

Subject	Exploring Culture and Society		
Day/Period	Tue.3Period	Place	C A L L 教室 M 2 0 1
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		
Course Numbering	ZAC-GLB805E		
Language of Instruction	英語		
Media Class Subjects			
Essential Subjects	各学部履修内規または学生便覧を参照。		
Class Subject	【国際共修】 Holistic Communication (English) ホリスティックコミュニケーション		
Class Objectives and Summary	This course, offered as an international collaborative learning program, aims to cultivate effective and empathetic dialogue skills through theory and practice in holistic, inclusive communication. In particular, the course emphasizes the development of social and emotional skills (Social and Emotional Learning: SEL) by fostering self-awareness, emotional regulation, interpersonal sensitivity, and empathy through the systematic study and practice of mindfulness, deep listening, and storytelling techniques. 本講義は、国際共修の講義として、異なる文化的・言語的背景を持つ学習者が共に学ぶ環境のもとで、包括的（ホリスティック）なコミュニケーションの理論と実践を通じて、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、マインドフルネス、深い傾聴、ストーリーテリングを体系的に学び実践することで、社会情動スキル（Social and Emotional Learning：SEL）の中核である自己認識、感情理解、対人関係能力、共感力の向上を目指します。		
Learning Goals	By the end of the semester, students should be able to: 1. Understand basic holistic communication theory 2. Improve self-awareness and focus through mindfulness practice 3. Strengthen empathy and relationship-building skills through listening and poetry work ・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： 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	Week 1: Orientation Week 2: Foundations of Holistic Communication Theoretical Background and Core Principles Week 3: Fundamental Mindfulness Techniques Week 4: Breathing Practices and Exercises to Enhance Concentration Week 5: Dialogue Practice Utilizing Mindfulness Week 6: Active Listening Skills and the Practice of Deep Listening Week 7: Embodiment and Deep Listening through Physicality in Japanese Traditional Noh Theatre Guest Lecturer Week 8: Practice of Structured Story Circle Methods Week 9: Empathic Understanding through Storytelling in Ainu Culture Guest Lecturer Week 10: Creative Expression through Brief Poetry and Empathic Communication Week 11: Group Presentation Preparation Week 12: Group Presentations Week 13: Group Presentations Week 14: Group Presentations Week 15: Course Reflection 第1週：オリエンテーション 第2週：ホリスティックコミュニケーションの基礎 理論的背景と基本原則 第3週：基本的なマインドフルネス技法 第4週：呼吸法と集中力を高める実践 第5週：マインドフルネスを活用した対話練習 第6週：アクティブリスニング技術の理解と深い傾聴の実践 第7週：日本の伝統文化の能楽における身体性を通しての身体性と傾聴 ゲスト講師 第8週：構造化されたストーリーサークルの手法の実践 第9週：アイヌ文化のストーリーテリングから学ぶ共感的理解		

	ゲスト講師 第10週：簡潔な詩による創造的表現と共感的なコミュニケーション 第11週：グループプレゼンテーション準備 第12週：グループプレゼンテーション 第13週：グループプレゼンテーション 第14週：グループプレゼンテーション 第15週：ふりかえり				
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 holistic communication 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%）：ホリスティックコミュニケーション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	This course supports the cultivation of mindful, compassionate, and responsible communication. Students are expected to respect others, listen attentively, and engage constructively in all class activities. 本講義では、マインドフルで思いやりのある、責任あるコミュニケーションの実践を重視します。他者を尊重し、深く聴き、建設的に関わる姿勢を大切にしてください。 References and handouts will be provided as needed. Attendance at the first class session is mandatory. The maximum number of participants for this course is 40.If the number of applicants exceeds the limit, participants will be selected based on a short written assignment. Details of the assignment will be explained in the first class. 必要に応じて資料を配布します。初回授業への参加は必須です。本授業の定員は 40 名です。受講希望者が定員を超えた場合は、課題レポートによる選考を行います。課題レポートの詳細は初回授業で説明します。 This class will be conducted in English. You are expected to have a CEFR B2 level of English proficiency. 授業はすべて英語で行います。CEFR B2程度の英語運用能力が必要となります。 クラスター：INT 言語レベル：☆☆				
Last Update	2026/02/10				

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.