



今年も残すところ半月となりました。1年を振り返ると「新しい生活様式」の中で柔軟に対応をしていることもたちの姿に大きな成長を感じます。冬休みを元気に過ごせるように引き続き、体調管理に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 11月のトレーニング紹介 / 個別トレーニングデー

柏教室では、集団トレーニングだけでなく個別トレーニングにも力を入れています。集団でのコミュニケーショントレーニングやソーシャルスキルトレーニングを中心として、トレーニングの開始と終了の前後30分の個別トレーニングだけでなく、日曜日にはイベントトレーニングの他にも「1日個別トレーニングデー」として、いつもより少し力を入れて1時間枠で職員と1対1で個別トレーニングを実施しています。

「苦手なこと」「より伸ばしていきたいこと」「準備しておきたいこと」などご本人や保護者様のニーズに合わせて毎回実施していきます。内容は「面接練習」「受験の作業テスト対策」「手先トレーニング」「コミュニケーショントレーニング」「集団トレーニングへの気持ちづくり」「宿題の見守り」など様々です。

2021年1月からのトレーニングでは平日にも個別トレーニングデーを設けています。詳しくはお送りしました出席表、個別トレーニングの案内チラシをご覧ください。

個別トレーニングのご希望やご質問は柏教室(04-7160-1130)へお気軽にお問い合わせください。



手先
トレーニング



コミュニケーション
トレーニング



面接練習



集団トレーニングへ
の気持ちづくり

柏Ⅱ教室 11月のトレーニング紹介 / スペシャルトレーニング 迷路でお宝ゲット！

柏Ⅱ教室では、11月に週に1回、各指導員のスペシャルトレーニングと題して、いつもとは一味違う特別な内容を盛り込んだトレーニングを実施しました。横田江美佳先生によるスペシャルトレーニングでは、週間テーマの【説明と報告】を題材とした、【迷路でお宝ゲット】に取り組みました。

2人1組のペアで、指示役と挑戦役に分かれて、迷路に挑戦！

指示役は、その名の通り、挑戦役に指示を出す担当。挑戦役は、それを受けて進路を決定。2人の連携によってお宝を目指します。見事迷路をクリアした先にはお宝が待っています！

・・・しかし、ようやくゲットしたお宝は、何と透明！？

最後の難関、挑戦役は引き当てたお宝を、指示役からのヒントを得て、正解しなければ入手できません。指示役も挑戦役も協力し合いながら取り組み、相手を尊重した良いコンビプレーがたくさん生まれました。

相手のことをたくさん考える良い時間となりました。




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7回

第7回 アサーティブ実践（其の肆 言語表現としてのアサーション）

これまでのコラムでは主に、【アサーションの思考】について触れてきました。今回からは、【アサーションな表現】について見ていきたいと思えます。

まず、最初に取り扱うのは言語表現、【言葉】です。アサーションもコミュニケーションの手法である以上、大きく分けて言語的なものと、非言語的なものがあります。

今回は、導入として、会話を始めたり、加わったりする場面を例に、メンテナンス（関係維持）のアサーションのポイントを3つに絞って説明していきます。

 続きは2、3ページ目をご覧ください！



第7回 アサーティブ実践（其の肆 言語表現としてのアサーション）

①会話を始め、会話に加わるには

一般的に・・・【挨拶】
【自己紹介】
【相手の名前を呼ぶ】
【質問をする】
【自分の意見を言う】
【話題をふる】などが方法として挙げられます。



上記方法の中で多くの方が難しいと感じるのは【質問をする】と【自分の意見を言う】と思われ
ます。何故なら他の方法と比較して、決まった言い回しが少なく（自由度が高い）、相手の出方によ
って、表現を臨機応変に調節していくことが要求されるからです。

