



## 12月の集団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】

木曜日の集団では、ルールのあるあそびとして宝探しやしっぽりを行いました。わからないときに聞き直したり、お友だちを意識したりすることができるように取り組んでいます。今月は、複数工程のある制作や、協力して達成感を味わうあそび(風船バレーなど)にも取り組んでいます。

### 【小学校準備コース】

12月はルールのある協力遊びとして、ピンポン玉レースに取り組みました!手の感覚だけでボールを探したり、お玉に入ったボールを落とさないよう一生懸命!応援も全力で頑張りました。また、恒例の年賀状づくりにも取り組みました。お父さん・お父さんの名前を書いたり、「まんなか」に自分の名前を書いたりしました。今月は「いつ・どこ・だれ」を意識した作文など、短い文章を読む・書く活動に加えて、音読やお当番にも取り組んでいます。

## 12月の制作



みんなで作った  
クリスマス制作です!

サンタさんから無事、プレゼントをもらえたのでしょうか…?

### 【つくったものリスト】

- プレゼントはじき絵(下)
- わっか・色塗りクリスマスツリー(中央上)
- 切り貼り雪だるま(左上)
- くつしたプレゼント(右上)
- サンタクロース(中央右)
- クリスマスケーキ(右下)

## 感染症対策につきまして

中野ルームでは以下のような対応に取り組んでおります。昨今の状況も鑑み、こちらからご連絡させていただくまで対応を継続致します。ご不便をおかけしますが、ご協力よろしくお願いいたします。

### 【中野ルームの取り組み】

- ・教室や教具の消毒
- ・定期的な換気、加湿器や湿度計の設置
- ・フィードバックの一時中止
- ・メールでの振り返り
- ・オンライン療育のご案内

### 【ご利用される方へ】

- ・マスクの着用や来所時の手指消毒
- ・保護者席での食事、会話はお控えください
- ・モニターからのトレーニング見学(集団時)

また、お子さまのことでご相談したいことがある場合、電話やオンラインで対応させていただくことも可能です。ぜひご活用ください。

## 教室アンケートのお願い

1月15日から、中野ルーム保護者様を対象にアンケートを実施しております。SMS「HT-SMS」から配信したURL、もしくは下記QRコードからご回答ください。アンケートの結果は、お子さま・保護者様によりご安心してご利用いただくために活用させていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。



## ※メール・SMSのお悩みにつきまして

「スマホを持っていないので、アンケートやお知らせが見れない」「小さな画面なので、振り返りメールが読みづらい」など、お気づきの点がありましたら、職員までお気軽にお伝えください。

## 【お知らせ】モニターを設置しました!

保護者席の密集・密接を避けるため、教室用モニターを靴箱上に設置しました。マジックミラー前には「最大3名」、その他の保護者様にはモニター前にお座り頂くこととなります。



可能な限りお子さまの様子をご覧いただけるよう配慮はしておりますが、至らぬ点もあるかと思えます。ご迷惑をおかけしますが、ご協力お願い致します。



## 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8回

### アサーティブ実践(其の伍 課題達成、問題解決のためのアサーション)

今回は、課題達成・問題解決を目指す際のアサーションな言語表現について、**DESC法**という技法に沿ってご紹介します。

#### ◆D(describe):描写する

→自分が対応する状況や相手の行動の描写。

ポイント:自分も相手も理解でき、且つ納得のいく客観的、具体的、特定の事柄、言動とする。

#### ◆E(express, explain, empathize):表現する、説明する、共感する

→描写した状況や相手の行動に対する自分の主観的な気持ちの表現や説明、相手の気持ちに共感する。

ポイント:相手に自分の気持ちを伝える際は、明確に表現しつつも、感情的になり過ぎないことが重要です。

#### ◆S(specify):特定の提案をする

→相手に望む行動、妥協案、解決策の提案をします。

ポイント:現実的且つ小さな変化をもたらせる案を、具体的に述べる

#### ◆C(choose):選択する

→提案した行動が受け入れられた場合と、そうでなかった場合のそれぞれで、  
どういう行動をするかを考えます。

ポイント:具体的で実際に可能な範囲の行動であり、相手に不利益を与えない

ここからは、ある場面を想定して【DESC法】に基づいて要望を伝える言葉を作ってみます。

場面設定は、本コラムの出発点ともなりました第1回の【**お子様が宿題を拒否している場面**】とします。

**場面:「帰宅後すぐに宿題をやらないと、そのままやらずに次の日になってしまうことが癖になっているため、帰宅後に宿題を終わらせてしまってから、好きなことをするのが好ましい」**

「今日は宿題があるから、やらなくちゃいけないね」(D)

「この間は朝に慌ててやっていたから、お母さん(お父さん)少し心配になってしまった」(E)

「でも、宿題って楽しくないからあんまりやりたくはないよね」(E)

「でも、何とか今の内にやってみない？」(S)

「そうしたら、あなたはその後、何も気にせず過ごせるし、お母さん(お父さん)も安心だなあ」

(肯定的結果に対するC)

「もし、どうしても今は気乗りしないなら、お風呂に入るまでの時間でやれる時間を一緒に考えてみない？」

(提案が受け入れられなかった場合のC)





## 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8回

## アサーティブ実践(其の伍 課題達成、問題解決のためのアサーション)

こうして文章にしてみると、「ここは言わなくても大丈夫かもしれない」「逆にこの部分はもう少し伝えたいことがある」など様々な事を思われる方がいるかもしれません。

相手との関係性や、状況をどう受け止めているかによってはD~Cまで全ての項目を言う必要はありません。また、この順番で言わなくても良い場面もあると思われます。

…しかし、きちんと分かりやすく話をしたい時、自分の状況を整理した上で、相手にも分かりやすい表現をする際には、とても有効な方法です。

最後に、【DESC法】に取り組む上で、注意すべき点を提示します。

まず、第1の注意点は「DとEを明確に区別すること」です。具体的には、Dには主観を交えない客観的な事実、つまり、誰に伝えても同じように理解できる事実を持ってきて、理解の共通基盤を作るイメージです。逆にEでは、自分が思っていることを相手に分かってもらうことを目的としているため、そのままの想いを、率直に伝えます。

続いて、第2の注意点は、「Cの表現の仕方」です。どんな場面でも、自分の意見を伝える際の最大の障壁は、相手がどう受け止めるかが分からないことでしょう。それはある意味当然のため、「意見が通った場合」「そうでなかった場合」双方への対応や心構えを用意しておく、非常に役に立ちます。

自分の意見への完全同意を期待していると、そうでなかった際に攻撃的とも取れるほどに強引になってしまったり、逆に必要以上に臆病になり、主張ができなくなったりします。

繰り返しになりますが、前提として「相手は自分の思い通りには動かない」ものです。それでも、気持ちや考えを理解し、自発的に言動を変更してくれることはあります。そのため、そこに焦点を当て、様々な対応を準備しておくことで、お互いに納得のいく落とし所を探していくことがアサーションの狙いです。

## 【まとめ&amp;次回予告】

今回は、課題達成、問題解決のためのアサーションについて、その考え方の基盤となる【DESC法】を交えて紹介させていただきました。

次回は、言語表現のアサーションの集大成として、前回の日常会話のアサーションと、今回の課題達成、問題解決のアサーション双方の心構えについてお伝えしていきたいと思います。