



# Happy通信

2021年  
1月号①



2021年になり、あっという間に半月経ちました。

いつもとは違う年末年始を過ごした方も多いと思いますが、ゆっくりと体を休めることはできましたでしょうか。2021年も気持ちを新たに元気に過ごしましょう。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！

## 柏教室 12月のトレーニング紹介 / 自己紹介「マインドマップ作り」

12月のコミュニケーションコースの「自己紹介」がテーマのトレーニングでは、「マインドマップ作り」を行いました。マインドマップとは、学習能力や理解能力を高めるための脳の使い方のことです。用紙の中央に議題となるメインテーマを配置して、テーマから連想されるアイデアや情報を線で繋げながら、分岐させるように放射状に展開していく思考方法です。

マインドマップを作成するには、関連するキーワードを連想したり、想像したりしながら整理する力が必要になるため、作者の記憶力・理解力・発想力を向上させる目的として使われます。

自分自身を中心として、「好きなもの」「嫌いなもの」「性格」「家族」など様々な項目から思いつくことを書き、「自分」→「好きなもの」→「映画」→「ポケモン」などと連想ゲームのように思いつくままに単語を繋げて、中心から外へと広がるように記入していきます。

自己紹介をする時に「マインドマップ」を書いて準備しておくことで、事前に頭を整理したり、言いたいことを意識できり、事前準備したことによって、あまり緊張せずに話すことができるなどの効果から自己紹介をする相手との良好な関係のきっかけづくりをすることができます。

実際に話を聞いたり、話をする中で自分のことを伝えるだけでなく、より相手のことを意識し、理解を深めることのできるトレーニングとなりました。



## 柏Ⅱ教室 12月のトレーニング紹介 / スペシャルトレーニング「助けてサンタクロース」

柏Ⅱ教室では、12月も各指導員によるスペシャルトレーニングを実施しました。今回は24日のクリスマスイブに合わせて、週間テーマ「読み聞かせ」を題材とした「助けてサンタクロース」に取り組みました。

クリスマス前日の24日。サンタクロースは子どもたちにプレゼントを届けるための最後の準備をしています。ところがプレゼントを運ぶ「ソリ」が無くなってしまったり、トナカイが脱走をしてしまったり…様々なアクシデントがサンタさんに立ちはだかってきます。

そんなサンタさんを助けるために、みんなで【サンタさんを救う物語】を考えました。

物語を「始め」「展開」「まとめ」の3部構成にし、どの部分の物語を担当するのかを決め、3人で1つの物語を考えました。サンタさんを救うために、物語の最初の展開から一人ずつ考えていき、最後には予想外の展開が待っていたりと、個性の光る物語が完成しました。最後の読み聞かせの時間では、自分が担当した部分を、聞き取りやすい声の大きさや、話し方を意識して周囲に伝えることができました。



## 新しく柏教室にきてくれた先生を紹介します♪

名前：扇 妙（おおぎ たえ）

資格：中学校・高等学校教諭一種免許（家庭）  
栄養教諭二種免許、栄養士



趣味：お菓子作り、お笑い、コウペンちゃんとポケモンのグッズ集め

一言：1月より、柏教室に着任致しました。何より大好きな「話すこと」「笑うこと」を通して、子供達の安心できる居場所になる明るい教室を作っていきたいです。子ども達が自己肯定感を高められるよう、寄り添ってサポートさせて頂きますので、どうぞよろしくお願ひいたします。



