



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

- 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

### 10月5日 SST「指示の聞き取り」

#### 【やってみてダンジョン】

カードの指示を守りながら、ロールプレイングゲームのようにモンスターと戦うゲーム感覚のトレーニングです。『数字が書いてあるものを2つもってきて』『ともだちをはげます言葉を1つ考えて』などこうげきカードの指示をクリアしてモンスターを倒し、マップを進めることができました。

### 10月12日 SST「服装」

#### 【洋服をデザインしよう】

見本の柄をもとに、洋服のデザインをしました。見本を切り取り張り付けるデザインや、1からオリジナルでデザインするなど個性あふれる洋服が完成しました。最後には皆の前で発表も行いました。

### 10月23日 SST「説明の読み取り」

#### 【お買い得を探せ！】

問題文を理解し、チラシの中から要点を読み取るトレーニングです。1番安い商品や、「お一人様1点限り」などの注意点を読み取りました。お買い得と書かれたじゃがいもが1袋100円で、一番安い別のたまねぎが60円だから、60円の方がお買い得じゃないのか、などの声も上がり、1袋や1つの違いや、お買い得の意味についても触れるきっかけになりました。

### 10月26日 SST「友達作り」

#### 【ともだちAIロボット】

友達になりたいロボットの設計を作り、自分にとって友達になりたい存在を思い浮かべることで、自分を見つめなおす課題でした。また、友達の作品に対し良い所を挙げ合うで、コミュニケーションの練習も行っております。「かわいい」「デザインがいい」など付箋紙に書き、友達の作品に張り合うことができました。

## ★教室からのお知らせ★

### ①職員紹介

名前：斎藤 いちな 先生  
趣味：映画・アニメ鑑賞  
好きな食べ物：お寿司



資格：高等学校教諭一種免許状(公民)

一言：十人十色というように、子供たち一人一人の個性を大切に、成功体験が増えるサポートをしていきます。

## ★教室からのお知らせ★

### ②メールの受信につきまして

ドメイン名『ezweb.ne.jp』のメールアドレスにつきまして、教室からのメールが受信されないケースが先月より複数確認されています。

月末月初になっても、スケジュールのメールが来ない、メールを送ったのに返信がなかなか来ない場合、大変お手数ですがお電話にて教室にご確認くださいと幸いです。また、中野教室のメールアドレス『nakano@happy-terrace.com』をドメイン指定受信設定してくだされば解決するご報告もいただいておりますので、大変お手数ですが、設定してくださいと幸いです。

## ★澤田先生の家族で楽しいアナログゲーム紹介★

### 【ダブル】

『ダブル』は、8つの絵柄が描かれたカード2枚を比較して必ず1つだけある同じ絵柄を見つけるゲームです。

よく見る力や反射神経を養います。教室でも集団ではコミュニケーション、個別では視覚認知のトレーニングとして活用しており、遊び方も使い方も無量大！子どもから大人まで楽しめるゲームです。



## ★11月のトレーニングの予定★

- 11月2日～ 地域生活「指示の聞き取り」
- 11月9日～ 聞く話す「説明と報告」
- 11月16日～ 対人関係「衝動のコントロール」
- 11月23日～ 聞く話す「疑問文」
- 11月30日～ 対人関係「危険を避ける」



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。

今回は、【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】

- 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

【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ならない。
- 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きますこととなりました。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。