



# 2020年12月号 Happy通信



## 【ごあいさつ】

いつも中野ルームをご利用いただき、ありがとうございます。  
慌ただしい一年があっという間に過ぎ、今年も残すところあと僅かとなりました。  
今月もよろしくお願ひいたします。

## 11月のトレーニングの振り返り

### 【幼稚園準備コース】

先月は、いすに座って、名前を呼ばれると返事をする練習がはじまりました。呼名を待つ時間に戸惑う場面もありましたが、小集団の中で基本的な指示を聞いて活動に取り組めるようトレーニングに取り入れています。順番を待ったり、役割を交代して遊ぶ「とんとんとん」ゲームも行いました。今月は、はさみやのりを使った制作や、ルールのあるあそび(かるたやしっぽとり)にも挑戦していきます。



### 【ソーシャルスキルコース】

床に寝転がった友だちや先生を大根に見立てて引っこ抜く「大根抜き」を行いました。ルールのある遊びに取り組んでいます。

今月からは「お当番」が始まっています。当番の人はみんなの前で「よろしくお願ひします。」と言ってもらう係です。友だちと協力してボールを運ぶ「協力サーキット」も実施していきます。



### 【小学校準備コース】

12月から「立って、いすをしまっ、あいさつ」する練習を始めました。また、問題文を読んで課題に取り組むプリント「ハッピーワーク」や「連絡帳の板書」も行いました。

また、チーム対抗の勝ち負けのあるゲーム(かるた、ピンポン玉運び)や、時計の読み方の練習にも取り組みました。

小学校入学を見据えて、着席して45分の活動に取り組むことや、短い文章を声に出して読む活動に取り組んでいます。

## 11月の壁面制作:秋のくだもの



紙をクルクル丸めてぶどうやりんごを作ったり、「秋といえば?」とみんなで考えたりして完成させました!

## 【重要】感染症対策について

寒さが一層厳しくなり、いよいよ冬本番。感染症対策だけでなく、風邪・体調不良も起こりやすいシーズンです。中野ルームのお子さま・ご家族の健康を守るために、以下のことにご協力お願ひ致します。



ご来所時の検温  
手指の消毒

フィードバック  
時間の短縮

→対面FBに替わり、お電話・ZOOM等でご相談承ります!

保護者様同士の  
長時間のお話

お子さま・ご家族  
マスクの着用



※マスク着用が難しいお子さまにつきましては、職員にご相談ください。お子さまの感染防止策についてご提案させていただきます。

## 【年中組さん】就学イベントのお知らせ

年中さんの保護者様向けに「就学に関して」の説明会を実施します。年長さんになってからの就学の流れやクラス別の説明となります。まだお申込みのお済でなくご参加希望の保護者様は、職員までお知らせ下さい。

日程:2021年1月20日(水)、23日(土)

時間:10:30~11:30

締切:12月26日

内容:就学の流れ、小学校で受けられるサポートなど

※保護者様のみのご参加となります

※特別な事情がない限り、1家庭お1人までのご参加でお願ひいたします。



## 【ご意見ボックスを設置しました!】

中野ルームの靴箱上に、ご意見ボックスを設置いたしました。書面・WEBの両方でご回答いただけます。匿名でもご投函いただけますので、コメントお待ちしております。



## 【年長組さん】就学支援シートにつきまして

小学校に上がる際に、療育先での様子やこれまでの生活の記録を学校に伝える「就学支援シート」が各区で作成されているかと思ひます。お子さまへの支援が切れ目なく続くよう、当事業所で記入が必要な部分がございますら、職員にお声がけください。

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:矢野 竜太郎・橘 英樹



## 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

### 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。  
いよいよ今回からは、アサーションな表現について見ていきたいと思います。

#### ①会話を始め、会話に加わるには

人それぞれにやり方があると思いますが、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】かと思われます。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、次に相手が得意なこと、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、何かおススメとかありますか?」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「入りたいのですが、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、ふだんよりも多少大きな声を意識すること、一度上手いかな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。存外、賑やかな声で聞こえていなかっただけ、というのもままあるものです。

### まとめ①「会話を始める・会話に加わるコツ」

相手が得意なこと、興味を持っていることを質問



「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、何かおススメとかありますか?」

「気持ちや状況」を盛り込んで意見を伝える



「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…」

- ・「入りたいのですが、入れていただけませんか」と率直に伝えてみる
- ・ふだんよりも多少大きな声を意識する
- ・挑戦する気持ちを持つ



## 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（其の肆 言語表現としてのアサーション）

## ②会話を続けていくには

前項と同様に、個人で様々な方法はあるかと思われませんが、【話の内容に変化を加える】、【話題（テーマ）を変える】が、方法として挙げられます。これらは即ち、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。

やってしまいがちなのが、「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。勿論、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。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。

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も良いかと思われま。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ませんが、【「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、別れの言葉を言う】、【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…」のように次につながる言葉を添えて、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と思われま。

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に関することで、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ひま。

## まとめ②「会話を続ける・終えるコツ」

## タイミングをみて話題を変える



「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…」

## 次につながる言葉を添えて、話を切る



「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、今日はこの辺りで…」

・いくつかのパターンや知識を蓄えておく

・さっと別れると、逆に「また会いたい」と言う気持ちがお互いに生まれる

・アサーションな言語表現は人間関係の構築・促進・維持につながる！