

今年度ももうすぐ終わりですね。それぞれの門出、新たな生活や環境、学びが待っていると思います。まだまだ寒い日もありますので、体調に気をつけて元気に新年度を迎えていただければと思います。

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 2月のトレーニング紹介 ／ ITスキル「Word」手紙作成

2月の柏教室の就労準備型コースのITスキル「Word」のトレーニングでは、文字を入力した際のフォントの変更や大きさの変更、文章の位置をまとめて移動させる方法などの実践練習を目的として、トレーニング案内の手紙作りを行いました。

始めに操作方法の確認を行い、次に見本と指示書の説明をする中で文字の大きさ、色やフォントの種類などの詳しい指示や注意点の情報を伝え、必要な情報を取捨選択してメモをする取り組みを行いました。

複数の情報があり、不安そうな様子を見せる生徒もいましたが、指導員のサポートを受けたり、困ったことや不安なことがある際は自ら質問をしたり、メモや見本をこまめに確認をしながら取り組みを進めることで不安を解消し、自信を持って作業を進めることができました。

学んだことを生かして取り組み、読み手を意識してわかりやすく伝わるような文字の大きさや色に変更することができました。

また、指導員の声かけを受けて、誤字脱字を確認したり、文字の大きさを確認するなどの直し作業を行い、見本通りの手紙を作ることができました。



## 柏Ⅱ教室 2月のトレーニング紹介 ／ 工作トレーニング「チョコレート工作」

2月といえば「バレンタイン」ということで、チョコレートのスクイーズを作る工作トレーニングとして「チョコレート工作」を行いました。今回はスポンジに色を塗ったり、飾りつけをして、チョコレートにちなんだオリジナルのお菓子のスクイーズを作りました。

絵の具を使って色を塗る際に、チューブから上手く絵の具が出せなかった時は、指導員に「手伝ってください」と声をかけて依頼をしたり、サポートを受けた時には「ありがとうございます」とお礼の言葉を伝えたりと、困った時には自分から発信ができている様子が多く見られました。

絵の具を使用する際は、こだわりを持って色を作っている様子があり、自分の思ったように色が出せなかった時にも、気持ちを崩さずに別の色を見つけて綺麗な色合いのスクイーズを完成させることができました。

色付けや装飾など、細かな作業が多くありましたが、思うようにいかなかつた場面でも別の方法を考えたり、困っている様子を見て、作り方のアドバイスをしたりと、助け合いながら完成まで進めることができました。



## 臨床心理士・高阪知秀先生のちょっと知つてもらいたいこと☆ 第10回

### 第10回 非言語的なアサーション

今回からは数回に分けて、非言語的なアサーションについてご紹介していきます。非言語的なアプローチとしまして、「視覚的なもの」と「聴覚的なもの」があります。今回は「視覚的な非言語的アサーション」についてご説明します。

視覚的な非言語的アサーションとしては「視線」「表情」「姿勢」「動作」「（他者との）距離感」「服装」などが挙げられます。それぞれの特徴を簡潔にまとめます。ご覧ください。



続きは次ページをご覧ください♪



## 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10回

### 第10回 非言語的なアサーション

#### 【視線】

主張が苦手な人や、受け身な姿勢の人の中には、視線を合わせることを躊躇した結果、下を向いたり、上目遣いで相手を見たりする傾向があります。しかしながら、相手の目を見つめ続ければ良いわけでもありません。基本は他者と視線を合わせつつ、時折視線を移しつつ関心を向けることで、見つめ続けるよりも威圧感を与えないという配慮を示すことになり、よりアサーティブであると言えます。

#### 【表情】

多くの人は、笑顔や微笑みを絶やさないことは良いことだと思っていることから、本心では納得でいていなかつたり、腹が立っていたりする時でも、笑顔を浮かべた経験があるかと思います。しかし、本心の感情が滲み出た結果、相反する感情が表情に反映されてしまう場合があります。こうなってくると、相手にも混乱を招いてしまうことや、誤解を受けてしまう可能性があります。

#### 【姿勢】

背中を丸め、首を前に出して、下を向いた姿勢は、我々に非主張的なイメージを伝えます。逆に良い姿勢は、それだけで快活なイメージを与えるため、両足で地面を踏みしめて胸を張ってしっかりと前を見据える立ち姿がアサーティブであると言えます。

#### 【動作】

動作の中でも、今回は主に手の動作についてお伝えします。よく言われているのが、胸や口元に手を当てていると、相手に非主張的なイメージを与えます。逆に話をする際に手や腕を大きく振るなど、身振り手振りを交えることで、自信の高さや柔軟性を感じさせると言われています。他にも腹を立てている時の握り拳や、他者を思いやって肩に手を置くなど、手の動作は多くの想いを示す際に使われています。

#### 【（他者との）距離感】

距離感は、他者と関わる際、とても重要な要因です。非主張的な動作は人への近付き方や距離の置き方で、アサーションは人に近付く動作で示されます。但し適切な距離感は、関わりを持つ他者によって個人差があるため、それを加味した上で適切な距離感を保てることが、本当の意味でアサーティブであると言えます。

#### 【服装】

服装も自己表現の1つです。俗に言うおしゃれをすることが重要なのではなく、その時々の場面に合わせた服装（制服やスーツなど）や、気分が落ち込んでいる時に、敢えてお気に入りの服やフォーマルな服に袖を通すなどをすることで、気分が変わることもあるのではないでしょうか。

いかがでしたでしょうか。今回は非言語的アサーションの中でも視覚的な部分をご紹介しました。次回は、非言語的アサーションの聴覚的な部分について、ご紹介していきたいと思います。



2020年度のHappy通信は最後になります。

今年度も1年ありがとうございました。

2021年度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10回を迎えました。

年度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年度もどうぞよろしくお願ひいたします。