



# Happy通信

2020年2月号



今年度も残すところ2か月を切りました。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月のトレーニング紹介

### 柏教室 コミュニケーションコース 気持ちを表す「怒りの数値化」



「気持ちを表す」がテーマのトレーニングの中でなかなかコントロールが難しい「怒り」について考えました。

「電車を待っていたら割り込みされた」「自分の物を急に触られてしまった」「お家の人に怒られた」など様々な場面について「0：全く怒りを感じない」、「1～3：イラッとするがすぐに忘れてしまう程度」・・・「10：絶対に許さないと思うほどの怒り」などと10段階で表現しました。

「数字での表現」と聞いて難しいとの声も聞かれましたが、職員の説明を受けて自分の怒りを数値化する中で自分が感じている怒りが10段階の中で上位にはならないことや「思ったより怒りを感じていなかった」などと気持ちを客観的に見つめることができた様子でした。

「アンガーコントロール」という言葉が世の中にあるように怒りのコントロールは人とコミュニケーションを取るに辺り、とても大切なことだと言えます。

「時間を数える」「深呼吸をする」など様々な方法がありますが、その方法をトレーニングの中で学んでいくことで上手に自分の感情と付き合えるきっかけ作りをこれからも行っていきます。

### 柏Ⅱ教室 1月第1週 気持ちを表す

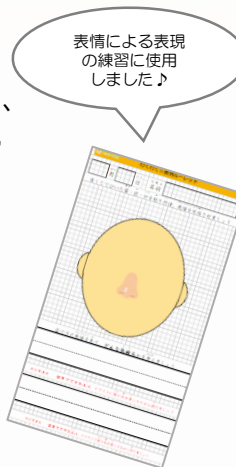
気持ちを表すことは、困った時の対処や、交友関係が広がったりと、気持ちの表現は大切なことです。

言葉や表情、行動など気持ちを表すための方法はたくさんあります。  
今回このテーマでは、表情による表現の練習や、断り方の練習を行いました。

気持ちを正確に伝えるだけでなく、相手の気持ちも読み取ったり、相手に配慮した言い方の練習をしています。

### ☆家でできるトレーニング

初めから言葉で明確に伝えることは難しい場合も、「困った時は、事前に決めておいたサインを出す」など、今現在の本人ができることから始められると「気持ちを言葉で伝える」ステップアップに繋がります。



## 1月のイベント紹介

### 柏教室 1月26日 インターネットイベント 「e-ネット安全講座」



利便性からとても普及率の高いパソコンやタブレット、スマートフォンですが使い方によって思わぬ危険が及ぶことがあります。

e-ネット安全講座では電子機器の取り扱いについて、講師の方をお呼びしてインターネットなどを使用した際に被害者・加害者にならないための方法についての講座を開催しました。

何気なくSNSに載せた写真から個人情報や学校名がわかってしまったり、場所の特定に繋がってしまう危険性や、歩きスマホや自転車に乗ったままのスマートフォンの操作により他の人との接触事故を起こす可能性など、被害者にも加害者にもなってしまう可能性を講師の方の説明や動画を通して学びました。

いつもと違う雰囲気の中での取り組みでしたが、終始集中して講座を受けている様子が伺えました。

講師の方の言葉で「インターネットは道具です」「例えると包丁のようなものです」との言葉がありました。

「料理を作るためにはとても便利な包丁ですが、使い方を間違えるとケガしてしまう可能性がある」という言葉がとても印象的でした。

### 柏Ⅱ教室 1月19日、26日 「ピカピカの泥団子作り」

今回は「ピカピカの泥団子」作りを行いました。土に水を混ぜて丸めて泥団子を作り、よく乾かしてから、まずはクリアファイルの上で転がします。すると、表面がツルツルしてきました！

そこからさらに、水切りネットを手付けて磨くと、さらにツルツルに…！思わず「え、それ水に濡れてるの？」と確認する人が出るほど。

非常に根気のいる作業でしたが、みんな集中して取り組むことができました。  
ピカピカの泥団子は1日程よく乾かせば、絵の具などで色を塗ることもできます。

