



新年度を迎えましたね。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。
新しい環境や学びに懸命に取り組む子どもたちの話を聞き、日々の成長を感じています。
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 3月のトレーニング紹介 / 卒業式イベント

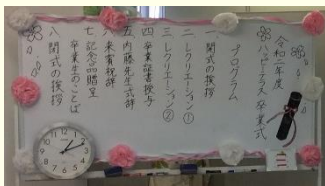
柏教室では3月恒例の高校3年生の門出をお祝いする卒業式イベントを開催しました。今までに柏教室で取り組んでいる思い出レクから始まり、指導員からのメッセージや、他の教室へ異動した指導員からのサプライズメッセージ、卒業証書の授与や、卒業記念品の贈呈を行いました。

思い出レクでは「サイコロトーク」や「3ヒントクイズ」を行いました。みんなでコミュニケーションを取りながら、思い出を振り返りました。

指導員からのメッセージでは、異動した指導員のサプライズの登場に笑顔や歓声上がる中でも指導員から卒業生へのメッセージを感慨深く聞いている様子がありました。

卒業証書授与の際の卒業生からのメッセージでは、緊張している様子がありながらも、今後の進路や、目標、ハッピーテラスの思い出や、成長したこと、お礼の言葉などをわかりやすくハキハキと全体に伝えており、卒業生の大きな成長を感じることができた時間となりました。

数年に渡り柏教室を利用してくれた高校3年生のハッピーテラスの卒業はととても寂しくありますが、ハッピーテラスでのたくさん経験や学んだことを活かしてそれぞれの道で輝いてほしいと思います。



柏II教室 3月のトレーニング紹介 / 「お疲れ様パーティー」

3月は卒業や進級がある時期ということで、“来年度も頑張りましょう！”という意味も込めて、「お疲れ様パーティー」を実施しました。【体を動かすもの】と【座ってできるもの】の2種類のレクの案を出し合って、みんなで何をして遊ぶのかを話し合っていました。

まずは【体を動かすもの】として、風船バレーに取り組みました。4人ずつの2チームに分かれて、2人ペアで試合を行いました。コート内に2人いるため、ぶつからないように注意しながら行い、風船を取る時に、お互いに声を掛けあってプレーをしていたり、サーブを譲り合っていたりと、温かい気遣いが感じられる場面もありました。

風船を上手く取れずに落としてしまったり、同じチームの生徒が失敗をしてしまった際にも、「まだ大丈夫だよ！」「次頑張ろう！」などの声掛けがあったりと、全員で協力しながら風船バレーを楽しんでいる様子でした。

次の【座ってできるもの】では、グループごとにやりたい遊びを2種類決めて取り組みました。柏II教室で人気のアイスクラッシュとUNO、ババ抜きを各グループでルールを確認してから行い、ルールが分からない生徒がいた際には、「こうやったらいいよ」などのアドバイスをしている様子があったりと、和やかな雰囲気でお疲れ様パーティーをする終え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ってもらいたいこと☆

第11回 非言語的なアサーション（聴覚編）

前回に引き続き、今回も非言語的なアサーションについてご紹介していきます。今回は、前回の視覚的なものに続き、非言語的なアサーションの中でも、聴覚的なものについてご説明します。

アサーションに大きく関係する聴覚的なものとしては【声】が挙げられます。声の大きさや話す早さ、話し方の全体にアサーションへの大きな影響が見られます。

以下にアサーティブに聞こえない話し方の例を挙げます。

【アサーティブに聞こえない話し方の例】

- ・「あの一」「えーと」などの余分な音の多用
- ・「たいしたことでは無いのですが…」、「間違っているかもしれませんが…」などの前置き

2つ目に関しては、一見日本人的な配慮のようですが、他者との話し合いの場などでは、【無視していただいて構わない】というメッセージを伝えていると解釈される可能性もはらんでおり、結果的に【内容が適切に伝わらない】こともあります。

また、非主張的な人は、小さな声や、高い声で話す傾向があるとも言われています。では、逆にアサーティブに聞こえる話し方とは、どのような話し方でしょうか。

よく話し方の指導などで「ハキハキと話しなさい」と言われたりしますが、ただハキハキと話すことがアサーションではありません。

自発的に「**自分の意見を示す姿勢**」や「**簡潔で伝わりやすい内容**」、且つ、「**自分の想いを率直に反映している**」こと、などがアサーティブな表現には「**極めて重要**」だと言えます。

話し方は自然と身につく物では無く、話をする職業の人の多くは自分の話し方を見直すところから始まるそうです。

そのため、こういった視点から**自分の声や話し方、表現などを見つめ直していく**機会を持つことはアサーショントレーニングとして、また、それ以外の日々の生活にとっても**良い効果を及ぼす**ように思います。

次回からは、アサーションに密接に関わってくる感情表現と、そのポイントについてお話ししたいと思います。

今年度もよろしく
お願いいたします！

