

## コミュニケーション・脳活性化トレーニング①

～ほめ・ほめられあいさつ、自己紹介・他己紹介、夕飯なんだっけ？～

### ●ほめ・ほめられあいさつ

- ① 初対面でなくても行う
- ② まずは、隣の人と握手しながらあいさつする
- ③ 『自分が頑張っている事』『やってみたい事』を相手に伝える
- ④ 相手はそれをほめちぎる。
- ⑤ 交代で行う



### ●自己紹介（他己紹介）

- ① 初対面でなくても行う
- ② 最近あった出来事や趣味などを交えて自己紹介する
- ③ 隣の人を紹介をする（他己紹介）

「この人は、〇〇を頑張っている人です」

「□□が得意な人ですよ」 などと紹介する



### ●夕飯なんだっけ？

- ① みんなで前日の夕食メニューを思い出してみる。  
1週間位さかのぼってみるのもよい。
- ② メニューから、季節感や土地ならではのもの、味の感想などを聞いたりする。
- ③ 思い出せない時は、「肉か魚か？」  
「食べたことは間違いないべ」  
「もう身になったんだからいいべ」など、  
助け舟を出し合いましょう。

