの度合いについて	1 2	<セッション⑧> 0.第8回VODの課題の発表 1.「人間関係の持ち方」の3つの行動の違いを学ぶ。 2. DESC法での問題解決ができるようになる。		VOD) ○第8回①アサーショントレーニング【1】定義、権利 ○ 第8回②アサーショントレーニング【2】アサーションの度合い、DESC法	
			3 4				

12			<セッション⑨> 1 0.第9回VODの課題の発表 1.「みんなで考える」ことに期待される働きを学ぶ。 2 2.ブレインストーミング、KJ法について学び、体験する。			VOD) ○第9回①みんなで仕上げる【1】集団について ○第9回②みんなで仕上げる【2】集団における意思決定	
	第5回 (12/15)	○アサーショントレーニング	<セッション⑩> 3 0.第10回VODの課題の発表 1.社会とのかかわり、特に「仕事」について学ぶ。 4 2.仕事をするこの意味について考える。 3.「動機付け」について学ぶ。			VOD) ○第10回①みんなで仕上げる【3】社会とのかかわり、仕事について ○第10回②みんなで仕上げる【4】動機付けと自己効力感	
1			1				●年度末試験 (レポート第1回～第5回)
			2				
2			3				
			4				
2	第6回 (2/10)	○みんなで仕上げる	1				
			2				
3			3				
			4				