

教 育 改 善 提 案 書

所属学科名 (または所属課又は団体名) 医療福祉学科臨床心理学専攻

応募者氏名 (代表者氏名) 上條史絵

1. 提案名	「内省的実践 (reflective practice)」で、学生に自発的な行動変容を促す.
2. 趣旨・理由を含めた提案内容の概要	「体験的 CBT (認知行動療法)ー自己内省と実践プログラム」を活用し、学生の行動変容を促進する. 個人の行動と発展を停滞させ、心理的負担となっている行動モデルから脱却して、新しい行動図式を体験することで自発的な問題状況の改善をめざす.
3. 提案の具体的な内容	学生は日常の行動を振り返り、困難な状況が起こる際の、ものごととのとらえ方である認知, 思考, および感情の結果として、回避行動や苦痛につながる図式モデルを理解する. 問題のプロセスを認識した後は、自身の“強み”を問題状況の各過程に反映させる新しい図式モデルを考案する. これは「内省的実践 (reflective practice)」として、日常の行動変容を促し、新しい体験プロセスが過去の回避行動や問題状況を変えていく. 従来の方法と異なるポイントは、自分で考えた“強み”を活かすあり方・やり方を自分で考える点、行動を具体的に同定し、そのやり方をイメージする点である. 新しい状況のイメージ活動は、感情的苦痛を軽減させる効果もある.
4. 期待できる効果	助言・指導を主とする教育スタイルと学生指導からの脱却ー学生にとっては、問題状況の改善に向けて、自分で考えた行動モデルを実践するかどうか課題となり、主体性が強化される. 変化は自信と新しい体験となり、次の努力と挑戦へのエネルギーとなり、行動の好循環が期待できる. 教員にとっては、助言・指導に学生が従うかどうか、というコントロールスタイルから、一歩引いて学生が行動に向かえるかどうかを見守るスタイルへと変化する. *今年度授業で部分的に実施し、学生・院生から好評を得た.