

ベストクラス選定理由書

作成者：有田百花、伊藤博之、田中愛友美、松永詩音、森千華、山田隆行

科目名称	教職員のストレスマネジメント（夜間クラス） (担当教員名： 藤原 忠雄)		
課 程	： 大学院（修士）	開講時期	： 後期
授業形態	： 講・演	授業規模	： 30人以下
インタビュー対象教員名	藤原 忠雄 (実施日時： 令和5年8月9日（水） ; 実施場所： Zoomにより開催)		
インタビュー対象受講者名	前垣 侑子、伊藤 綾子 (実施日時： 令和5年8月9日（水） ; 実施場所： Zoomにより開催)		
選定理由	<p>授業アンケートの記述をD班で検討した結果得られた疑問点である、「実技を含む科目のオンライン実施にもかかわらず高い評価が得られているのはなぜか」ということを追求することを中心に、教員・学生にインタビューを行った。ここから特に次のような4点の非常に有効な観点が見出された。</p> <p>1 点目は、オンラインならではの受講環境が設定されている点である。オンラインだからこそ自分の家のリラックスした空間で体験することができる受講環境が評価に繋がったとの意見や、対面では鏡の用意ができなかったが、オンラインでは自分の顔を画面で見ることができるので表情を確認でき、対面では見ることのできなかつた全員の顔を見渡すことができたことで自分以外も変化があったことを実感することができたという意見があり、これらのことがモチベーションの向上につながったと考えられる。</p> <p>2 点目は、上記の点を支えるものとしての授業構成の工夫である。授業が第一ステージは標準練習（0～2）、第二ステージは標準練習（3～6）体験&ストレスマネジメント理論、第三ステージは自律療法の理解&誘導スキルのように三部構成になっている。第一、第二ステージで、理論と訓練をおこない、それにとどまることなく、第三ステージでは、やり方を改変する方法を学ぶことで、それぞれに最適な訓練法を見出せるよう工夫がされている。実際に、自分に最適な方法を体得することによってリラックス方法の効果が上がっていることを実感できていた。具体的には講義を受けたことで温感を感じやすくなり、肩こりを感じていた学生、自覚はなかった学生も肩が楽になった、視力の改善、ストレスにうまく対処できるようになったというように「自分で取り組み、効果を実感できるようになってきた」と受講者のコメントもあった。加えて、職場で、管理職や同僚との関わりでのストレスが軽減したとのコメントもあり、これらのことから授業内容の効果があらわれていることがうかがわれた。</p> <p>3 点目は、ブレイクアウトルーム等での受講者間の交流において本音が語れる環境作りがされていたことである。授業時間外に自分で行うトレーニングの進捗状況やその大変さを語り合ったりする場が用意されていた。その結果、互いに励まし合ったり、慰め合ったりする雰囲気が生じていたようである。オンラインでなければ出会わない学生同士の交流で、他の授業では話さないような自分の心や生活の話もすることができ、講義内容だけでなく全体としての雰囲気が良いとの意見も出されていた。</p> <p>4 点目が、丁寧で心のこもったフィードバックをしていることである。具体的には毎回の授業でアンケートを書いてもらい次の授業の冒頭で共有したり、前回の復習や質問受けを行ったり、質問に一つも逃さずに回答したりされていた。このように学生一人一人に丁寧に対応し、講義内容だけでなく受講生に対して日々の温かいメッセージで励ますなどのこともおこなわれていた。さらに、トレーニングの取り組み状況を記録して、受講生全体の変化は全体に、個々人の変化はそれぞれにフィードバックし、励まし合うことができる環境を作る工夫がされている。</p> <p>以上より、本科目をベストクラスとして推薦する。</p>		