



令和3年6月号

## ポジティブシンキング

私は、面談の際などで前向きな内容のお話をする事が多いので、ポジティブな人間だと思われがちなのですが、実はポジティブな考えに至るまでの過程で、一度ネガティブな方向に物事を考えています。その時に起きた出来事に対して、良くない過程や結果を考えて行き、もうこれ以上考えられなくなった段階で、スイッチを切り替えて「どうするべきなのか」「どの様にしたら少しでも良い結果に（ベストではなくベター）なるのか」だけを考えて行きます。ポイントは「考え切る」事で、良くない結果を考え切ると、良い意味で「まあいいか」と思える様になります。その後、良い結果に向かう様に考えるのですが、悪くなる想定があらかじめ出来ているので、それに対応をして行くだけで良い方向に向かう事が多いです。

ポジティブシンキングとは物事や現象に対して「前向きに捉えて考える」思考方法です。

ポジティブシンキングを実践するにあたってよく行われる方法としては、

- ・ネガティブな言葉を使わない様にする。
- ・「なんでそうなった」かよりも「次にどうしたら良いのか」を考える。
- ・ポジティブな考えの人と一緒に行動をする。

などがありますが、ポジティブシンキングをする上で一番大事な事は「自己肯定感を高める」だと考えています。

自分の考えや判断、上手く行く・行かないも含めて結果を受け止める時に「こんな自分で良いんだ（悪くないな）」と感じられる為の「自己肯定感」がある事で、前に進みやすくなるのではないのでしょうか。

「自己肯定感を高める」と簡単に言ってしまいましたが、自分を認める事は凄く難しい事です。子どもに対してもご家族の皆さまにも「そのままが良いですよ」「大丈夫ですよ」とメッセージを伝えながら、具体的な行動や方法を示して行ける様にして行きたいと思います。

児童通所課 嵯峨憲司



# 活動報告

## 曜日別プログラム



月曜日 生活・社会性  
お金や時計、生活マナー  
など生活に必要なスキル  
を身に着けます



火曜日 情報機器  
パソコンを使用してオリ  
ジナルの図鑑や証明書を  
作成しています。



水曜日 身だしなみ  
1学期の身だしなみは  
「制服」に焦点をあてて  
います。



木曜日 作業  
今、MJ入間で流行っている  
アイロンビーズ。図案を自  
分で調べるところから始め  
ています。



金曜日 体幹・社会性  
職員も一緒に、楽しく体を動  
かしながらルールやマナーを  
学びます。

5月より1学期の  
曜日別プログラム  
が始まりました。  
新型コロナウイルスの影響により活  
動が限られてきま  
すが感染対策を  
しっかりとおこな  
いながら活動を行  
なってまいります。

### MJ入間からのお知らせ

区画整理の為、住所表記が変更になりました。  
[変更前の住所]  
埼玉県入間市下藤沢448-1MAEZAWAビル201  
202

[変更後の住所]  
埼玉県入間市下藤沢二丁目1番地1 MAEZAWAビル  
201  
ご確認の程宜しく申し上げます。  
ご不明な点がございましたらご連絡ください。  
何卒宜しく申し上げます。

### 新入職員紹介



かなや  
金谷 ゆかり と申します。  
高校野球地区予選から大  
リーグまで、とにかく野球  
観戦をするのが趣味です。  
今まで医療事務の仕事をし  
ていました。放課後デイ  
サービスの仕事は初めてで  
すが、皆さんが安心して過  
ごせるように努めて参りま  
す。宜しくお願いします。