これに関しては、【自分の関心のあること】【訊きたいこと】を念頭に置いた上で、次に相手か
【得意なこと】【興味を持っていること】について投げかけると良いでしょう。

質問をする際の例としては・・・

「〇〇さん、△△がお好きとお聞きしました。」

「私も△△に興味があるんですけど、何かおすすめはありますか？」という感じです。

質問には良い点もあって、ほぼ100%何かしらの返答が得られるという性質上、会話が続きやす
いため、関わりの初期段階で用いる方法とは安全性が高いです。

続いて、【自分の意見を言う】に関しては話題についての意見を示すだけでなく、自分の気持ち
や状況を盛り込むことで、話の輪に加わりやすくなります。

例としては、「私も、その件に関しては賛成です。」

「ただ、私としては▲▲が、もう少し××だと助かりますが…」という感じです。

特に日本人は、加わる際にもじもじしてしまう傾向が強いようですが、率直に「入りたいの
です、入れていただけませんか」と伝えた方が相手に分かりやすいため、良い結果が得られること
が多いです。

合わせて、多くの人が集まる場では、「普段よりも多少大きな声を意識すること」「一度上手
くいかなくても、もう一度挑戦する気持ちを持つこと」が重要です。

「賑やかな声で聞こえていなかっただけ」という場合もあるものです。

②会話を続けていくには

一般的に・・・【話の内容に変化を加える】
【話題（テーマ）を変える】などが方法として挙げられます。

これらは、内容が固定化せず、常に流動的で新鮮な状態を保つことが、会話の継続にとって重要
であることを表しています。

やっと思いがちなのが、「話の方向と異なることを言ってはならない」という思いから、類似
した内容で話をしがちです。それではいずれ話が尽きてしまいます。

何かしら結論を出したり、問題解決を目的とした場面では、話があちこちに飛んでしまう事は好
ましくありませんが、人間関係を円滑にする場面では、様々な見解や思考、感じに触れていくことが
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7回

②会話を続けていくには・・・続き

合わせて話題を変えることも会話の継続にとって大変重要です。言うまでもないことですが、一つの話で話せることには限界があります。

皆様もご経験があることと思われませんが、会話の中で一段落した際には、ちょっとした間が生まれます。その際は、新たな話題を持ち出すチャンスです。

具体的には、「前々からお話したいと思っていたのですが…」、「この間、テレビで見たんですけど…」、「そういえば最近…」などです。

対象と場面から選択できるように、いくつかのパターンを用意しておくと思われれます。合わせて自身が話題を持っておくことは、話を求められた際にも活かせるため、普段から自身の興味のあることや、多くの人に向けて話せる話題を用意しておけるようある程度の知識を得ておくことも大切です。

③会話を終えるには

最後に会話を終える方法についてもご紹介します。

これも人によって様々な方法があるかと思われれますが・・・

【「それではこれで」「次の用事がありますので」などの合図で一旦会話を切る】

【ぶっきらぼうにならないよう、別れの言葉を使う】

【次に関係を繋いでおきたい場合は、その気持ちを言語化する】

【もたつかずに、さっとその場を離れる】などが挙げられます。

世界的に見て、日本人は話を切ることが苦手な人種だそうです。これは、話を切れない理由を上手く言語化できていないことが関係しているようです。

例えば・・・

「今日は楽しかったです。またお会いしましょう」

「そろそろお時間ですね。名残惜しいですが、今日のところはこの辺りで…」のように、次に繋がる言葉を添えて、さっと別れる事で余韻を残すと、逆に「また会いたい」と言う気持ちがお互いに生まれ、関係性が一層強くなることが考えられます。

このように、何気ない日常会話の中でも、アサーションな言語表現で他者と関ることで、人間関係の【構築】【促進】【維持】に繋がるのが分かります。

次回は同じ言語表現の中でも、【課題達成】【問題解決】のためのアサーションについて、紹介していきたいと思います。



2020年のHappy通信は年内最後になります。

今年も1年ありがとうございました。

2021年もたくさんの情報を発信できればと思います。

臨床心理士・高阪知秀先生のコラムも7回を迎えました。

年内途中からのご利用のために前号が送られていない方、

改めて確認したい方など、ご希望がありましたら

Happy通信のバックナンバーをお渡しすることも可能です。

ご希望の方はお気軽に教室職員までお問い合わせください。

2021年もどうぞよろしくお願いいたします。