



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、冬の訪れを感じるこの頃…一段と日が暮れるのが早くなるので帰り道も気をつけましょう。それでは、今月も教室のトピックスをたくさんお届けします。ご覧ください！

柏教室 10月のトレーニング紹介／

ソーシャルマナー・ビジネススキルトレーニング「SOSの出し方」

柏教室の就労準備型コースでは、タイピング練習やパソコンスキルについてのトレーニング以外にもソーシャルマナーやビジネススキルトレーニングとして、「挨拶」や「謝罪」など、今後の社会人として必要な知識だけでなく、普段の生活の中でも必要なスキルについても実施しています。その中でも今月号は「SOSの出し方」についてのトレーニングを紹介します。



「SOS」とは、自分が困ったときに、助けてほしいと伝える合図のことを指します。SOSを出すことは、仕事や学校、家でも必要なことだと言えます。自分で解決できないことは、仕事であれば「上司・先輩・同僚・後輩」に相談します。相談することで助けてくれたり、一緒に困りごとを解決してくれるきっかけづくりをすることができます。

「どのような時にSOSを出すのか」「どのような方法で出すのか」「どのように伝えるのか」などの場面を想定して伝え方を考えたり、日常生活を振り返って、実際に「SOSを出した場面」や「SOSを出す必要があった場面」などを考えて、困ったときの具体的な対応方法を学びました。様々な場面から「SOSの出し方」について考えることができました。

ハッピーテラスは、定期的に繰り返して学ぶことで理解を深めることができるようにトレーニングを実施しています。次回の「SOSの出し方」のトレーニングをお楽しみに♪

柏Ⅱ教室 10月のトレーニング紹介／

指示の読み取り「ミッションチャレンジ」

今回のテーマでは、文章から指示を読み取り、「1つの動作についての指示に従う」ことから「複数の動作や具体物を含む指示に従う」ことを目的としてトレーニングを行っています。



説明書や指示書など、文字が多いものから大事な箇所の読み取りは難しいですね。文章の指示が書かれている部分を見つけたり、その指示に従って取り組めるかの練習として遊びやプリントを通してトレーニングを実施しました。

まず、5つの「ミッション」が書かれたプリントを配ります。

「教室の椅子の数はいくつありますか？」などと書かれた文章を読み取り、ミッションに従って確認をしながら答えを書きました。

「〇〇先生の好きな食べ物は？」などの先生に質問をして確認をしなければならないミッションもありましたが、自分から先生に声をかけて丁寧に質問をすることができていました。

全部で25個のミッションがありましたが、時間内にすべてのミッションをクリアすることができた生徒もいました。すごい集中力で、「文章を読んで→指示に従って」と、複数の指示にも苦戦することなく、楽しそうな表情で最後まで取り組むことができました。

臨床心理士・高阪知秀先生のちょっと知ってほしいこと☆ 第6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、前回のチェックシートによって、明らかになった【非合理的思考】のパターンと、そこへ向けてのアプローチについて、ご紹介していきたいと思えます。先月号のチェックシートをご回答の上、今回のコラムをお読みになることをおすすめいたします。

お手元がない方はお渡しすることも可能です。お気軽に教室職員へご相談ください。

既にホームページや、各教室のスタッフにお声掛けの上、続きを読んでいただいた方には、重複した内容となりますが、反復して理解を深めていただくことが、今後の内容に進んでいくにつれて重要なため、ご理解の上、お付き合いいただければと思います。



続きは2、3ページ目をご覧ください♪



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☆ 第6回

アサーティブ実践

(其の式 自身が陥りやすい【非合理的思考】について ~解説①~)

それでは、改めて【非合理的思い込み】の5領域と、そこへのアプローチ方法の紹介に移ります。

1.人は誰からも愛され、常に受け入れられるようであらねばならぬ

これは、質問項目の【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。】と【6.人は誰からも好かれなくてはならない。】が関係している【非合理的思考】です。

この思考は、元々人間の「愛情要求」「受容要求」に端を欲しています。基本的に人間はいつでも嫌われるより愛されたいと願う生き物です。この思い自体は、とても自然ですが、それが「ねばならない」という思考となると問題へと繋がってきます。

何故ならば、言うまでも無いことですが、全ての人に好かれるということは、非常に非現実的で、非合理的です。しかし、このタイプの思考の人は、【自分の努力次第でどんな相手に好きになってもらえる】という思い違いをしています。こうなると、誰にでも合わせようとした結果、言動がいわゆる「八方美人」になるわけです。

