

# Happy通信

2020年  
10月号

朝夕の風に秋の涼しさを感じるようになりました。

昼夜の気温差がある季節でもあるので、健康面には十分に気をつけましょう。

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！



## 柏教室 9月のトレーニング紹介 / ICTトレーニング「e-sports」

---

柏教室では、8月より月に1回ICTトレーニング(通信技術を活用したコミュニケーショントレーニング)としてe-sportsを実施しています。e-sportsとは、電子機器を用いて行う、娯楽、競技、スポーツ全般を指す言葉であり、PCゲーム、TVゲームを使ったゲームスポーツのことを指します。

柏教室のe-sportsトレーニングでは、ソーシャルゲームをするにあたっての注意点やルールやマナーを確認し、実際に起こり得るトラブルの可能性やその対処法や心構えについて学びました。

ゲームを楽しむ以外にも思うようにゲームできなかつた時、インターネット上の知らない誰かに悪口を言われてしまつた時、相手に嫌な思いをさせてしまつた時など様々な場面を想定して、どのように対応していくかを学びました。

その後、実践として持参した電子機器や、教室の電子機器を使用してレースゲームやシューティングゲームを行い、学んだことを生かして上手くいかなかつた場面でも気持ちを切り替えて楽しみながら取り組むことができました。



## 柏Ⅱ教室 9月のトレーニング紹介 / 将来の夢「将来の仕事」

-----

今回のテーマでは、「職業についての知識を広げる」ことで、「未来のことを想像することができる」こと、「将来の夢を考えること」を目的としてトレーニングを行っています。



今を生きている子供たちにとって、未来の自分像を具体的に考えることは難しいことですね。職業を知ってもらったり、自己分析をすることで、少し先の未来の自分がどうしたいのかを考えるきっかけになるのではないかとトレーニングを実施しました。

まずは、自己分析として「自分の好きなこと、嫌いなこと」と「自分の得意なこと、熱中していること」をワークシートに書き出す活動を行いました。自分の好きなことは何だろうなど悩んでいたり、得意なことをたくさん書いていたりと、自由に記述をしていました。

次に、自己分析をしたプリントを参考にしながら、「自分が将来やってみたい仕事」について考えました。職業が書かれたカードを見ながら、何が良いかと悩んでいる様子や、すでにやりたいものが決まっていたりと、将来の自分について真剣に考えていました。

最後の発表の時間では、各々が書いたものを少し恥ずかしがりながらも全体に向けて発表をし、将来の自分で考えてみるきっかけとなることができました。

## NEW!!スタッフ紹介／10月より柏教室に着任した先生を紹介します♪

ないとう りゅうすけ

名前：内藤 隆介

資格：サービス管理責任者研修修了

介護職員初任者研修修了

趣味：音楽鑑賞、ライブに行くこと

美味しいご飯を食べること

陶器集め

特技：硬式テニス



一言：柏教室の教室長に着任しました、内藤 隆介です！

今まででは、高齢者介護の現場で6年半、ハッピーテラスの運営する就労移行支援事業所にて約4年、発達障害や知的障害をお持ちの方々の就職と定着の支援に携わってきました。

楽しむことを大切にしながら、将来のことなどを一緒に悩み考えながら、お子様にも、ご家族の皆様にも寄り添ったサポートをさせて頂ければと思います！

どうぞよろしくお願ひ致します。



臨床心理士・高阪知秀先生のコラムは裏面をご確認ください♪



## 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5回

### アサーティブ実践 其の式 自身が陥りやすい【非合理的思考】について

今回は、前回の内容を簡単に振り返った上で、ご自身の【非合理的思考】のパターンについて知る方法について、ご紹介したいと思います。

前回は、【非合理的思考】と【合理的思考】についてご紹介しました。それぞれの特徴を簡単にまとめると、次の通りです。

【非合理的思考】→現実に即していない考え方。憶測が混じるため、本来の状態より行き過ぎてしまい、悪い結果に繋がりがちなため、改善していきたい思考。

【合理的思考】→現実に即した考え方。次を見据えた行動に繋がるため、推奨したい思考。

これらを踏まえた上で、自身に起こりやすい非合理的思考を知るためのチェックシートを、以下にご紹介します。

#### 【回答方法】

日頃の考えと… 0.全然一致しない 1.あまり一致しない 2.どちらともいえない  
3.かなり一致しない 4.全く一致しない

#### 【質問項目】

- 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。
- 2.人は常に有能で、適正があり、業績を上げなければならぬ。
- 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。
- 4.人を傷つけるのは非常に悪いことだ。
- 5.危険や害がありそうな時は、深刻に心配するものだ。
- 6.人は誰からも好かれなくてはならない。
- 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。
- 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。
- 9.人が間違いや悪いことをしたら非難すべきだ。
- 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。

それでは、結果の整理をしていきましょう。

それぞれの質問項目への回答は、0~4のどの数字が多いでしょうか。

回答が、0か1の項目については、合理的思考ができている項目です。

回答が、3か4の項目については、非合理的思考になりやすい項目です。

回答が、2の項目については、文言の通り、どちらともいえない項目です。そのため、あまりにもこの回答の項目が多い場合は、意識的に、どちらかと言えば、こっち、というように振り分けをすると、傾向を掴みやすいように思います。

続いて、【非合理的思考】の5つのパターンの特徴と、

【合理的思考】へ変更していく方法についてご紹介していく予定でしたが、お伝えしたい内容が膨大であり、Happy通信の紙面の都合上、1回に収めることができなくなってしまいました。

そこで、来月に改めてご紹介させていただければと思うのですが、早く続きを読みたい、と思って下さる方のために、

特別にハッピーテラスのホームページ上に、

次回の内容を掲載させていただくこととなりました。※10月末日掲載予定  
合わせて、ネット環境でのアクセスが難しかったり、

煩わしかったりする方のために、

私のコラムの続きをご希望の旨を、

通われている各教室のスタッフにお伝えいただいた場合、

紙面での配布もさせていただくこととなりました。

ご希望の方はそちらも合わせてご利用いただければ幸いです。

来月号のコラムを先に  
読みたい!という方は、  
ハッピーテラスの  
ホームページまたは、  
各教室のスタッフまで  
お声かけください♪

