



2020年12月号 Happy通信

今年も残すところ1か月となりました。1年をふり返ると、こどもたちの大きな成長を感じます。また冬休みを楽しめるように、体調管理にも気をつけましょう。
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♪



【開所時間について】

芝浦教室の開所時間のご案内になりますが、13:30～19:30となっております。改めてご案内申し上げます。

【11月のトレーニング】

- 11月 2日～ 他人への気遣い②
- 11月 9日～ 将来の夢
- 11月 16日～ 料理②
- 11月 23日～ 作文
- 11月 30日～ 指示の聞き取り



いいね！ 上手！

11月2日 SST「コメントをしよう！」

紙の上にぐるぐるとひとつなぎの線を描き、それらの線から見えるものを考えて彩色をし、最後に、みんなの前で作品の発表をする。他の児童の発表時は、素敵だと思ったところやいいなと思ったところについて、一言コメントをする取り組みを行いました。

彩色中に YouTube に見立てて、「今日は低評価はなし。高評価のコメントをしましょう」と全体に伝えている児童がいました。発表後のコメントでは「ちょっと詰めが甘いんですけど、おいしそうで食欲をそそる絵だなと思いました」「色がきれいでですね」などと、お互いに高評価のコメントを伝え合うことができました。



11月4日 高学年講座

ビジュアルトレーニングについて学び、実際にパソコンを使ってビジュアルトレーニングの教材を皆で話しあって、作るという課題を行いました。書記とファシリテーターと意見を言う人の3役に分かれて取り組みを行っています。

ファシリテーター役の児童は「はい、では、何かありますか？ 出して」等と他の児童に意見を求めることができ、意見を言う役の児童は「漢字が通って、何で漢字が通ったかを当てる」などの目的に合った意見を出すことが出来ました。書記役の児童は「追従性」「跳躍性」「筋調節」等と3つのテーマを打って、周囲の意見を聞き、それをどの機能に振り分けるかを瞬時に判断し、メモを取ることができました。

最終的に、宇宙戦艦ヤマトの画像が斜め上から高速で流れてくる教材を作ることができ、指導員に発表することができました。

11月5日 運動「カラフルボーリング」

ペットボトルの中身を絵具で6色に変え、色ごとに得点をみんなで設定しました。2チーム合計で目指す点数を指導員が発表し、キャンディーボールを2球投げ、その得点を超える取り組みを行いました。両手を使って、ゆっくり転がす児童もいれば、少し高い位置から投げ、ボールが弾みピンに当たらず、残念そうにしている児童も見られました。2回目の目標点数を高く設定しましたが、1回よりもうまく投げることが出来、達成することが出来ました。

【★教室からのお知らせ★】



新型コロナウイルス対策

【来所について】

・ご来所の際は、コロナ感染症の予防により、教室内のマスク着用をお願いしております。何卒ご理解・ご協力ををお願いいたします。また、職員もマスク着用で対応させていただきます。

・教室入室前の手洗い、うがいに加えて検温、アルコール消毒を実施しています。ご協力をお願い致します。



デコペン

【トレーニング中】

コロナ感染症の予防により、教室でのマスク着用をお願いしております。何卒ご理解・ご協力ををお願いいたします。また、マスクを忘れてしまう児童や、遊びの中で破損してしまうケースもありますので、予備を持たせていただけると幸いです。



ボコペン

【飲食について】

コロナ感染症の飛沫感染のリスクから、当面の食べ物の持ち込みはご遠慮いただいております。飲み物に関しては、水筒などの個人で管理できるものでお願いしておりますので、ご協力のほど、お願い申し上げます。

【欠席連絡、ご案内へのご返事につきまして】

現在、キャンセル待ちでのご案内が多く発生してしまい、大変申し訳ございません。

突然の体調不良や予定変更など、出席が難しくなることがあるかと思います。その際には、なるべく早めにご連絡くださると、キャンセル待ちの方へ早急にご連絡することができるため幸いです。

少しでも多くの方にご利用いただけますようご協力をお願い致します。

【12月のトレーニングの予定】

- 12月 1日～ 指示の聞き取り
- 12月 7日～ 服装
- 12月 14日～ 説明の読み取り
- 12月 21日～ 友達作り
- 12月 28日～ お金の理解



キリカエルン



2020年12月号 Happy通信



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☆

「アサーティブの実践」 其の弐 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】

- | | |
|--------|--|
| 日頃の考え方 | <p>0.当てはまらない
1.あまり当てはまらない
2.どちらともいえない
3.やや当てはまる
4.とても当てはまる</p> |
|--------|--|

【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ない。
- 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、「どちらかと言えば、こっち」で選んでいただけすると、傾向が掴みやすいかもしれません。

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難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、早く続きが知りたい、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になりました。

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御伝えいただいた場合、紙面での配布もさせていただきました。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。