

Subject	Exploring Culture and Society		
Day/Period	Tue.3Period	Place	川北キャンパス A 3 0 5
Subject Group	全学教育科目先進科目－国際教育		
Credit(s)	2.0Credits		
Eligibility	全		
Instructor (Position)	菊地 恵美子 所属：		
Term	2/4/6/8セメスター		
Course Numbering	ZAC-GLB805E		
Language of Instruction	英語		
Media Class Subjects			
Essential Subjects	各学部の履修内規または学生便覧を参照。		
Class Subject	【国際共修】 Holistic Communication / ホリスティックコミュニケーション		
Class Objectives and Summary	<p>This international collaborative learning course is designed to develop practical and empathetic communication skills through group work and experiential practices in holistic communication. Students will focus on enhancing self-awareness, interpersonal communication, and empathy by studying mindfulness, deep listening, and storytelling techniques. The class will be conducted mainly in English, with Japanese used for support when needed. Students are encouraged to help each other with interpretation.</p> <p>本講義は、国際共修として様々なグループワーク、体験的なホリスティックコミュニケーションの実践を通じて、効果的かつ共感的な対話スキルを養成することを目的としています。特に、履修生はマインドフルネス、深い傾聴、およびストーリーテリングの技術を体系的に学ぶことで、自己認識と対人コミュニケーション能力、共感力の向上が期待されます。授業では英語が主に使用されますが、日本語を補助的に入れる場合もあります。必要に応じて学生同士通訳し合うことも奨励されます。</p>		
Learning Goals	<p>By the end of the semester, students should be able to:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Understand basic holistic communication theory2. Improve self-awareness and focus through mindfulness practice3. Strengthen empathy and relationship-building skills through listening and poetry work <p>・本講義を通じて、以下の能力を修得することを目標とします：</p> <ol style="list-style-type: none">1. ホリスティックコミュニケーションの基本理論の理解2. マインドフルネスの実践を通し自己認識および集中力の向上3. 傾聴や詩の創作のワークを通し、共感力および人間関係の構築能力の強化		
Contents and Progress Schedule of the Class	<p>- Week 1: Orientation</p> <p>- Week 2: Fundamentals of Holistic Communication</p> <p>- Weeks 3-5: Mindfulness</p> <p>3: Introduction to basic mindfulness techniques (meditation, journaling)</p> <p>4: Breathing and concentration practices</p> <p>5: Dialogue practice utilizing mindfulness</p> <p>- Weeks 6-7: Deep listening</p> <p>6: Understanding and practicing active listening techniques</p> <p>7: Enhancing listening skills to deepen empathic understanding</p> <p>-Week 8-9: Story Circles</p> <p>8: Creating a safe space for sharing personal stories</p> <p>9: Refining story-building skills and fostering group solidarity</p> <p>-Weeks 10-11: Three-line poem-making and exchange</p> <p>10: Expressing creativity through brief poems</p> <p>11: Sharing poems with others and deepen emotional expression</p> <p>-Weeks 12-14: Self-awareness and presentation of results</p> <p>Reflecting on personal growth and presenting insights and learnings</p> <p>- Week 15: Review</p> <p>第1週：オリエンテーション</p> <p>第2週：ホリスティックコミュニケーションの基礎</p> <p>理論的背景と基本的な原則を学ぶ。</p> <p>第3-5週：マインドフルネス</p> <p>第3週：基本的なマインドフルネス技法の導入（瞑想、ジャーナリング）。</p> <p>第4週：呼吸法や集中力を高める実践。</p> <p>第5週：マインドフルネスを活用した対話練習。</p> <p>第6-7週：深い傾聴</p> <p>第6週：アクティブリスニング技術の理解と実践。</p> <p>第7週：共感的理解を深める傾聴スキルの強化。</p> <p>第8-9週：ストーリーサークル</p> <p>第8週：個人の物語を共有し、安心感のある場を作る。</p>		

	第9週：物語の構築技術を磨き、グループでの連帯感を育む。 第10-11週：三行詩作りと交流 第10週：簡潔な詩を通じて創造性を表現する。 第11週：詩を他者と共有し、感情表現を深化させる。 第12-14週：自己認識と成果の発表 個人の成長を振り返り、洞察や学びの成果を発表する。 第15週：ふりかえり 学んだ内容を総括し、達成を共有する。				
Evaluation Method	1. Class Participation (20%): Active participation in discussions and activities 2. Process Journal (20%): Quality of weekly practical documentation and self-reflection 3 Creative Assignments (20%): Completion of three-line poems and storytelling assignments 4. Presentations (20%): Content and expressiveness of presentations on self-awareness 5. Final Report (20%): A report summarizing overall learning outcomes 1. 授業参加（20%）：ディスカッションおよび活動への積極的な参加態度 2. プロセスジャーナル（20%）：毎週の実践記録と自己振り返りの質 3. 創造的課題（20%）：三行詩やストーリーテリング課題の完成度 4. 発表（20%）：自己認識に関するプレゼンテーションの内容および表現力 5. 最終レポート（20%）：全体的な学びの成果を要約したレポート				
Textbook and References					
Title	Author	Publisher	Year	ISBN/ISSN	Classification
U R L					
Preparation and Review	There will be approximately 2 hours of group consultation and preparation outside of class time. 授業時間外にグループで相談したり準備したりする時間は約2時間程度あります。				
Practical Skill/Hands-on Class *Practical classes are marked with a ○.	○				
Students must bring their own computers to class [Yes / No]	Yes 必要です				
Contact（Email, etc.）	全学教育HP掲載の「全学教育科目授業担当教員連絡先一覧」を参照。				
Other Comments/Instructions	Materials to be read in advance will be provided by the instructor before class. Depending on the lecture content, you may be asked to meditate or take a walk outside the classroom, so please wear comfortable clothing. 事前に読むべき教材は講師から授業まえに配布されます 講義の内容によっては瞑想やウォーキングなど、教室から散歩に出ることもあるので動きやすい服装で参加してください、				
Last Update	2025.1.31				

One-credit courses require 45 hours of study. In lecture and exercise-based classes, one credit consists of 15-30 hours of class time and 30-15 hours of preparation and review outside of class. In laboratory, practical skill classes, one credit consists of 30-45 hours of class time and 15-0 hours of preparation and review outside of class.