



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「そのままで良いですよ」「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



1部

プログラムがはじまりました



GW明けの週より、プログラムがはじまりました。先月のMJ通信でお知らせした通り、1部はプログラム活動がはじまりました。それぞれに必要なことを、楽しく身に付けていけるように多様な取り組みを考えています。今月・来月のお知らせでは買い物・作業・お金プログラムのご様子をInstagram風にご紹介いたします♪プログラム中の子どもたちは、少し難しいことにも諦めることなくがんばって取り組んでいます！

MJstagram

mj_sayama
Sayama city
月・木曜日

いいね! 4,649件
mj_sayama #買い物 #月木プログラム #店内マナー #画像を持って商品を探す #レジでお会計 #袋に詰める #最終目標 #一人できるように #がんばってます

MJstagram

mj_sayama
Sayama city
火曜日

いいね! 4,649件
mj_sayama #作業 #火プログラム #指先訓練 #集中心との闘い #ペーパークラフト #着つまみ #水木プログラム #コースター制作 #タイル極小 #手順書の読み方 #創造力を引き出す #老眼鏡必須

MJstagram

mj_sayama
Sayama city
月・金曜日

いいね! 4,649件
mj_sayama #お金 #月金プログラム #指先訓練 #小銭を取り出す #7種の小銭を覚える #金融教育 #アニメやゲームで分かりやすく #動いて稼ぎます #無駄遣いしません #お家の人がありがとう

2部

MJ company デコレーション課 NEW



予約表

月のはじめに、翌月の予約表をお配りしております。提出期限までにご提出のご協力をお願いいたします。

LINEでの画像の提出や用紙がお手元ない場合は文章で予定を送っていただいても大丈夫です。

☆期日までにご提出いただきたい理由☆

通所される人数が分かった時点で、職員の配置や送迎のスケジュールを組んでいます。ご利用人数がプログラムの内容などにも影響する場合があります。またご事情により、キャンセル待ちをしている方、一時的に曜日の変更などを希望されている方がいらっしゃいますので、ご協力の程お願いいたします。



今学期より新しく「デコレーション課」が新設されました！！MJの入り口や、通りに面したガラスの装飾などをして、来所される方々や、通行人の方にほっと一息ついてもらえればと思っています。全曜日を通してアイデアを出しながら、和気あいあい折り紙を折ったり、印刷した背景をラミネートしたり得意分野を担当し、作業しています。まずはガラスのデコレーション！毎月テーマを決めて作ります。何もなかったスペースに子ども達の作るステキな物語が生まれています♪