



# しんろだより ~道~

秋田県立聴覚支援学校 進路指導部  
平成31年4月27日発行  
No.1



「混乱のとき、苦しいときが変化のとき」

校長 大沢 和浩

今年度より、聴覚支援学校にお世話になります大沢と申します。はじめての聴覚支援学校勤務にとっても緊張し、不安の連続ですが、元気な子どもたちとやさしい先生方に支えられて、少しずつ職場にも慣れてきました。

さて、みな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いますが、通常セルフトークは無意識に発せられます。またセルフトークは、次の四つに分類できると言われています。

- 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、七転び八起きなどがんばる系の言葉）
- 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）

このセルフトークを変化させるだけでストレスは減るのですが、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はできません。頑張っても変えようとしても3日間くらい続くでしょうか。あとはすぐに戻ってしまいます。

みなさんの中には、大きな混乱や辛い出来事に遭遇したことがあると思います。そしてそのとき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。私も困難な状況に陥ったとき、「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、急にストレスが激減という経験をしたことがあります。

一方で、現在が混乱のとき、苦しいときに真っ只中という方もいると思います。そのときの処方箋は、何か一つでも「まっいっか」と価値基準を変えてみては如何でしょうか。

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つき、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、真の自己受容、他者受容ではないかと思います。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、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でしょう。イメージが変われば未来が変わる。みなさんにも自分で作っているストレスメカニズムを理解し、混乱のとき、苦しいときに、変化する方向へベクトル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。その過程は、安定した就労生活、豊かな社会生活には欠かすことのできない元気の素になってくれることでしょう。

## 就労継続支援事業とは？

通常の事業所に雇用されることが困難な障害者につき、就労の機会を提供するとともに、生産活動その他の活動の機会の提供を通じて、その知識及び能力の向上のために必要な訓練を行う事業のことを言います。雇用契約を結び利用する「A型」と、雇用契約を結ばないで利用する「B型」の2種類があります。

### 就労継続支援 A 型

- ・雇用契約を結び給料をもらいながら利用する。

雇用契約に基づきながら一般就労を目指す

月平均賃金 64,167 円※秋田県平均（平成29年度）  
最低賃金 762 円※平成30年10月1日より

### 就労継続支援 B 型

- ・通所して授産的な活動を行い工賃をもらいながら利用する。

就労の機会を得て A 型、一般就労を目指す

月平均工賃 15,169 円※秋田県平均（平成29年度）

## <平成31年度 進路関係行事予定>

月	行事予定	月	行事予定
4月	進路希望調査	10月	12日（土）卒業生サロン②（学習発表会） 大学入試センター試験出願
5月	18日（土）：卒業生サロン①（運動会）	11月	職場体験（中学部）
6月	実習週間（高等部） インターンシップ（高等部）	12月	13日（金）先輩と語る会（高等部）
7月	就職活動解禁 求職登録 18日（金）：職業教育フェスティバル	1月	大学入試センター試験
8月	職場実習（高等部）	2月	私立大学入試 国公立大学二次試験 未定：きらめき就職面接会②
9月	未定：県央施設合同説明会 未定：きらめき就職面接会① 入社試験、公務員試験	3月	同窓会入会式 進路希望調査配布

※行事の追加、変更、また詳細については、決まり次第お知らせします。



### 発行内容、お問い合わせについて

進路指導部報「しんろだより～道～」は、保護者の皆様へ進路に関するたくさんの情報をお伝えしていきます。学校ホームページにも掲載しておりますので、どうぞご覧になってください。

（ホームページURL：<http://www.kagayaki.akita-pref.ed.jp/chokaku-s/>）

他にも進路に関して知りたい情報や疑問等がございましたら、お気軽に校長、教頭、担任、進路指導部員にお話してください。