



2020年12月号

Happy通信



今年も残すところ1か月となりました。1年を振り返ると、子どもたちの大きな成長を感じます。また冬休みを楽しめるように、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♪

11月のトレーニングの振り返り

- 11月1日～ 地域生活 お金の理解②
- 11月8日～ 聞く・話す 説明と報告
- 11月15日～ 対人関係 衝動のコントロール
- 11月22日～ 聞く・話す 疑問文
- 11月30日～ 対人関係 「危険を避ける」

11月2日 SST「オリジナル紙幣をつくろう」
紙幣に書かれた人物の選ばれ方を説明した上で、オリジナル紙幣を考えてもらい、選んだ人物がどのようなことをした人かなどをまとめて発表するトレーニングです。好きなキャラクターや実在の人物などをモチーフにして描くことができました。

11月10日 SST「めざせ、クイズ王！」
テーマに沿った3ヒントクイズを考え、その答えを基にビンゴを行うトレーニングです。友達に伝わるように自分の答えを説明することを目的としています。ヒントが思い浮かばない場合は、指導員から「何色?」「どんな形?」など聞かれることで、その答えをヒントとして書くことができました。

11月16日 SST「おはじきカーリング」
微細と指先の力加減についてのトレーニングです。点数の書かれたシートを用いて、指ではじきながら、「力入れすぎると飛んじゃう、難しい」など力加減を意識した発言が見られました。友達同士協力したり、難易度を変えながら挑戦したりと、夢中で取り組む様子が見られました。

11月26日 SST「20のとびら」
お題を決めてクイズのヒントを考え、「はい」か「いいえ」で答えられる質問をして答えを推測していくトレーニングです。指導員の介入はありつつも、友達同士のコミュニケーションがよく見られ、答えが当たらない場合も「悔しい〜!」と言いながらも表情よくみんな参加できました。

★12月のトレーニングの予定★

- 12月1日～ 対人関係「危険を避ける」
- 12月6日～ 読む・書く「名前」
- 12月13日～ 地域生活「交通ルール」
- 12月20日～ 聞く・話す「読み聞かせ」
- 12月27日～ 聞く・話す「自己紹介」

★教室からのお知らせ★

①コロナ感染予防・対策につきまして

連日、東京都で感染者が多く出ている日が続いております。それに対し、ハッピーテラス中野では

- ・直接来所を懸念される方へオンライントレーニングを実施
 - ・保護者面談を電話にて実施
 - ・ロング個別トレーニング時の1日来所をなくし、午前・午後を継続
- ※特別な事情がある方を除く

何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。オンラインを希望される方はご相談ください。また、**受給者証更新**に関しましては、**直接ご持参**していただき、更新手続きを行わせていただきます。

★教室からのお知らせ★

②欠席連絡、ご案内へのご返事につきまして

現在、キャンセル待ちでのご案内が多く発生してしまい、大変申し訳ございません。以下2点をご確認願います。

- ・突然の体調不良や予定変更など、出席が難しくなることがあるかと思えます。その際には、なるべく早めにご連絡くださると、キャンセル待ちの方へ早急にご連絡することができるため幸いです。学校行事やご家庭での予定が生じた場合などは、なるべく参加予定日の前々日より前にご連絡ください。(例:12月4日の欠席連絡の場合は12月1日までに) ※当日、前日、前々日は欠席時対応加算となります。
- ・トレーニングに空きが発生した際にメールや電話にてご案内させていただいた際の参加か不参加かのご返答については、連絡を受けた当日か翌日午前中までにご連絡いただけますと幸いです。

少しでも多くの方にご利用いただけますようご協力をお願い致します。

第6回 アサーティブ実践（其の参【非合理的思考】のパターンの解説）

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。

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えます。

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.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やらない。】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、いつもものごとに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.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。

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、「人を傷つけない」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、「傷つけな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るよう依頼を掛ける」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。