



2020年9月号

Happy通信



日中はまだ暑い日が続きますが、朝夕の風に秋の涼しさを感じるようになりました。
夏休みも終わり、生活リズムや気持ちを切替えていきましょう！
それでは、今月も教室のトピックスを沢山お届けします。ご覧ください！

8月のトレーニングの振り返り

- ソーシャルスキルトレーニングについて
 - 小学校準備コースについて
- ※幼稚園準備コースについては、8月稼働しておりませんが10月より稼働再開を予定しております。

ソーシャルスキルトレーニングについて

「GO STOP」に取り組みました。音楽に合わせて身体の動作を調整することに取り組んでいます。
物の貸し借りについては「キラキラボール」をみんなで共有したり、道具の貸し借りをしながら遊びました。
制作活動では、スライムづくりを行っています。一斉指示を理解してみんな頑張って制作しました。

小学校準備コースについて

「机上活動に5分間取り組む」「なぞりと模写に取り組む」を行いました。
一緒に活動するお友達を意識するために「電池人間」でお友達を呼ぶことを行いました。

懇談会の開催について

今年新1年生になられたキッズ中野ルームの卒業生の保護者様を迎え、懇談会を開催しております。
就学されるにあたって、様々なご不安もおありかと思えます。少しでも不安な部分を解消でき、小学校入学という晴れ舞台を迎えるお手伝いが出来ればと考えております。
また、放課後等デイサービス「ハッピーテラス中野教室」の体験も予定しております。
就学後に通うことを希望される皆様の参考の一つとなり、また居場所作りの一つとなればと思えます。
日程が決まり次第、ご案内させていただきます。

新型コロナウイルス感染症対策について

ハッピーテラスキッズ中野ルームでは感染を「しない・させない・広めない」を掲げ、感染症対策に努めてまいります。
ご来所中のスタッフ、お子様、保護者様のマスクの着用、検温の実施、手洗い、手指消毒のお願いにご協力よろしくお願い致します。
※サーキットなど運動をする際は、適宜マスクを外して活動させていただきます。その他、ご不明な点やご心配な点がございましたら、スタッフまでお問い合わせください。

スタッフ紹介

「森下 章子」です
福島で生まれ育ち、18で上京しました。
心理系の大学を卒業し、
社会福祉法人で介護職員として
5年従事しましたが、子どもと接する仕事をしなかったの
で、2016年にハッピーテラスに入社。ハッピーテラスで
1号店となるハッピーテラスキッズ柏ルームの立ち上げを
行いました。
2018年の4月に妊娠を機に中野ルームに異動し、約1年半
の育児休暇を頂いて今年6月に復帰致しました！



趣味は読書でしたが、出産後はあまり読むことが出来ていません(OvO)
出産してからは都内や東京近郊の子連れで楽しめるスポットに1歳9ヶ月の息子と沢山お出かけしています！
今はコロナであまり行けていませんが、オススメのお出かけスポットがあれば是非教えて下さい♡

保護者様や子どもたちに寄り添いながら、楽しい療育を提供できるようこれからも頑張ります！



非常災害対策について

先日の1日は防災の日でしたね。昨年より、台風の影響によりJR私鉄が計画運休を実施しましたが、今年も、すでに台風10号による被害が出るなど、地震以外にも水害などへの対策も必要な季節となりました。
ご自宅で、非常時の備蓄を改めてご確認ください。お住いの区市町村が発行しているハザードマップで近隣の危険個所のチェックをされるなど、日ごろからの備えを行ってはいかがでしょうか。



ハッピーテラス株式会社

ハッピーテラスキッズ中野ルーム

東京都中野区本町6-14-2 和田ビル1階

TEL: 03-5328-1810 FAX: 03-5328-1820

mail: kids-nakano@happy-terrace.com

tachibana@happy-terrace.com

編集者: 橘 英樹

柏Ⅱ教室児童発達支援管理責任者「高阪 知秀」による月間コラム

毎月ご利用の保護者様からの多くいただいている疑問についてのコラム連載させていただいております。ご自宅や、保育園、今後の就学についてのヒントになれば幸いです。

第4回 アサーティブ実践 ～其の壱【合理的思考】と【非合理的思考】～

今回から数回に分けて、実践に移りたいと思います。

言動をアサーティブにするためには、その基となる考え方からアサーティブにしていく必要があります。

そのため、実践編の初回となる今回は、非合理的思考を合理的思考に変換していくことから始めていきたいと思います。

非合理的思考とは、その名の通り、現実には合わない考え方、対する合理的思考とは現実に即した考え方です。

実際にありそうな場面を用いて説明すると、

【あなたの考えに対して、誰かが否定的な意見を口にしたので、不快になった。】

という場面があったとします。

この場面で考えられる合理的な思考は、【不快ではあるが、意見の違う人がいることは仕方がない】という考えが一般的かと思われます。

このように考えることで何が良いのかと言うと、不快な思いは多少なりあるものの、大きな不快感に苛まれずに済むことが挙げられます。もしかしたら、違う意見の人にも意見を聞いてみよう、そういう人にも自分の意見を分かってもらうにはどうしたら良いだろうか、というように、次を見据えた行動にも繋がられるかもしれません。

しかし、非合理的な思考が介在すると【この人は私のことが嫌いだから、取り敢えず否定しているに違いない。気に食わないし、腹が立つ】というように、憶測が混じりの考えになり、それが態度に出た結果、実際に嫌われてしまう、というような結果に繋がってしまうかもしれません。

今回の例は極端な例ですが、どちらも同じ場面での出来事ながら、物事の捉え方、考え方によって、こうも違う結果となってしまう可能性が生まれてしまいます。

言うまでもなく、皆様には前者の合理的な考え方を身に付けていってほしいのですが、厄介なことに、人間の思考には、これまでの生活の積み重ねにより形成され、反復された結果、強化もされているため、一朝一夕で変えることは困難です。

しかし【合理的思考】を知った上で【非合理的思考】が如何に非現実的且つ非生産的であるかを考え、自分自身の中で思考を変えていく努力をしていくことは、非常に効果的であるため、是非日常生活の中で【非合理的思考】に苛まれそうになる場面に出くわした際には、実践していただければと思います。

今回は、チェックシートに挑戦していただきたいと思います。今度のチェックシートは、皆様が陥りやすい非合理的思考のパターンを知るためのチェックシートです。その結果を踏まえて、それぞれの非合理的思考へのアプローチの仕方をお伝えしていきたいと思います。

【プロフィール】

名前：高阪 知秀 (こうさか ともひで)

資格：臨床心理士

所属：柏Ⅱ教室
児童発達支援管理責任者

学歴/職歴

心理系大学院卒→児童養護施設→心理判定員（障害者相談センター、児童相談所）
→社会福祉法人（相談支援事業所、就労継続支援B型事業所、放課後等デイサービス）
→ハッピーテラス株式会社入社

