



2020年9月号

# Happy通信



平素より、中野教室をご利用いただき誠にありがとうございます。また、中野教室への新型コロナウイルス感染症対策のためご不便もおかけしております。引き続きご理解・ご協力をお願いしますとともに、残暑厳しい日々が続いておりますので、健康には十分お気をつけてお過ごしください。

## ★教室からのお知らせ★

### 【第三者評価アンケートご協力のお願い】

ハッピーテラス中野教室は、「東京都福祉サービス第三者評価」を受審することとなりました。中野教室のサービスの質をより向上させるため、利用者様の声を反映させていただきたく思います。

今月郵送物にアンケートを同封しておりますので、ぜひご協力をお願いします。

※返信用封筒ではなく「黄色い封筒」に封入し、9月17日(木)までにポストにご投函ください。

※ごきょうだいでご利用の場合、「お一人ずつ別々の封筒で、合計2通」ご投函下さい。

### ★東京都福祉サービス第三者評価とは★

#### 【目的】

- ・「利用者のサービス選択」及び「事業の透明性の確保」のための情報提供
- ・事業者のサービスの質の向上に向けた取り組みの支援

※東京都福祉サービス評価推進機構(公益財団法人東京都福祉保健財団内に設置)が実施した評価結果を、「とうきょう福祉ナビゲーション」で公表しています

## ★8月のトレーニングの振り返り★

- 聞く・話す「詳しい説明」
- 対人関係「行動の切り替え」
- 地域生活「電話」
- 家事「掃除」

8月3日 SST「詳しい説明」

### 【物語の裏設定を考えよう!】

桃太郎、浦島太郎など、様々な物語の中から1つ選んで、登場人物の裏設定を考えました。桃太郎の年齢や誕生日、趣味などを考えて記述し、ユニークな特徴を発表しました。

8月10日 SST「行動の切り替え」

### 【マイトレーニングを考えよう!】

「自分のやることは自分で決める!」ートレーニングの時間を3つに区切り、その時間の中で遊びたい事、やってみたいとを予定表に記入。次の時間は実際に遊んでみて、「自分が決めた予定は、自分で守って取り組もう!」と切り替えて取り組む一日でした。

8月17日 SST「電話」

### 【緊急連絡!】

「人が倒れていたときは救急車。その電話番号は?」といった、状況と緊急時に連絡する相手を確認してから、電話をする人・電話を受ける人に分かれてロールプレイに挑戦!よくセリフを考えながら、楽しんで取り組みました!

8月24日 SST「掃除」

### 【教室をピカピカにしよう!】

いつも使っている中野教室。掃除方法を手順表を読んで確認してから、メラミンスポンジやぞうきんなどをつかって、協力してイスをピカピカに!! 真剣に磨くと、あっという間の30分となりました。

## ★連載企画★

### 臨床心理士・高阪知秀先生の ちょっと知ってもらいたいこと☆

今回は、前回お伝えした通り、ご自身の【現在の】アサーティブ度を知る方法をご紹介致します。

確認の方法は至ってシンプル。

まずは、裏面の【I】、【II】のチェックリストの項目に【はい】か【いいえ】で答えてみてください。

この際、注意点が2点ございます。

まず1点目は、深く考え込まずに率直に答えて下さい。

そして、2点目はどちらの場合もあるという項目があった場合、多いか少ないかを判断基準として、必ず【はい】か【いいえ】のどちらかに振り分けてみてください。

※裏面にチェックリストを提示致します



...



...



ご回答、お疲れ様でした。早速ですが、【いいえ】と、ご回答いただいた項目の数はいくつありますか? 【いいえ】とご回答いただいた項目は、ご回答者様が自己表現にくさを感じられている、いわゆる苦手な自己表現の分野です。

続いて、【はい】とご回答いただいた項目に関して、もう一度見直してみましよう。その【はい】の回答をした項目が、相手に対して否定的な感情や、腹立たしさを伴うような攻撃的な表現や相手を無視するような意図が潜んだりしてはいませんか?

一通りの確認が済みしたら、改めて【はい】の数を確認してみてください。

【はい】と、ご回答された項目数が10個以上であれば、ご回答者様の、アサーティブ度については、普通以上であると言えます。

さて、皆様の結果はいかがでしたでしょうか?

今回の結果を踏まえた上で、よりアサーティブなコミュニケーションを身に付けていけるよう、次回からは、いよいよ実践編に入りしたいと思います。

## ★新型コロナウイルス感染症対策★

・個別支援計画更新の面談を【電話】にて実施させていただきます。対象の方には個別でご連絡させていただきますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。

・「食事・おやつ」持ち込みをお断りさせていただくこととなりました。ご理解・ご協力よろしくお願い致します。※飲み物はお持ちいただけません

・当分の間、イベントや、休日の午前・午後をまたいご利用はご遠慮いただいております。

## ★9月のトレーニングの予定★

- 9月1日～ 家事「火の扱い・防災(避難訓練)」
- 9月7日～ 対人関係「他人への気遣い③」
- 9月14日～ 聞く・話す「将来の夢」
- 9月21日～ 家事「料理」
- 9月28日～ 読む・書く「作文」



【I】、【II】のチェックリストの項目に【はい】か【いいえ】で答えて下さい

- ①深く考え込まずに率直に答えて下さい
- ②必ず【はい】か【いいえ】のどちらかに振り分けて下さい

## アサーティブ度 チェック♪

### 【I 自分から働きかける言動】

1. あなたは、誰かに良い印象をもったとき、その気持ちを表現できますか。( はい ・ いいえ )
2. あなたは、自分の長所や、成し遂げたことを人に言うことができますか。( はい ・ いいえ )
3. あなたは、自分が神経質になっていたり、緊張しているとき、それを受け入れることができますか。( はい ・ いいえ )
4. あなたは、見知らぬ人たちの会話の中に、気楽に入っていくことができますか。( はい ・ いいえ )
5. あなたは、会話の場から立ち去ったり、別れを言ったりすることができますか。( はい ・ いいえ )
6. あなたは、自分が知らないことや分からないことがあったとき、そのことについて説明を求めることができますか。( はい ・ いいえ )
7. あなたは、人に援助を求めることができますか。( はい ・ いいえ )
8. あなたが人と異なった意見や印象をもっているとき、それを表現することができますか。  
( はい ・ いいえ )
9. あなたは、自分が間違っているとき、それを認めることができますか。( はい ・ いいえ )
10. あなたは、適切な批判を述べることができますか。( はい ・ いいえ )

I	はい	個	いいえ	個
---	----	---	-----	---

### 【II 人に対応する言動】

11. 人から誉められたとき、素直に対応できますか。( はい ・ いいえ )
12. あなたの行為を批判されたとき、受け応えができますか。( はい ・ いいえ )
13. あなたに対する不当な要求を拒むことができますか。( はい ・ いいえ )
14. 長電話や長話のとき、あなたは自分から切る提案をすることができますか。( はい ・ いいえ )
15. あなたの話を中断して話し出した人に、そのことを言えますか。( はい ・ いいえ )
16. あなたはパーティや催し物の招待を、受けたり、断ったりできますか。( はい ・ いいえ )
17. 押し売りを断れますか。( はい ・ いいえ )
18. あなたが注文した通りのもの(料理とか洋服など)がこなかったとき、そのことを言って、交渉できますか。  
( はい ・ いいえ )
19. あなたに対する人の行為がわずらわしいとき、断ることができますか。( はい ・ いいえ )
20. あなたが援助や助言を求められたとき、必要であれば断ることができますか。( はい ・ いいえ )

II	はい	個	いいえ	個
----	----	---	-----	---