



つるみ支援だより

令和元年度 第3号
令和2年3月19日
神奈川県立鶴見養護学校
地域連携グループ支援係

❀卒業おめでとうございます❀

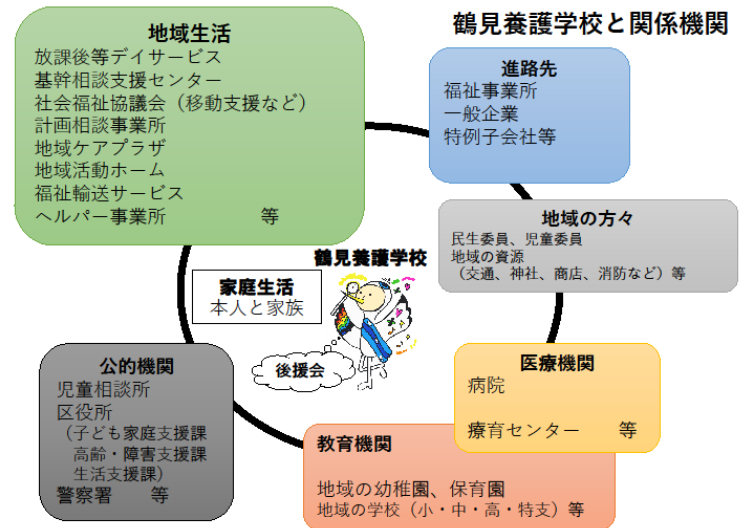
卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！これまでみなさんは学校や地域でどのような出会いがありましたか？

卒業後もみなさんが安心して生活できるように地域には応援してくれる人がいます。

何か困ったとき、どこに相談したらいいか迷ったときには本校相談担当まで連絡ください。卒業後もみなさんの力になりたいと思います。

先日、近隣の養護学校の先生方と学校と関係のある機関等について振り返る機会がありました。右の図はそのときに作成したものです。

例えば・・・



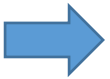
福祉やサービスに関する相談をしたい！



お住まい各区役所（こども家庭支援課、高齢・障害課等福祉保健センター）



地域生活に関する情報が知りたい、緊急時の対応等について相談したい！



お住まい各区基幹相談支援センター（横浜）、お住まい各区障害者相談支援センター（川崎）

地域にはさまざまな関係機関があり、みんなを支えてくれています。困ったときには学校、そして、地域の関係機関までご相談ください。

❀本校にニーズが高かった支援グッズ紹介❀

支援グッズのご紹介

ちょっとした一工夫で、助かる！

しっかりとした「重み」が落ち着き、安心するのに役立つ、と言われていきます。

重いひざかけ



バランスディスク

座って弾んで、なんだか落ち着く！
そんな使い方ができるバランスディスク。

かえるカード (リフレーミング)



自分の気持ちをつたえるカード教材。

←リフレーミングとは、ネガティブな感情をポジティブに言い換えよう！視覚に飛び込むウォールポケット付き。(左写真)

→
「一番好きな〇〇はなあに？」とトーキングゲームを使ったあらゆる言葉がけで、気持ちを少しずつ伝える、ゆたかな時間を過ごしませんか？(右写真)

心を閉ざしていた子の心を開いたのは勝ち負けのないゲームでした。



トーキングゲーム

こえまねミーちゃん

発した言葉に反応します！コミュニケーション、余暇活動、癒しグッズに！



ぶれい く ごそつぎょう ごしんきゅう よ しんりしよく
ちょっとブレイク ご卒業・ご進級に寄せて ~心理職のつぶやき~



ばくぜん きょうふ かなた ある すなお みらい い
「漠然と恐怖の彼方にあるものを、或いは素直に未来とも言ふ」

こんどうよし み かじん
(近藤芳美・歌人)

これは今からウン十年も前、都内のとある福祉施設の非常勤心理職を卒業する時に、職場の保健師さんに頂いた贖(はなむけ)の短歌です。学生から社会人になり初めて就いた心理臨床の現場でした。求められる役割をうまく掴めず、まだ技術もなく、先輩に泣きつけば、とにかく経験を積みとしか言われぬ。出るのはため息と涙ばかり。そんな姿をどこかで見られていたのでしょうか。あまり仕事では接点のなかった彼女にももらったこの短歌を心の拠り所にしながら、もう数えたくないくらいの年月が流れました。おかげで積みと言われた経験だけは多少積もったものの、あの当時の漠然とした恐怖は、そのままのものも少なからず。

ご卒業やご進級を機に振り返ると、この1年間で目指してきたことがどのくらい達成できたのか、難しかったことは何かなど、お一人お一人の姿を様々に思い浮かべることができると思います。試してうまくいったことや、その上での小さな進歩に気づくこと、時にはうまくいかなかったことですら、今ここまでの歩みを確かめる大切な道しるべです。そうやって次のステージへの道筋を感じることも、掴みどころのない不安を少しでも踏み固め、一筋の明るさを持った未来へ繋がっていくことを願ってやみません。

先のことはとかく、誰にとっても未知で、輝かしいばかりではなく心配なことも多いもの。これから先の未来への向き合い方も、お一人お一人がそれぞれに探して掴んでいくものです。これという正解がなく、うまくいく保証もない、そんな未来が怖くないわけがないのです。どれだけ準備や練習をしてもその怖さが拭い去れないのは、結果はやってみなければ分からないことも多いからではないでしょうか。

自分が何に困っているかが分かり、誰かにそれを伝えられること。規則正しい生活リズムを保って、何でもいから好きなことを楽しむ。社会的な居場所の中で何か役割を持ち、口にする食事がおいしく感じられること。泣いてばかりいた駆け出しの心理屋が、あれから沢山の方々に教わった、未来を生きるためのいくつかのコツです。

歳と共に益々拭えなくなる未来への怖さを糧に、時に失敗に学ぶ強さを持って、新しい出会いを楽しみにしたいと私自身も願っています。