



2020年10月号

Happy通信



朝夕の風に秋の涼しさを感じるようになりました。
秋は昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、健康面に気をつけて過ごしましょう。
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！

9月の小集団トレーニングの振り返り

※幼稚園準備コースが10月より再開させていただくことになりました。ご利用希望のご家庭がございましたら、お気軽に教室スタッフへお声がけください。

ソーシャルスキルコース

10月には運動会がある時期ですので、その準備として「行進をする」「体操をする」などの集団行動に関する取り組みを多く取り入れています。
また、9月は防災に対する取り組みとして避難訓練を模したサーキットや、紙芝居などの読み聞かせの中で盛り込んでいます。
友達と一緒に遊ぶなど、集団の中で行動を共にする機会を増やしていきました。
「最後まで話を聞く」や「一斉指示に聞いて行動する」が身に付いてきています。

10月は、ハロウィンにちなんだ製作や、少し複雑なルールのある遊びに取り組んでおります。



小学校準備コース

出来事を振り返る取り組みとして「絵日記」を書いています。絵と文章の一致や5W1Hに触れています。
夏休み中の出来事や、日曜日に出かけたこと、好きな食べ物や遊びについて一生懸命書いてくれました。
友達を意識して、共同作業を行う取り組みとして「協力サーキット」を行いました。
「せーの」「ちょっと待って」などお互いの声を掛け合っ、ゴールを目指しました。

10月は、「日記」を継続して実施しています。また「変動するルール」があるゲームなどその時々で違ったルールを理解して取り組むことを活動に取り入れています。

振り返りの共有について

保護者様へ3か月に一度療育の振り返りをお渡ししておりますが、10月より相談支援事業所へも共有させていただくことになりました。相談支援事業所へは、モニタリング（評価）を口頭やお電話で情報提供させていただいておりましたが、今後は定期的にご家族様向けの振り返りを情報提供としてお渡しさせていただきたいと考えております。お子様の支援を包括的に行うためにご協力よろしくお願い致します。ご不明点などございましたら、教室スタッフへご連絡くださいませ。



スタッフ紹介

こんにちは、田中みのりと申します。
ハッピーテラスでは7月より仕事をさせて頂いています。



小5の長男が自閉症で特別支援学校に通っています。
幼児期は発語もほとんどなく、外出も本当に大変で、保健所から「3歳検診に来てください」と言われても「どうやって連れて行こうか…」と前の晩から何度も考えるほどでした。
なので、ハッピーテラスのお子様と初めて接した時は「何てよく出来る子ばかりだろう！」とびっくりでした。
そんな長男も今ではとても落ち着いて、簡単な日常会話ができるようになり、外出先でも大きく崩れることはなくなりました。
幼児期の療育の成果ってこんな風に出るんだなあ、と実感しています。
これまで行ってきた様々な療育を、自閉症児の母として、指導員として、お子様方の成長に少しでも役立てられたらと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

感染症対策について

新型コロナウイルス感染症の流行が収束しない中、冬がやってきます。今年の冬は特に、インフルエンザが本格的に流行する前に、早めにワクチン接種を受けることが推奨されています。
本格的なシーズンがやってくる前にしておきたい対策としては、インフルエンザワクチン接種と、手洗い、屋内でのマスク着用、咳エチケット、というシンプルなものであり、これまでのインフルエンザ対策に、新しい生活様式としてのマスク着用などが加わっただけと言えます。2020年のインフルエンザワクチン接種は、10月1日より開始いたします。今一度、普段の感染対策を見直しましょう。



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5回 アサーティブ実践 ～其の弐 自身が陥りやすい【非合理的思考】について～

今回は、前回の内容を簡単に振り返った上で、ご自身の【非合理的思考】のパターンについて知る方法について、ご紹介したいと思います。

前回は、【非合理的思考】と【合理的思考】についてご紹介しました。それぞれの特徴を簡単にまとめると、次の通りです。

【非合理的思考】→現実に即していない考え方。憶測が混じるため、本来の状態より行き過ぎてしまい、悪い結果に繋がりがちなため、改善していきたい思考。

【合理的思考】→現実に即した考え方。次を見据えた行動に繋がるため、推奨したい思考。

これらを踏まえた上で、自身に起こりやすい非合理的思考を知るためのチェックシートを、別紙にてご紹介します。

それぞれの質問項目への回答結果は、0～4のどの数字が多いでしょうか。

回答が、0か1の項目については、「合理的思考」ができています。

回答が、3か4の項目については、「非合理的思考」になりやすい項目です。

回答が、2の項目については、文言の通り、どちらともいえない項目です。

そのため、あまりにもこの回答の項目が多い場合は、意識的に、どちらかと言えば、こっち、というように振り分けをすると、傾向を掴みやすいように思います。

次回は【非合理的思考】の5つのパターンの特徴と、【合理的思考】へ変更していく方法についてご紹介していく予定です。

【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



【非合理的思考】チェックシート

回答方法は、日頃の考えと

【0】 全然一致しない 【1】 あまり一致しない 【2】 どちらともいえない
【3】 かなり一致しない 【4】 全く一致しない

で、数字をつけてください。

<質問>

1.自分のすることは、誰にでも認められなければならない。

[]

2.人は常に有能で、適正があり、業績を上げなければならない。

[]

3.人の行いを改めさせるには、かなりの時間とエネルギーを費やさなければならない。

[]

4.人を傷つけるのは非常に悪いことだ。

[]

5.危険や害がありそうな時は、深刻に心配するものだ。

[]

6.人は誰からも好かれなくてはならない。

[]

7.どんな仕事でも、やるからには十分に、完全にやらなくてはやらない。

[]

8.人が失敗したり、愚かなことをした時、頭にくるのは当然だ。

[]

9.人が間違いや悪いことをしたら非難すべきだ。

[]

10.危険が起こりそうな時、心配すれば、それを避けたり、被害を軽くしたりできる。

[]

回答が、0か1の項目については、「合理的思考」ができています。

回答が、3か4の項目については、「非合理的思考」になりやすい項目です。

回答が、2の項目については、文言の通り、どちらともいえない項目です。

そのため、あまりにもこの回答の項目が多い場合は、意識的に、どちらかと言えば、こっち、というように振り分けをすると、傾向を掴みやすいように思います。