

約束を
守った数は
その人の
信頼度

発行者 公認心理師/社会福祉士 堀川 重 敏

第 15 巻 第 32 号

決め事/決まり事のこと

記事内容はわたし個人の見解であり、すべての方への有効性は保証できません。

ご意見などの宛先 horikawassw@gmail.com



放デイ《ひなたぼっこ》にはふりかえりの時間があります。入所準備のとき、その日の**目標**を自分で考え、用紙に記入してみんな同じ壁面に貼りだします。自分で考えるのが難しい時は、スタッフと相談します。

退所準備ができたなら、スタッフの前で自分を振り返ってみるのです。

☆ 1

願い事をかなえる秘訣は、その願い事を信頼できる人に話すことです。そしてその願いを大きく書いて、毎日目にする場所に貼るのです。

願いは**思うより話す、話すより書く**ことでより早くかないます。**目標**とは、今の自分にできていないこと、すなわち**願い**です。放デイ《ひなたぼっこ》で**ふりかえり**を設けるのは、自分で自分を育てるためです。

★ 2

ソーシャルスキルを身に付けてもらうために、色々なゲームを使います。順番を守るためにはゲームから目を離さない必要があります。自分と他のプレイヤーの動きから目を離さないということです。

ゲームにはそれぞれにルールがあります。ルール(**決まり事**)を守ってプレイすることで**みんな一緒に**楽しく遊べるのです。

一方、**ふりかえり**の目標は**決め事**です。自分との約束です。スタッフと相談して決めた時は、スタッフが気を付けて声を掛けています。これはスタッフとの**決め事**になります。

☆ 3

願い事を変えることもあるはずですが、自分との**決め事を変える**のは簡単なので、それなかなか願いがかなわない原因かも知れません。だからこそ、信頼できる誰かに**宣言**しておくの良いのです。

★ 4

クラスで**目標**を立てることがあります。**目標は決まり事**です。**決まり事**を変えるためにはみんなが賛成する必要がありますから、自分勝手に変えたりできません。ゲームのルール、交通ルールなど、社会にあるたくさんの**決まり事**は、ひとりの考えで変えることはできません。

お金というしくみも、世界中との約束の上に成り立つ**決まり事**です。決まり事を守っているかぎり、その決まり事に関わる国々(人々)から信頼されるのです。