## 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8回

### アサーティブ実践 (其の伍 課題達成、問題解決のためのアサーション)

今回は、課題達成・問題解決を目指す際のアサーションな言語表現について、【DESC法】という技法に沿ってご紹介します。

DESC法とは、他者に要望を伝える際の表現を以下の4つの段階に分けて行う方法のことを言います。

#### ◆D(describe) : 描写する

「自分が対応する状況や相手の行動の描写」

→この段階のポイントとして、自分も相手も理解でき、且つ納得のいく客観的、具体的、特定の事柄、言葉や行動にする。

#### ◆E(express/explain/empathize) : 表現する／説明する／共感する

「描写した状況や相手の行動に対する自分の主観的な気持ちの表現や説明、相手の気持ちに共感する」

→この段階のポイントとして、相手に自分の気持ちを伝える際は、明確に表現しつつも、感情的になり過ぎないことが重要です。

#### ◆S(specify) : 特定の提案をする

「相手に望む行動、妥協案、解決策の提案をします」

→この段階のポイントとしては、現実的且つ小さな変化をもたらせる案を、具体的に述べることが重要です。

#### ◆C(choose) : 選択する

「提案した行動が受け入れられた場合と、そうでなかった場合のそれぞれで、どういう行動をするかを考えます」

→この段階のポイントとしては、具体的且つ実際に可能な範囲に収まる行動であり、相手に不利益を与えないことが重要です。

以上が、DESC法の4つの段階になります。

ここからは、ある場面を想定して【DESC法】に基づいて要望を伝える言葉を作つてみます。場面設定は、本コラムの出発点ともなりました第1回の【お子様が宿題を拒否している場面】とします。

「帰宅後すぐに宿題をやらないと、そのままやらずに次の日になつてしまつことが癖になつてゐるため、帰宅後に宿題を終わらせてしまつてから、好きなことをするのが好ましい」といった場面とします。

「今日は宿題があるから、やらなくちゃいけないね」(D)

「この間は朝に慌ててやっていたから、お母さん(お父さん)少し心配になってきちゃつた」(E)

「でも、宿題って楽しくないからあんまりやりたくはないよね」(E)

「でも、何とか今の内にやってみない?」(S)

「そうしたら、あなたはその後、何も気にせず過ごせるし、お母さん(お父さん)も安心だなあ」

(肯定的結果に対するC)

「もし、どうしても今は気乗りしないなら、お風呂に入るまでの時間でやれる時間を一緒に考えてみない?」

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つてもらいたいこと☆ 第8回

### アサーティブ実践

#### (其の伍 課題達成、問題解決のためのアサーション) 続き

こうして文章にしてみると、「ここは言わなくても大丈夫かもしれない」「逆にこの部分はもう少し伝えたいことがある」など様々な事を思われる方がいるかもしれません。

相手との関係性や、状況をどう受け止めているかによってはD～Cまで全ての項目を言う必要はありません。また、この順番で言わなくても良い場面もあると思われます。

・・・しかし、きちんと分かりやすく話をしたい時、自分の状況を整理した上で、相手にも分かりやすい表現をする際には、とても有効な方法です。

最後に、【DESC法】に取り組む上で、注意すべき点を提示します。

まず、第1の注意点は「DとEを明確に区別すること」です。具体的には、Dには主観を交えない客観的な事実、つまり、誰に伝えても同じように理解できる事実を持ってきて、理解の共通基盤を作るイメージです。逆にEでは、自分が思っていることを相手に分かってもらうことを目的としているため、そのままの想いを、率直に伝えます。

続いて、第2の注意点は、「Cの表現の仕方」です。どんな場面でも、自分の意見を伝える際の最大の障壁は、相手がどう受け止めるかが分からないことでしょう。それはある意味当然のため、「意見が通った場合」「そうでなかった場合」双方への対応や心構えを用意しておくと、非常に役に立ちます。

自分の意見への完全同意を期待していると、そうでなかつた際に攻撃的とも取れるほどに強引になってしまったり、逆に必要以上に臆病になり、主張ができなくなったりします。

繰り返しになりますが、前提として「相手は自分の思い通りには動かない」ものです。それでも、気持ちや考えを理解し、自発的に言動を変更してくれることはあります。そのため、そこに焦点を当て、様々な対応を準備しておくことで、お互いに納得のいく落し所を探していくことがアサーションの狙いです。

今回は、課題達成、問題解決のためのアサーションについて、その考え方の基盤となる【DESC法】を交えて紹介させていただきました。

次回は、言語表現のアサーションの集大成として、前回の日常会話のアサーションと、今回の課題達成、問題解決のアサーション双方の心構えについてお伝えしていきたいと思います。