



2020年10月号

Happy通信



いつも中野教室をご利用いただき、ありがとうございます。
10月に入り、気温もぐっと下がってきました。心身ともに体調の変化にはお気をつけてお過ごしください。今月もよろしくお願ひ致します。

★教室からのお知らせ★

【アンケートご協力のお願い】

・SMSにてお送りしました、Webアンケートへのご協力を
お願い致します。期限は10月5日～10月19日(月)までと
なっています。ご不明な点がございましたら、中野教室ま
でお問い合わせください。よろしくお願ひいたします。

・「第3者評価アンケート」へのご協力、誠にありがとうご
ざいました。後日、実施者より評価いただくことになってお
り、頂いた内容は教室の改善に繋げたいと考えております。

・個別支援計画更新の面談を【電話】にて実施させてい
ただいております。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ひ致します。

★9月のトレーニングの振り返り★

- 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」

9月1日 SST「火の扱い・防災」

【避難訓練】

教室で「おさない」「かけない」「しゃべらない」「もどらな
い」「なかない」の約束を確認したあと、地震速報の音を聞
いて、机の下へすばやくもぐりました。非常階段を降りて、避
難場所の四季の森公園まで避難しました。

9月7日 SST「他人への気遣い③」

【リフレーミング!】

ものを見方を変える力、リフレーミング。ネガティブからポジ
ティブにリフレーミングされた言葉を探して、「うるさい」を「あ
かるい」「元気がいい」などと合わせる神経衰弱を行いました。

9月14日 SST「将来の夢」

【職業マッチング・未来新聞づくり!】

「警察官と泥棒!」「風邪の人とお医者さん」など、イラスト
のマッチングゲームを行った後、未来新聞を作りました。自分
の将来だけでなく、「タコの未来」や「この日本の将来」につ
いてイメージを膨らませるなど、ユニークな新聞ができあがり
ました。

9月21日～ SST「料理」

【どんな料理ができるかな?】

「人参+じゃがいも+豚肉=カレー」など、身近な食材を組
み合わせて色々な食べ物をイメージしました。くじ引きで食材
を引き、オリジナル料理の名前や味をプリントに書いて、友だ
ちや先生に紹介しました。

★新型コロナウイルス感染症対策★

・来所前に検温を行うなど、体調をご確認のうえ、発熱や咳
などの症状がある場合は、ご来所をお控えいただく、または
教室までご相談くださいますようお願いいたします。

・現在、感染防止の観点から、訓練室内には飲み物の設置
がございません。適宜お声掛けさせていただき、指導員が
消毒徹底のもと、お茶・お水を提供させていただいておりま
す。ご来所時に水筒をお持ちの際は、余裕をもってお持ちく
ださいよう、ご理解・ご協力よろしくお願ひします。

・ご来所の際は、マスクの着用をお願いいたします。
・教室入室前の手洗い、うがいに加えて検温を実施してい
ます。ご来所前のご自宅での検温に加えて、教室入室前に
検温をお願いしています。37.5℃以上の発熱が確認され
た場合には保護者様にご連絡の上、お帰りいただく場合
がございます。

★学校情報★

【都立高校で「通級による指導」が始まります】

都立高校ではこれまでも、学校生活でサポートを受けたい生
徒に対して

- ・コミュニケーションアシスト講座
 - ・チャレンジスクール
 - ・特別支援学校高等部(就業技術科・職能開発科)
- などの選択肢が準備されてきました。

この度、令和3年度から新たに「都立高校での通級指導」が
行われることになったようです。進路の選択肢として、ぜひ一
度、ご覧ください。

【東京都教育委員会「都立高校における発達障害教育の充
実について」(2020年9月24日発表)】

https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/press/pres_s_release/2020/release20200924_02.html

★お家でできる簡単トレーニング～言葉編～★

【20の質問ゲーム】

ねらい

→「物の特徴を説明する力」「順番を守る力」「前の質問を覚
えながら推測する力」

- ①テーマを決める人と、質問する人に分かれます。
- ②テーマを決める人は、身近なものを1つ、心の中で決めます。
- ③「それは四角いですか?」「それは家にありますか?」などの
質問をして、20回以内に相手が決めたテーマを当てていきま
す。

★10月のトレーニングの予定★

- 10月5日～ 聞く・話す「指示の聞き取り」
- 10月12日～ 身辺自立「服装」
- 10月19日～ 読む・書く「説明の読み取り」
- 10月26日～ 対人関係「友達作り」



2020年10月号

Happy通信



臨床心理士・高阪知秀先生のちよつと知ってもらいたいこと☆

「アサーティブの実践」 其の巻 【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っています。

【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。

次回は、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っています。