

道しるべ



「混乱の時、苦しい時が変化の時」

教頭 大沢 和浩



皆さんは何か失敗した時に自分になんと言いますか？

自分への言葉掛けをセルフトークと言いますが、通常セルフトークは無意識に発せられます。これは、自分らしく働き続ける方法として、いくつかに分類できます。

- 1 自責系（なんでできなかったのか、またできていない、など自分を責める言葉）
- 2 他責系（こうなったのは親が悪い、学校が悪いなど自分以外を責める言葉）
- 3 気合系（ネバーギブアップ、七転び八起きなど頑張る系の言葉）
- 4 ポジティブ系（失敗は成功の素、大丈夫など肯定・リラックス系の言葉）

これは座右の銘や好きな言葉と関連があり、それがその人の価値基準、日常生活の些細なことの選択基準、対人関係のときの相手への期待度などに影響していると言われています。

このセルフトークを変化させるだけでストレスが減るのですが、なかなか染み付いた価値基準、選択基準はすぐに変えることができません。頑張っても3日間くらい。あとはすぐに戻ってしまいます。

皆さんの中には、大きな混乱や辛い体験に遭遇したことがある方も多いでしょう。そしてその時に価値基準を変えることに成功したという人も多いと思います。私も苦しい時、「人と比較しない、普通を目指さない」という大きな価値基準、選択基準の変容ができて、ストレスが激減しました。

一方で、現在が混乱の時、苦しい時、真っ只中という方も多いでしょう。そのときの処方箋は、何か一つでも、「まっいいか」と価値基準を変えてみることなのです。

つまり自己受容や他者受容が基本です。相手や自分を変えたいとき、そこには変えたい理由があり、それは何かの価値基準に合わないから変えたいのです。そのメカニズムに気が付き、そのままでもいいか、という価値基準が変わるとオセロの黒が一気に白になるように状況は一変するでしょう。

「みんなと同じであるということが重要という価値基準を変えること」が、真の障害受容といえると思います。障害名がつくということは、半端でない辛い体験がセットになっていることが多いです。だからこそ、価値基準を変えられたという方が多いように思います。

世間体を気にする、人の評価、言葉を気にするというのは自己イメージ、子どものイメージなど外界の影響で作られるイメージを維持したいということなのです。

イメージが変われば未来が変わります。是非、自分で作っているストレスメカニズムを再考し、混乱の時、苦しい時に、変化する方向へ力を向けるセルフトークを探していただきたいと思います。進路相談は、多様な価値基準を学び得る機会でもあります。



スクラムでのクリーニング作業



アクールでのリサイクル作業

高1現場体験希望実習

1年生の生徒6名が、夏季休業中に親子での希望実習を行いました。一日だけの実習ではありましたが、それぞれ学校とは違う雰囲気の中、いい緊張感をもって実習を体験することができました。「上手にできた！」という感想のほか、あいさつや職場でのコミュニケーション、道具の扱い、公共機関の利用など、11月に控えた後期現場実習に向けてそれぞれの課題も見つけることができました。（筒井）

※実習実施先：アクール、スクラム、緑光苑、広面ハウス

追指導から

8月上旬に昨年度の卒業生を対象に追指導を行いました。おおむね仕事に慣れてきて、真面目に取り組んでいるとの声が聞かれました。また、職員の方々も、温かく見守ってくださっているようです。しかし、時間がかかりすぎるのでどのような支援をするとよいか（清掃）、客から質問されて答えられず困ってしまうことがある（接客業）などの相談や報告がありました。また、**返事ができていない**、との声も聞かれました。**返事**については、小学部段階から育てていくことが可能です。将来を見据え、小学部段階から少しずつ力を身に付けたいものです。

ちょっとお耳に！① ～10年後の話～

ずいぶん先の話になるかもしれませんが、現実問題として起きている話です。子どもたちは小学部、中学部、高等部を卒業し、20歳を迎えます。きっと立派な成人となっているでしょう。

子どもが成長するとともに、親（私も同じですが…）も当然年を重ねていきます。親が今40歳だとすると、10年後には50歳です。体力的に衰えを感じるかもしれません。当然、祖父母もそれまでと同じように手助けしてくれるわけではありません。例えば、「親がもし病気になったら子どもはどうなるんだろう」といった心配はつきません。実際問題として、50歳の障害者（児）の親が80歳となり、生活に困難を抱えているケースもあります。

親が障害のある子どものことを全て背負うと大変ですが、今は関係機関のサービスがいろいろあります。困った時には、遠慮なく、躊躇せずに関係機関に「ヘルプお願いします。」と発信することが大切です。在学中であっても、利用できる制度があります。例えば、「遠方で急な葬儀があるけど子供を連れていけない」、「1週間入院しなければいけなくなったが、子ども一人で過ごさせることはできない」や「祖父母に介護が必要となったが、仕事もあり、養育に困難を抱えている」などなど。このようなサービスについては、各市町村役場で申請ができます。必要があれば御相談ください。

※昨年度に引き続き今回の進路だよりから、進路に関するエピソードなどをお知らせしていきます。小学部や中学部の保護者の皆さんにとっては、「進路？まだ先のことじゃない!？」と思われるかもしれませんが、高等部卒業まで、実はあつという間です。担任をしていた時の体験談（時には失敗談）、先輩のお母さん方から聞いたことなど、お知らせしていきますので、「ふ～ん、そんなこともあるんだ」といった感じで読んでください。（小川）