

総合セッションⅠ（オンライン・対面）

指導目標	総合セッションⅠから総合セッション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。 ※対面の面接指導（セッション）は同日に2～3コマ授業として行なうこともある。
------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

教材	「学び方のまなびかた」（NHK学園） 「わたしと生きる／だれかと生きる」（NHK学園） 「ワークシートと資料集」（NHK学園） 学習書：なし ネットレポート	レポート	全6回
		面接指導	必要時間数：8時間
		放送	高校講座ナシ VODは全20回
		到達度チェック・試験	中間到達度チェック（なし）・年度末試験（1月）

単位	2単位
評価	【①知識・技能】レポート各回の学習内容・成果および年度末試験での成果にもとづき評価します。 【②思考・判断・表現】レポート各回の学習内容・成果、および年度末試験で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】レポート各回の学習内容・成果、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（対面）		面接指導（オンライン）		VOD		オンライン指導		中間到達度チェック 年度末試験	
	回（提出期限）	指導単元・項目	週	指導内容・学習活動等	週	指導内容・学習活動等	日	内容	内容	内容	内容・範囲	
4			1		1	<グループ分け> ・2グループ（地域別AとB） ・火曜日 A13:30～、B14:30～				〇オリエンテーション ～総合セッションⅠへようこそ！～ 学習の仕方、セッション、レポート、VOD視聴など		
			2		2							
			3		3			VOD)				
			4		4			〇第1回①学ぶことをいなおす 〇第1回②最適な心の状態をつくる				
5			1		1							
			2		2							
			3		3	<セッション①> 0.VODまとめ 1.脳と学習の仕組みについて知る		VOD)				
			4		4	2.学習するために最適な状態の作り方を試してみる ・アフメーションの作成 ・リラックス法の試行		〇第2回①自分に合った方法で情報を取り入れよう 〇第2回②突っ込んで学ぼう VOD) 〇第3回①記憶のしくみ 〇第3回②知っていることを証明する、振り返る				
6	第1回 6月15日	「学ぶ」ことを問い直す	1	<セッション①> 6/5 0.第1回VODの課題の発表 1.脳と学習の仕組みについて知る 2.学習するために最適な状態の作り方を試してみる ・アフメーションの作成 ・リラックス法の試行	1	<セッション②> 0.VODまとめ 1.自分の感覚をチェックしよう 2.自分に合ったインテリジェンスをチェックしよう 3.マインドマップの理解						
			2		2							
			3		3	<セッション③> 0.VODまとめ 1.記憶の仕組みについて学ぶ 2.「エビングハウスの忘却曲線」から復習の大切さを学ぶ 3.学習したことを証明する 4.振り返りの効果を知る		VOD)				
			4		4			〇第4回①ストレスとは 〇第4回②ストレス反応と個人差				
7	第2回 8月5日	突っ込んで学ぶ	1	<セッション②>7/3 0.第2回VODの課題の発表 1.自分の感覚をチェックしよう 2.自分に合ったインテリジェンスをチェックしよう 3.マインドマップを作成する	1							
			2		2							
	第3回 9月10日	ストレスとストレスマネジメント	3	<セッション③>7/31 0.第3回VODの課題の発表 1.記憶の仕組みについて体験的に学ぶ 2.「エビングハウスの忘却曲線」から復習の大切さを学ぶ 3.学習したことを証明する 4.振り返りの効果を知る	3	<セッション④> 0.VODまとめ 1.日常の些細なことがストレスになること、個人差があることを学ぶ 2.リラックスする体験を積む 3.コーピングの方法を学ぶ		VOD)				
			4		4			〇第5回①ストレスマネジメント(1) 〇第5回②ストレスマネジメント(2)				

8			1	<セッション⑤> 0. VODまとめ 1. コーピングについて学ぶ 2. 自分のストレスとストレスマネジメントを知る	VOD) ○第6回①自分の生活を確認する ○第6回②自分を知る、はぐくむ	前半まとめ	
			2				
9			3	第1回前期補講			
			4				
9			1	第2回前期補講			
			2				
10			3	<セッション④⑤>9/4 0. 第4・5回VODの課題の発表 1. 日常の些細なことがストレスになること、個人差があることを学ぶ 2. リラックスする体験を積む 3. コーピングの方法を学ぶ	24 VOD) ○第7回①コミュニケーションのコツ ○第7回②コミュニケーションの実践ポイント		
			4				
10			1	<セッション⑦> 0. VODまとめ 1. コミュニケーションの基礎を理解する 2. 自己と他者を大事にしたコミュニケーションを理解する 3. ロールプレイを通じ体験的に理解する	5 VOD) ○第8回①対面的コミュニケーション ○第8回②媒介的コミュニケーション		
	第4回 11月10日	自分を知る、育む	2				
10			3	<セッション⑥⑦>10/23 0. 第6・7回VODの課題の発表 1. 自分のストレス、ストレス反応、ストレス対応について考える 2. 「ジョハリの窓」「20の私」から自己開示を試みる 3. 「エゴグラム」を体験する 4. 自己と他者を大事にしたコミュニケーションを考える 3. ロールプレイで体験的に学ぶ	14 VOD) ○第9回①集団における意思決定 ○第9回②ブレインストーミングとKJ法		
			4				
11			1	<セッション⑨> 0. VODまとめ 1. 集団における意思決定を理解する 2. ブレインストーミングとKJ法を理解する			
	第5回 12月10日	コミュニケーションを考える	2				
12			3	<セッション⑧⑨⑩> 12/4 みんなでやってみよう	VOD) ○第10回①体験から学ぶ ○第10回②グループ活動からの発見		
	第6回 1月5日	体験することの意義と実践	4				
1			1	第1回後期補講			
			2				
1			3	第2回後期補講			
			4				年度末試験（レポート第1回～第5回）
2							
3							