すぎな園だより

令和８年9月１日発行　第231号
住 所：松山市北吉田町７７－９５
ＴＥＬ：９７４－８３１０
ＦＡＸ：９７４－８３４０
メールアドレス：suginaen.0704@song.ocn.ne.jp

日常に役立つアドラー心理学

私は心理学に興味があり、特にアドラー心理学が好きです。アドラー心理学は、オーストリアの精神科医アルフレッド・アドラーが提唱した心理学で、日常生活や人との関わりに役立つ考え方がたくさんあります。現在は、全国の仲間と定期的にオンラインで勉強会を行っています。今回は、その中でも私が日々のすぎな園での支援で大切にしている考え方を一つご紹介します。

アドラー心理学では、「原因論」ではなく「目的論」という考え方を重視します。例えば、AさんがBさんを叩いてしまったとします。そのとき、「どうして叩いたの？」と原因を追及するのではなく、「何をしたかったの？」と、その行動の目的に目を向けます。

「なんでそんなことをしたの？」は責められているように感じ、「何がしたかったの？」は理解しようとしてくれていると感じます。問い方ひとつで相手との距離は大きく変わるものです。

すると、「Bさんの持っているボールペンが欲しかった」「Bさんの前に並びたかった」など、本当に叶えたかった目的が見えてくることがあります。そこで、「それなら『貸して』と言ってみよう」「順番をお願いしてみよう」と、叩かなくても目的を達成できる方法を一緒に考え、伝え方や行動をサポートします。

その結果、次回からは叩く代わりに言葉で伝えたり、別の方法を選べたりする姿が見られることがあります。そんな成長の瞬間に立ち会えることが、私にとって大きな喜びです。

私は国家資格である公認心理師としても活動しており、必要に応じてカウンセリングも行っています。

これからも、悩みや不安、イライラを抱えている方や、情緒不安があって困っている利用者さんに寄り添いながら、一緒に気持ちや状況を「整理整頓」し、その方らしい一歩を踏み出せるようお手伝いをしていきたいと思っています。

文責　松重　真紀

＊8月の外出活動＊

9月はプール、高島屋おもしろ不思議水族館、喫茶店へ行きました♪

プール

喫茶店

高島屋おもしろ不思議水族館

♪大澤さんありがとう♪

8/31（月）付けで退職する事になりました。最初は名前も覚えられませんでしたが、だんだんと慣れてくると、みなさんと一緒に活動することが楽しくなりました。すぎな園で経験し、学んだことを今後に活かせるよう頑張ろうと思っています。短い間でしたが、お世話になりました。

9月の行事予定

4日　（金）	外出活動（ブドウ狩り）	１０日（木）	外出活動（大街道散策）
１７日（木）	外出活動（大街道散策）	２１日（月）	敬老の日
２２日（火）	国民の休日	２３日（水）	秋分の日
２４日（木）	外出活動（ドライブ）	２９日（火）	外出活動（ドライブ）