



2021年1月号

Happy通信



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いします。
初詣や帰省など外出が多い時期ですが、風邪をひかないように過ごしましょう
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♪

【12月のトレーニング】

- 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



ハビテライオン

12月9日 運動「カウボーイ」

たくさんのカラーボールを床にばらまき、紐につないである新聞紙の輪っかを投げる。輪っかの中にボールが入ったらそのまま、ゆっくり引っ張り回収する。回収したボールを、色ごとに指定されたかごに入れる。ウエスタンミュージックに合わせて行い、音楽が終わったら着席するというルールで取り組みを行いました。始めは輪っかを縦に投げる児童も見られましたが、指導員に「横向きで投げるとたくさん入るよ」と伝えられると横で投げることに挑戦し、複数のボールを獲得することが出来ていました。音楽が止まるとその場で座ることができ、そのルールを守ってマットの上で待つことが出来ました。



チュウチュウズ

12月14日 SST「上手く塗れるかな？」

ぬりえのプリントを配り、書いてある文章を読み取り、指定された色を使って、場所を塗る取り組みを行いました。始めに指導員から取り組み内容を伝えられ、最後に発表を行いました。「何でこの色なの？」など、指示に対して疑問を指導員に伝える児童もいたり、指示通りに塗る児童もいました。



12月20日 イベント「高学年講座DX」

ストロープゲーム：床に色のついたカードが散りばめられており、指導員から出される、「文字・色」が混合したカードを見て、床に散りばめられた色カードに素早く移動するというゲームを行いました。お互いに助言し合って取り組む様子や、相手の児童が入れるようにさりげなくスペースを空ける様子が見られました。

ラグビーゲーム：2人ペアでボールを渡しあい、障害物のあるコースを進んでいく運動を行いました。ルールは、「ボールを持っている人しか進めない・3歩まで歩ける・ボールは後ろの人にしか渡せない」の3つで行いました。1回目には、ペアの児童のことを考えずに、大きく進みすぎて、進めなくなってしまう場面などが見られましたが、2回目にはペアの児童のことを考えつつ、早くゴールすることを意識して取り組むことが出来ました。

謎解きゲーム：20問ある問題をくじを引き、ランダムでだれが答えるか決めて、問題を解くという活動を行いました。選ばれた児童で相談する様子や、答えがわかった児童が、指導員に促されて、仲間の児童に説明する様子などが見られました。

【★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。ご協力お願い致します。

【トレーニング中】

コロナ感染症の予防により、教室内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。

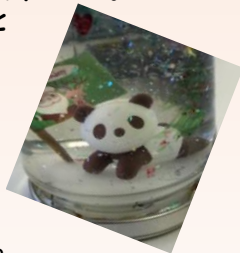
【イベント：スノードーム作り】

12月と言えば【クリスマス】ということで、クリスマスのイベントを12月5日と26日に行いました。

2日間で計15名の児童と一緒に、スノードームづくりを行いました。キラキラのラメを数種類の中から、それぞれの入れたいものを選択し、入れる人形も選べることでオリジナルのスノードームを作ることが出来ました。

5日は高学年のみだったため、水とりの分量を選べるようにすると、キラキラを早く落としたい人とゆっくり落としたい人に分かれ自分好みになるように調整する様子が見られました。

26日は、紙コップの線の所まで量り1対1の割合で作成しています。最後の感想では、「のりと水が難しかったけど楽しかった」「もっとラメを入れればよかったと後悔しています」「楽しかったです」などの感想を聞くことが出来ました。



【12月のトレーニングの予定】

- 1月 5日～ お金の理解②
- 1月 12日～ 説明と報告
- 1月 18日～ 衝動のコントロール
- 1月 25日～ 疑問文



フワハム



Happy通信コラム(第6回案 前半)

第6回 アサーティブ実践(其の参【非合理的思考】のパターンの解説)

今回は、前回のチェックシートによって、明らかになった【非合理的思考】のパターンと、そこへ向けてのアプローチについて、ご紹介していきたいと思います。

既にホームページや、各教室のスタッフにお声掛けの上、続きを読んでいた方には、重複した内容となりますが、反復して理解を深めていただくことが、今後の内容に進んでいくにつれて重要なため、ご理解の上、お付き合いいただければと思います。

それでは、改めて【非合理的思い込み】の5領域と、そこへのアプローチ方法の紹介に移ります。

1.人は誰からも愛され、常に受け入れられるようであらねばならぬ

これは、質問項目の【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。】と【6.人は誰からも好かれなくてはならない。】が関係している非合理的思考です。

この思考は、元々人間の「愛情要求」「受容要求」に端を欲しています。基本的に人間はいつでも嫌われるより愛されたいと願う生き物です。この思い自体は、とても自然ですが、それが「ねばならない」という思考となると問題へと繋がってきます。

