

やわらかあたま教室

1クール10回が基本です。

特徴は、自分の考え方のクセを知るプログラムで、1回は正味90分位、休憩を取りながら行います。

そのために、アンケートに答えて頂いたり、クイズに取り組んで頭のストレッチも行います。

内容

- | | |
|-------------|----------------------------------|
| ① 原因さがし | 悲観的な考えの方向が無いかを確認します |
| ② あわてちゃいけない | 1つの物事を他方から見られるか確認します |
| ③ 状況がわかる | 物事を決めつけた考えをするのではなく前後の状況判断をして考えます |
| ④ 気持ちが分かる | 他の人の様子から気持ちを察することをします |
| ⑤ 記憶 | 記憶には間違いもあり、あやふやな記憶に頼らない事を理解する |
| ⑥ 原因さがし2 | 原因はたくさんあると考えられるようになれる |
| ⑦ 慌てちゃいけない2 | 慌てず、物事は多方面から考えるようになれる |
| ⑧ 状況がわかる | ③の延長です |
| ⑨ 気持ちがわかる | ④の延長です |
| ⑩ 記憶 | ⑤の延長です |

