

夏休み真っ只中の方も多いと思いますが、いかがお過ごしでしょうか。
例年より短い夏休みになりますが、熱中症等ならないように気をつけていきましょう！
それでは、今月も教室のトピックスを沢山お届けします。ご覧ください！

7月のトレーニング紹介

柏教室 コミュニケーションコース 「手紙の使い分け／住所の書き方」

7月5週目のコミュニケーションコースでは「手紙」をテーマにトレーニングを行いました。

携帯電話やスマートフォンの普及により手紙を書く機会が減り、年始の挨拶や引っ越しの挨拶などもメールやSNS上で送ることも増えてきているのではないのでしょうか。

その中でも、お礼の手紙を書いたり、贈り物をしたり、応募をしたりなど必要になることもあると思います。

柏教室のトレーニングでは、封筒やはがきの使う場面や用途の確認、手紙の宛先を書く際の住所や名前の大きさや位置の確認と実践に取り組みました。

番地を1つ間違えると手紙は相手先に到着しません。住所によく書かれる「-」もあるかないかで違う住所に届いてしまう可能性があります。学んだ注意点や「綺麗に正しく」書くことを意識して集中して取り組みました。



NEW!! スタッフ紹介

今年度から柏Ⅱ教室にきてくれた先生を紹介します。今月号は上東野先生を紹介します。ご覧ください♪

柏Ⅱ教室



かとうの ゆうき
名前：上東野 優希
資格：中学校・高等学校教諭
一種免許（保健体育）
ベーシックサーフライフセーバー
趣味：ラーメン屋巡り🍜
特技：球技・中国語

一言：笑顔が取り柄なので、子ども達が笑顔で安心して通える場所にしていきたいです。子ども達の得意分野は伸ばし、苦手意識な取り組みに対してもチャレンジを促すことで自信に繋げることができるよう全力サポートしていきます！

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☆ 「アサーティブ度チェック」

今回は、前回お伝えした通り、ご自身の【現在の】アサーティブ度を知る方法を、ご紹介致します。

確認の方法は至ってシンプル。
まずは、裏面の【Ⅰ】、【Ⅱ】のチェックリストの項目に【はい】か【いいえ】で答えてみて下さい。

この際、注意点が2点ございます。
まず1点目は、深く考え込まずに率直に答えて下さい。

そして、2点目はどちらの場合もあるという項目があった場合、多いか少ないかを判断基準として、必ず【はい】か【いいえ】のどちらかに振り分けてみて下さい。

※裏面にチェックリストを提示致します



ご回答、お疲れ様でした。早速ですが、【いいえ】と、ご回答いただいた項目の数はいくつありますか？

【いいえ】とご回答いただいた項目は、ご回答者様が自己表現しにくさを感じられている、いわゆる苦手な自己表現の分野です。

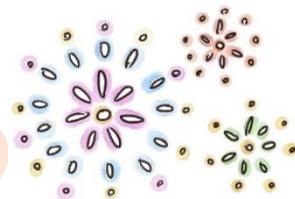
続いて、【はい】とご回答いただいた項目に関して、もう一度見直してみましょう。その【はい】の回答をした項目が、相手に対して否定的な感情や、腹立たしさを伴うような攻撃的な表現や相手を無視するような意図が潜んだりしてはいませんか？

一通りの確認が済みましたら、改めて【はい】の数を確認してみてください。

【はい】と、ご回答された項目数が10個以上であれば、ご回答者様の、アサーティブ度については、普通以上であると言えます。

さて、皆様の結果はいかがでしたでしょうか？

今回の結果を踏まえた上で、よりアサーティブなコミュニケーションを身に付けていけるよう、次回からは、いよいよ実践編に入りたいと思います。



アサーティブ度 チェック♪

【Ⅰ】、【Ⅱ】のチェックリストの項目に【はい】か【いいえ】で答えて下さい。

- ①深く考え込まずに率直に答えて下さい
- ②必ず【はい】か【いいえ】のどちらかに振り分けて下さい

【Ⅰ 自分から働きかける言動】

1. あなたは、誰かに良い印象をもったとき、その気持ちを表現できますか。(はい ・ いいえ)
2. あなたは、自分の長所や、成し遂げたことを人に言うことができますか。(はい ・ いいえ)
3. あなたは、自分が神経質になっていたり、緊張しているとき、それを受け入れることができますか。(はい ・ いいえ)
4. あなたは、見知らぬ人たちの会話の中に、気楽に入っていくことができますか。(はい ・ いいえ)
5. あなたは、会話の場から立ち去ったり、別れを言ったりすることができますか。(はい ・ いいえ)
6. あなたは、自分が知らないことや分からないことがあったとき、そのことについて説明を求めることができますか。(はい ・ いいえ)
7. あなたは、人に援助を求めることができますか。(はい ・ いいえ)
8. あなたが人と異なった意見や印象をもっているとき、それを表現することができますか。(はい ・ いいえ)
9. あなたは、自分が間違っているとき、それを認めることができますか。(はい ・ いいえ)
10. あなたは、適切な批判を述べることができますか。(はい ・ いいえ)

I	はい	個	いいえ	個
---	----	---	-----	---

【Ⅱ 人に対応する言動】

11. 人から誉められたとき、素直に対応できますか。(はい ・ いいえ)
12. あなたの行為を批判されたとき、受け応えができますか。(はい ・ いいえ)
13. あなたに対する不当な要求を拒むことができますか。(はい ・ いいえ)
14. 長電話や長話のとき、あなたは自分から切る提案をすることができますか。(はい ・ いいえ)
15. あなたの話を中断して話し出した人に、そのことを言えますか。(はい ・ いいえ)
16. あなたはパーティや催し物の招待を、受けたり、断ったりできますか。(はい ・ いいえ)
17. 押し売りを断れますか。(はい ・ いいえ)
18. あなたが注文した通りのもの(料理とか洋服など)がこなかったとき、そのことを言って、交渉できますか。(はい ・ いいえ)
19. あなたに対する人の行為がわずらわしいとき、断ることができますか。(はい ・ いいえ)
20. あなたが援助や助言を求められたとき、必要であれば断ることができますか。(はい ・ いいえ)

Ⅱ	はい	個	いいえ	個
---	----	---	-----	---