何故ならば、言うまでも無いことですが、全ての人に好かれるということは、非常に非現実的で、非合理的です。しかし、このタイプの思考の人は、自分の努力次第でどんな相手に好きになってもらえる、という思い違いをしています。こうなると、誰にでも合わせようとした結果、言動がいわゆる「八方美人」になるわけです。しかし、八方美人は、誰にでも合わせることができ一方で、「誰が何を言おうと、自分はこうだ!」という個性をつくることができず、逆に本当の意味での関係性の構築には至らなくなってしまう場合が多いです。

この非合理的思考を合理的思考にするには、「みんなに好かれるにこしたことはないが、必ず好かれるとは限らない」へと変更していくことが大切です。

2.人は完全を期すべきで、失敗をしてはならない

これは、質問項目の【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。】と【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ならない。】が関係している非合理的思考です。

この思考は、人間の「失敗恐怖」から生じます。具体的には「失敗」をして嫌な思いをした体験を、必要以上に大きく捉えた結果、形成されます。このタイプは、いつもものごとはきちんとしていなければならないという、いわゆる完璧主義な部分があり、その結果、上手くやることを重視するあまり、本来楽しかったことや好きだったことを純粋に楽しんだり、好きだと言えなくなってしまうという弊害が生じてしまいます。

この非合理的思考を合理的思考にするには、「完璧だけが人の評価や価値を決めるのではなく、やりたいことをやることや、できたことそれ自体を喜ぶ」ことが重要です。

3.思い通りに事が運ばないのは致命的なことだ

これは、質問項目の【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。】と【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。】が、関係している非合理的思考です。

この思考は、多くの人が感じる「欲求不満」から生じています。この考え方をする人の特徴として、自分の考えと異なる事が起こることへの嫌悪感が強く、上手くいかないことに直面すると、全部無かったことにしたい、という思いに繋がりがちです。また、自分ではなく相手を変えることで上手くいかない状況を変えようとする傾向が強いです。

この非合理的思考を合理的思考にするには、「思い通りにならないことに必要以上に怒り、失望落胆するのではなく、状況を改善する方向を探る」ことが重要です。



2021年1月号

Happy通信



Happy通信コラム(第6回案 後半)

4.人を傷つけるのはよくない。だから人を傷つけるような人は責められるべきである

これは、質問項目の【4.人を傷つけるのは非常に悪いことだ。】と【9.人が間違いや悪いことをしたら非難すべきだ。】が関係している非合理的思い込みです。

この思考は、「人を傷つけない」という思いを金とした人や人を傷つけるような言動への厳しさから生じています。このように書くと、これまでの思考より、配慮に満ちており、合理的とすら思えるかもしれませんが、その裏にある配慮の無い人に対する強い攻撃心が潜んでいるという矛盾があります。

そのため、このタイプの人々が意図せず他者を傷つけてしまい、それを言われた際、日々配慮していることから信じられず、相手のことを思いやる前に自己弁護をしてしまったり、更には自分が否定された思いになり、相手を責めてしまうなどの事態に繋がるという自己矛盾を持った考え方へと繋がってしまう場合もあります。この非合理的思考を合理的思考にするには、「傷つけないと必死になるよりも、傷つけてしまう可能性を受け入れ、その後、どう対応していくかを重視すること」、合わせて「自分が傷ついた際は、穏やかに伝え、次回からそうならないよう努力してもらえよう依頼を掛ける」ことが大事です。

5.危険で、恐怖を起こさせるようなものに向かうと、不安になり、何もできなくなる

これは、質問項目の【5.危険や害がありそうな時は、深刻に心配するものだ。】と【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。】が関係している非合理的思い込みです。

この思考には、危険や恐怖に伴う「不安」は、コントロールできずパニックに陥る、そこまではいかなくとも、危険や恐怖へは対処が難しい、という思い込みから生じています。

しかし、実際の不安感是非現実的な失敗から起こり、最悪の事態を想像することによる先取り不安がほとんどを占めています。その際の不安は、理性的、現実的に考えてみると、完全に手詰まりになるほどのものは意外と少ないことが多いです。

そのため、この非合理的思考を、合理的思考にするには、「どうしようもない」でなく、「どうにかなるものだ」と考えておくことで、危機を乗り越える力と方法を生み出せるよう備えておくことが重要です。

以上が、多くの人が持ちやすい基本的な非合理的思い込みとなります。

全ての非合理的思考に共通して言えることは、「そうなったとしてもそれで全てが終わってしまうことはない」、ということです。

これを念頭に置いた上で、自分に起こりやすい非合理的思考を意識し、現実的で建設的な思考に変えていくことがアサーティブな自己表現へと繋げていく上で重要です。

次回からは、これまでの思考の部分から、実際にどのような言語表現を用いていくことが良いかについて触れていきたいと思います。