しかし、八方美人は、誰にでも合わせることができる一方で、【誰が何を言おうと、自分はこうだ!】という個性をつくることができず、逆に本当の意味での関係性の構築には至らなくなってしまう場合が多いです。

この非合理的思考を合理的思考にするには、【みんなに好かれるにこしたことはないが、必ず好かれるとは限らないし、必ず好かれなければならない】へ変更していくことが大事です。

2.人は完全を期すべきで、失敗をしてはならない

これは、質問項目の【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。】と【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ならない。】が関係している【非合理的思考】です。

この思考は、人間の「失敗恐怖」から生じます。具体的には「失敗」をして嫌な思いをした体験を、必要以上に大きく捉えた結果、形成されます。このタイプは、いつもものごとはきちんとしていなければならないという、いわゆる「完璧主義」な部分があり、その結果、上手くやることを重視するあまり、本来楽しかったことや好きだったことを純粹に楽しんだり、好きだと言えなくなってしまうという弊害が生じてしまいます。

この非合理的思考を合理的思考にするには、【完璧だけが人の評価や価値を決めるのではなく、やりたいことをやることや、できたことそれ自体を喜ぶ】ことが重要です。

3.思い通りに事が運ばないのは致命的なことだ

これは、質問項目の【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。】と【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。】が、関係している【非合理的思考】です。

この思考は、多くの人を感じる「欲求不満」から生じています。この考え方をする人の特徴として、自分の考えと異なる事が起こることへの嫌悪感が強く、上手くいかないことに直面すると、全部無かったことにしたい、という思いに繋がりがちです。また、自分ではなく相手を変えることで上手くいかない状況を変えようとする傾向が強いです。

この非合理的思考を合理的思考にするには、【思い通りにならないことに必要以上に怒り、失望落胆するのではなく、状況を改善する方向を探る】ことが重要です。



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☆ 第6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 ~解説②~)

4.人を傷つけるのはよくない。だから人を傷つけるような人は責められるべきである
これは、質問項目の【4.人を傷つけるのは非常に悪いことだ。】と【9.人が間違いや悪いことをしたら非難すべきだ。】が関係している【非合理的思い込み】です。

この思考は、【人を傷つけまいという思いを金とした人を傷つけるような言動への厳しさ】から生じています。このように書くと、これまでの思考より、配慮に満ちており、合理的とすら思えるかもしれませんが、その裏にある【配慮の無い人に対する強い攻撃心が潜んでいる】という矛盾があります。

そのため、このタイプの人々が意図せず他者を傷つけてしまい、それを言われた際、日々配慮していることから信じられず、相手のことを思いやる前に「自己弁護」をしてしまったり、更には自分が否定された思いになり、「相手を責めてしまう」などの事態に繋がるという自己矛盾を持った考え方へと繋がってしまう場合もあります。

この【非合理的思考】を【合理的思考】にするには、「傷つけまいと必死になるよりも、傷つけてしまう可能性を受け入れ、その後、どう対応していくかを重視すること」、合わせて「自分が傷ついた際は、穏やかに伝え、次回からそうならないよう努力してもらえよう依頼を掛ける」ことが大事です。

5.危険で、恐怖を起こさせるようなものに向かうと、不安になり、何もできなくなる

これは、質問項目の【5.危険や害がありそうな時は、深刻に心配するものだ。】と【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。】が関係している【非合理的思い込み】です。

この思考には、危険や恐怖に伴う「不安」は、コントロールできずパニックに陥る、そこまではいかなくとも、「危険や恐怖へは対処が難しい」という思い込みから生じています。

しかし、実際の不安感是非現実的な失敗から起こり、最悪の事態を想像することによる先取り不安がほとんどを占めています。その際の不安は、理性的、現実的に考えてみると、完全に手詰まりになるほどのものは意外と少ないことが多いです。

そのため、この【非合理的思考】を、【合理的思考】にするには、「どうしようもない」でなく、「どうにかなるものだ」と考えておくことで、危機を乗り越える力と方法を生み出せるよう備えておくことが重要です。

以上が、多くの人々が持ちやすい基本的な【非合理的思い込み】となります。
全ての非合理的思考に共通して言えることは、「そうなったとしてもそれで全てが終わってしまうことはない」ということです。

これを念頭に置いた上で、自分に起こりやすい【非合理的思考】を意識し、現実的で建設的な思考に変えていくことが【アサーティブな自己表現】へ繋げていく上で重要です。

次回からは、これまでの思考の部分から、実際にどのような言語表現を用いていくことが良いかについて触れていきたいと思えます。