

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。

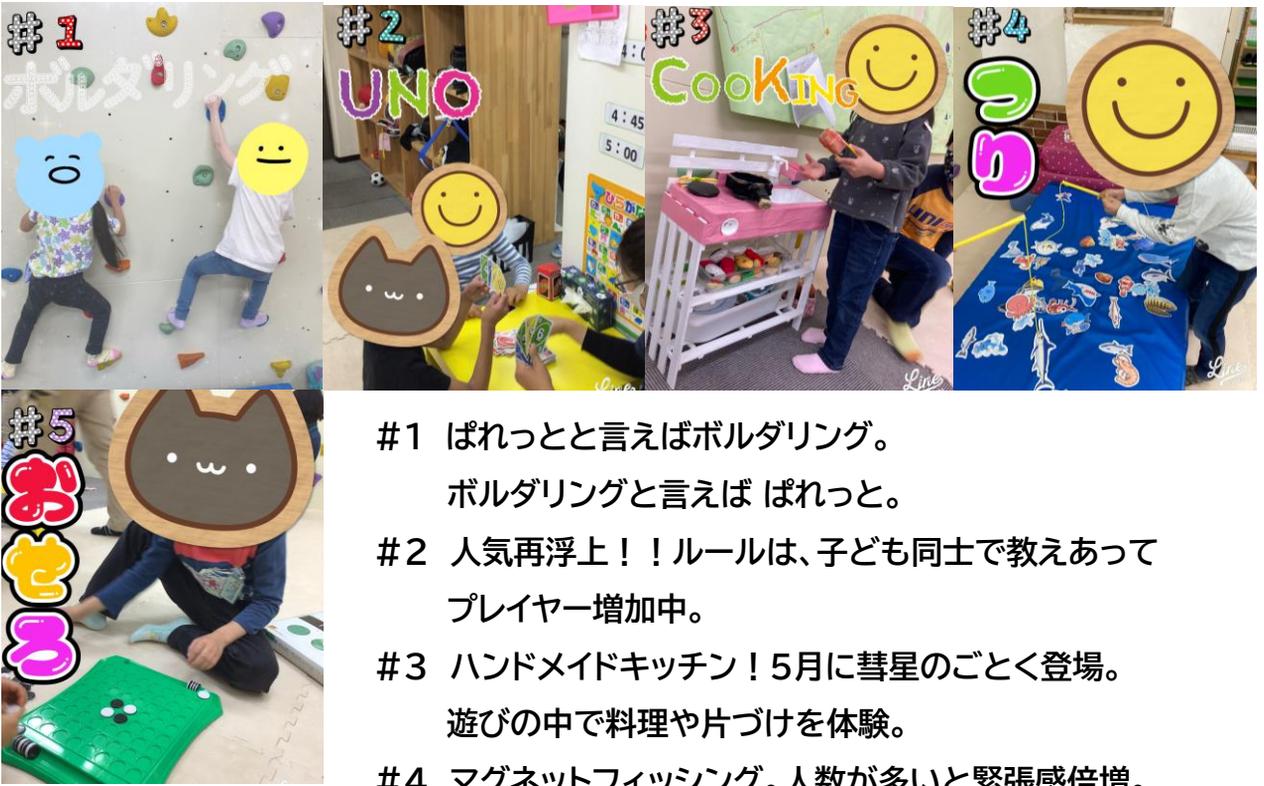
嵯峨健司



キッズサポートぱれっと 活動報告

自由時間のトレンド紹介

今回は、ぱれっとの自由時間の遊び1～5までを紹介します。
(ランキングではありません)



- #1 ぱれっとと言えばボルダリング。
ボルダリングと言えば ぱれっと。
- #2 人気再浮上！！ルールは、子ども同士で教えあって
プレイヤー増加中。
- #3 ハンドメイドキッチン！5月に彗星のごとく登場。
遊びの中で料理や片づけを体験。
- #4 マグネットフィッシング。人数が多いと緊張感倍増。
- #5 オセロ！やればやるほど奥が深い。先の読見合いに注目。

祝日プログラム

気温もだんだん上がってきました。ぱれっとでも、
熱中症等には、十分な対策をとってまいります。

7月22日【お裁縫でマスク作り】

好きな生地を選んで、お裁縫でオリジナルのマスクを作ります。



7月23日【ミニ四駆制作】

ミニ四駆の仕組みや楽しさを、座学や実際に作って走らせて体験します。

コロナウイルスの感染状況により活動を変更する事がございます。

よろしくお願いいたします。



☆ぱれっとからのお願い。誕生日の月に受給者証の更新があります。

お手数ですが、新しい受給者証が届きましたら、提出をお願い致します。