



【ご挨拶】

夏の暑さが和らいできて、一気に涼しい季節となってきました。体を冷やさないように気を付けて、元気に過ごしましょう！

ハッピーテラスでは、ご利用者様と従業員の安全を確保するため感染症対策を引き続き行ってまいります。

いつもマスクの着用、手洗いや消毒、検温のご協力ありがとうございます。

【避難訓練実施のご報告】

避難訓練を、下記の日程にて実施致しました。当日は、保護者様にもお付き添いいただき、非常階段を使用して、ビル1階までの避難しました。

実際に災害が発生した際は、「我孫子市立第四小学校」まで避難し、引き渡しシートに記載されている方を対象に、引き渡しを実施致します。



避難訓練日程

①2020年 9月 24日(木) 17:30～

②2020年 9月 25日(金) 16:30～

③2020年 9月 28日(月) 16:30～

※トレーニング内で実施致しました



↑我孫子教室から避難場所への経路

【各クラスのトレーニング紹介】

児童発達クラス

お月見団子作り

9月と言えばお月見！児童発達クラスではお月見団子の制作を行いました！大きいティッシュをくしゃくしゃと丸めて、小さいティッシュで包んでお月見団子に見立てました！

制作の際はみんな黙々と机に向かって取り組み、セロハンテープやティッシュをもらう際には「ティッシュください」や「テープください」などとやり取りをしながら取り組むことができました。完成したものをお母さんやお父さんに笑顔で報告することが出来ました！



放デイクラス

犬のおまわりさんとまいごの子猫ちゃん

動揺の歌詞の中の犬のおまわりさんや迷子の子猫ちゃんのセリフをみんなで考えました！

おまわりさん側では「大丈夫ですか？」や「お名前は何かですか？」など心配したり、役割を理解したセリフなどを考たりすることができました。迷子側では「迷子です」や「名前は〇〇です」など最初に迷子であることを伝えるなどシチュエーションを想像して考えることができました！



臨床心理士・高阪知秀先生のコラムは裏面をご確認ください♪



Happy

2020年10月号

通信



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☆

「アサーティブの実践」

其の言 【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

うかもしれません。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行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。

柏Ⅱ教室 臨床心理士 高阪知秀

