



Happy通信

2021年2月号



今年度も残すところ2か月となりました。子どもたちとの一日一日をますます大切に
元気に過ごし、成長を見守りたいと感じる今日この頃です。
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♪

1月のトレーニングの振り返り

- 1月4日～ 自己紹介
- 1月12日～ 電話
- 1月18日～ 気持ちを表す
- 1月25日～ 言葉を増やそう

1月7日 SST「自己紹介」

【マイプロフィール】自分のプロフィール帳を作ってから、ペアで自己紹介をし合う課題です。自分の星座、干支、平成何年に生まれたのか確認をしました。初めて話す友達であっても、自己紹介をすることができました。

1月15日 SST「電話」

【電話番号クイズ】時報や119番など、国内の電話番号についてクイズを出し合いました。友達から読まれた問題を答えることができました。

1月20日 SST「気持ちを表す」

【喜怒哀楽4コマ】4コマ漫画の4コマ目を考える、喜怒哀楽の4コマを作文にするトレーニングです。4コマ漫画の4コマ目を想像して、発表をしました。喜怒哀楽の言葉の意味を理解して、自分で4コマも作成ができました。

1月27日 SST「言葉を増やそう」

【もじもじフルーツ】一文字、二文字、三文字、四文字などの言葉を考え、記述するプリント課題です。五文字の言葉に悩んでいましたが、思いつくと指導員に「じどうしゃがありました」と伝えられました。

★指導員紹介★

皆様により中野教室の職員を知っていただくために、もう一度紹介させていただきます。

名前：齋藤 いちな 先生
趣味：映画・アニメ鑑賞
好きな食べ物：お寿司



資格：高等学校教諭一種免許状(公民)

一言：十人十色というように、子供たち一人一人の個性を大切に、成功体験が増えるサポートをしていきます。
今後ともよろしくお願い致します。
最近ハマっているアニメは「呪術廻戦」です。五条先生の生徒を褒めて伸ばすところに魅力を感じました。

★教室からのお知らせ★

①SMSにつきまして

現在、メールや電話だけでなく、ショートメッセージサービス（以下SMS）を利用してのお知らせをお送りする機会が増えております。SMSのご利用につきまして、注意事項がございます。

SMSはハッピーテラスからの送信専用になります。直接ご返信されても確認することができません、ご不明点・確認事項がある方はメール（nakano@happy-terrace.com）や電話をご活用ください。よろしくお願いいたします。

★教室からのお知らせ★

②実績記録票につきまして

毎月月初に郵送にて、実績記録票を送付させていただきます。お手元に届きましたら、押印の後、ご提出ください。

また、欠席時対応加算の発生日にも出席時と同様に押印をお願い申し上げます。大変お手数ですが、よろしくお願いいたします。

★教室からのお知らせ★

③オンライントレーニングにつきまして

東京での感染拡大、緊急事態宣言の決定方針を受けて、公共交通機関の使用など、来所への不安があるかと存じます。

ハッピーテラス中野では、換気・除菌作業など、感染対策をしながら通常開所していく方針です。引き続き、手洗い消毒体温測定をお願い致します。また、現在ハッピーテラス中野ではZOOMによるオンライントレーニングを継続して行っております。アンケートでも、ご好評の声をいただいております。個別トレーニングが中心になりますが、ご希望者が増えればペアや小集団でのトレーニングも可能です。ご希望・ご不明点のある方はご連絡ください。オンライントレーニングに取り組んだ実績として、新型コロナウイルス感染症に関連した代替的サービスの提供記録を郵送してお送りいたします。保護者確認欄に押印し、ご返送ください。

★2月のトレーニングの予定★

- 2月1日～ 身辺・自立「身だしなみ」
- 2月8日～ 地域生活「時計の読み方」
- 2月15日～ 読む書く「ひらがなカタカナ」
- 2月22日～ 家事「料理」

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)

さて今回は、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、言動とする。
- ◆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ってみます。

場面設定は、本コラムの出発点ともなりました「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ってしまうことが癖になっているため、帰宅後に宿題を終わらせてしまってから、好きな事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) 少し心配になってしまった (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と一緒に考えてみない？ (提案が受け入れられなかった場合のC)。」

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事と思われます。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。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、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、そうでなかっ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【あいて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とし所を探していくことがアサーションの狙いです。

さて、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御伝えしていきたいと思います。