



# 2020年11月号 Happy通信



足元でサクサクと音を鳴らす落ち葉や木枯らしに、冬の訪れを感じるようになりました。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♪

## 10月のトレーニングの振り返り

### 幼稚園準備コース

10月から再開いたしました！

まずは体を動かす、簡単な指示の理解、色分け、感触遊び、物の共有などを行っています。

11月は、呼名返事、順番を待つことを中心としたサーキット、ふれあい遊びを中心に行っていきます。



### ソーシャルスキルコース

曜日ごとに、内容は若干違ってきますがルールのある遊びの中で、みんなで協力して遊んだり、同じものを共有して遊ぶなどを行っています。

ハロウィン製作では、待合室にカボチャやお化けなど制作し飾りました。

じゃんけんなどの、勝敗のある遊びの取り入れと呼名返事や複数の指示を聞いて行動するなど、11月も継続していきます。



### 小学校準備コース

みんなで相談すること、日記に取り組んでいます。

11月からは、連絡帳と筆箱を使った取り組みを開始いたします。



「時間内で終わらせる」イメージ付けと、「3工程以上の指示を理解して行動する」を意識した取り組みを行っています。

## 年末年始の営業日について

年内の営業は、12月28日月曜日12:15までとさせていただきます。

**12月29日～1月3日は休業**となります。

年始は、1月4日月曜日13:00からとなります。

よろしくお願い致します。



## 職員紹介

皆様こんにちは！  
矢野竜太郎です。



祖父母の作る土佐文旦をはじめ、自然豊かな高知県の出身です。JR四国では「汽車」しか走っていないので、本数豊かな東京の電車に乗ると、今でも田舎が恋しくなります。ちなみによく誤解されますが、お酒はほとんど飲めません 笑

楽しく、お子さまと共に成長したいと思っています。よろしくお願いします！



## 感染症対策について

11月から2月にかけての時期は、保育所や幼稚園、高齢者施設などを中心に腹痛、下痢、嘔吐を主な症状とする「感染性胃腸炎」の集団感染が多数報告されています。今後の流行に備えましょう

『感染性胃腸炎とは』  
感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。原因となるウイルスには、「ノロウイルス」、「ロタウイルス」、「サポウイルス」、「アデノウイルス」などがあり、主な症状は腹痛・下痢、嘔吐、発熱です。 ※詳しくは、東京都より発信されておりますので、下記をご参照ください。

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/assets/diseases/gastro/hitokuchi-ioho.pdf>

## 保護者アンケートの集計について

10月に実施させていただきましたアンケートの回答にご協力いただきありがとうございました。今回のアンケート結果につきましては、集計が終わり次第皆様に配布させていただきますとともに、ホームページにも掲載予定となります。今後とも皆様からのご意見を真摯に受け止め教室運営に取り組んでまいります。

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](mailto:kids-nakano@happy-terrace.com)  
[tachibana@happy-terrace.com](mailto: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6回 アサーティブ実践 ～其の参【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～

NO.1

今回の内容は、ハッピー通信掲載のチェックシートにご回答いただいた結果、導き出される、ご自身に起こりやすい【非合理的思考】の5つのパターンの解説となります。そのため、ハッピー通信10月号に掲載のチェックシートに先に取り組みながらお読みになれることを推奨致します。

### 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と6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と一方で、「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」へと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と7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粋に楽しんだり、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と8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。

### 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と9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と10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と繋げていく上で重要です。

#### 【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

