



【ご挨拶】

足元でサクサクと音を鳴らす落ち葉や木枯らしの寒さに、冬の訪れを感じますね。日も暮れるのも一段と早くなってきた気がします。日頃より、マスクのご着用や手洗い、アルコールでの消毒、検温にご協力いただき、ありがとうございます。

【空き状況についてのお知らせ】

①「空き状況カレンダー」の設置

11月9日から、待合室への「空き状況カレンダー」を設置を検討しております。追加でのスポットご利用希望などの場合は、カレンダーをご確認の上、スタッフにお声がけください。日によっては、ご希望いただいた段階で、埋まってしまっている場合がありますが、ご了承くださいませ。

②「SMS」での配信

今後、カレンダーの設置と合わせて、「SMS」での空き状況のお知らせをいたします。「SMS」は、ハッピーテラスからの配信のみの設定で、保護者様からの返信は出来ない設定となっているため、スポットなどの追加でのご利用をご希望の場合は、お手数ですが、お電話もしくは直接職員まで、お問い合わせください。

【アンケート実施のお知らせ】

10月に保護者様へのアンケートを実施させていただきました。この度は、初めての「SMS」からのご依頼となりましたが、ご協力いただき、ありがとうございました。集計結果につきましては、後日、公表いたします。

【各クラスのトレーニング紹介】



児童発達クラス「ハロウィン制作」

多くのクラスで「ハロウィン」に関連した作品を作りました。

今回は、コウモリ作りをご紹介させていただきます。トイレットペーパーの芯に画用紙を巻き付けたり、羽根に模様を描いたりと手の巧緻性を高めることも、目的としました。クレヨンで丸を描いたり、トントンと点を打ったりと、楽しんで自由画を描いていました。できあがると、コウモリをもって、びゅーんと飛ばして遊んでいました。

放デイクラス 「オリジナル救急箱」

週間テーマの「健康」に合わせ、「オリジナルの救急箱」の作成をおこないました。

まずは、ハッピーテラスにある救急箱の中身を予想し、実際に確認しました。確認をした後に「他に必要だと思う道具」を考えたり、プリントから選んだりしました。

発表では、その道具を選んだ理由の説明に挑戦しました。最初は、発表に自信がない様子も伺えましたが「その道具のおすすめポイントは？」などと、質問に答えていくことで、伝えたいことが具体化されたようでした。

考えたことや行動した理由など、自分について「説明」するスキルが向上することで、より自信になったり、コミュニケーションが楽しくなったりすると思います。今後も「コミュニケーションを取る楽しさ」へのアプローチを、引き続きおこなって参ります。

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」
其の式 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、以下にご紹介します。

【回答方法】

- 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

日頃の考えと

【質問項目】

- 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。

それでは、結果の整理をしていきましょう。

それぞれの質問項目への回答は、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。

続いて、【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したが、お伝えしたい内容が膨大であり、Happy通信の紙面の都合上、1回に収めることが難しくなっていました。

そこで、来月に改めてご紹介させていただければと思うのですが、早く続きが知りたい、と思って下さる方のために、特別にハッピーテラスのホームページ上に、次回の内容を掲載させていただくこととなりました。

合わせて、ネット環境でのアクセスが難しかったり、煩わしかったりする方のために、私のコラムの続きをご希望の旨を、通われている各教室のスタッフに御伝えいただいた場合、紙面での配布もさせていただくこととなりました。ご希望の方はそちらも合わせてご利用いただければ幸いです。