



## 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えます。

嵯峨健司



# キッズサポートにじいろ 活動報告

## にじいろ狭山活動紹介

新学期から2か月がたちました。新しい環境にも慣れてきた子どもたちではありますが、少し疲れが見えてきたころでもあります。子どもたちの小さな変化にも気をつけながら今月も楽しく過ごしていきたいと思っています。



梅雨入り前の貴重な日差しの中、にじいろ入間の子ども達は毎日元気に過ごしています。

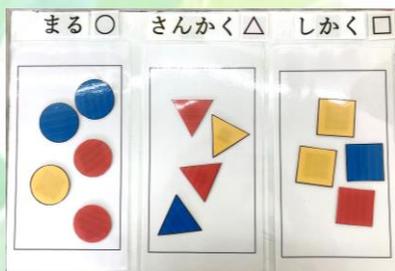
晴れたら近くの公園に出掛けて、身体を動かして遊びます。ボールプールを出して、涼しい室内で過ごす時もあります。もちろん、それぞれの目標に向けて、個別活動にもしっかり取り組んでいます。

もうすぐ、夏休みですね。新型コロナウイルスだけではなく、熱中症や食中毒にも気を付けて、健康に過ごしましょう！

## にじいろ入間活動紹介



## 教材紹介



## ～いろいろな図形の理解～

色、形、大きい小さいを理解するための教材です。色と形の認識は「同じもの」「違うもの」を見分けるための基礎となります。

色と形の認識の基礎が出来ると分類や比較の力も育ってきます。

<ねらい>

- ・色、形、大小を理解する
- ・指示された通りに置くことが出来る

視覚情報、文字情報、音声情報など指示の出し方は子どもに合わせて行います。

また様々な方法で実施が出来るように段階を踏んで行います。