



先日、何気なくインターネットで検索をしていたところ、九州のある住宅建設会社の社長のブログに行き当たりました。そこには「あらゆる困難は、自己を磨く砥石(といし)である」と書かれてありました。

～以下引用～

凡(あら)ゆる困難は、自己を磨く「砥石(といし)」である・・・問題は解決のためにあるのであり、問題が解決したのちには、今までよりも一層明るい世界が出て来るのである。

(中略)出来ることなら困難は避けたい!!誰だってそれが本性だと思うのではないのでしょうか。叶うのであれば、一生楽しんで暮らしたいと私も思います。ただ実際なんの変化もなく平々凡々な日々、全く問題もなく暮らすことが幸せかと考えますと、なんだか無味乾燥でつまらないと思ってしまう・・・。

しかし実はこれこそが本当の人間であったのです。

(中略)実際周りを見渡すとよくわかりますよね～。例えばスポーツ選手。4年に1度のオリンピックの為に毎日毎日血の滲むようなトレーニングをしています。数分間で終わる試合のために何万時間も努力し続けています。途中怪我等で挫折を繰り返しながら、不屈の闘志で立ち上がり、あの一瞬に賭けているのです。それだからこそ、観客は魂が震える感動をいただいている。登山しかり、マラソンしかり、一瞬の頂上やゴールの喜びを味わうために頑張り続けているのです。「苦しみの頂上に栄光が待っている」困難がなければ人生は虚しい。「凡(あら)ゆる困難は、自己を磨く「砥石(といし)である」なのであります・・・。

～以上 引用終わり～

10月25日(水)、青森市のマエダアリーナにおいて、特別支援学校技能検定・発表会が開催され、本校からも高等部の生徒が検定部門に挑戦しました。その前の週には、校内検定も行われ、高等部全生徒が見守り、「シューーン」と静まりかえった会場で、それぞれが学習してきた成果を披露しました。見ている、息が苦しくなるほどの緊張感でした。「何も、こんな大変な思いをして検定を受けなくても」と言う声もあるのかもしれませんが、しかし、上のブログを読んで、検定部門に挑戦した生徒たちは、オリンピックの選手や登山家たちのように、困難に立ち向かい、自己を磨いた勇者なのだなと感じました。ブログの筆者は以下のように続けています。

～以下引用～

人間の本当の輝きはダイヤモンドであり、今はそのダイヤモンドの原石である私たちを、困難という砥石が一生懸命輝かそうと務めてくださっているのだと思えば、本当に困難もありがたいものと受け止めることができそうです。 ～以上引用終わり～

今日もダイヤモンドの原石たちは、元気いっぱい未来に向かって頑張っています。





事業所紹介①



事業所紹介をしようということで、今回は特定非営利活動法人MUGENの取材をしました。MUGENでは、「夢現(五所川原市飯詰)」と「TOWA(つがる市木造)」の二つの就労継続支援B型事業所を運営しています。

進路先として、また事業所見学や産業現場等における実習でいつもお世話になっている事業所です。

MUGENでは、コンビニ、美容室、カフェ等、系列事業の事業所で様々な訓練を受けることができるので、内容を紹介します。

○コンビニ訓練・・・セブンイレブン4店舗で訓練を行うことができます。(五所川原鎌谷町店、五所川原鎌谷橋店、つがる柏店、板柳辻店)

→コンビニでの訓練内容

- ・朝の挨拶、作業内容の確認
- ・レジ、お客様への対応
- ・フライヤー(ななチキなど)の仕込み
- ・中華まんの仕込み
- ・ウォークインの補充
- ・店内のフェイスアップ
- ・品出し(お菓子、カップ麺、お弁当など)
- ・店内清掃



○TOWAでの訓練・・・系列事業の一つであるTOWAで訓練を行います。

→TOWAでの訓練内容

- ・訓練室の清掃(床、パーテーション、テーブル拭き、トイレ、ゴミ捨て)
- ・パソコンを使った作業(写真加工、動画編集、POP作りなど)
- ・POP作り(パソコンを使わないで作る)
- ・レシートの仕分け
- ・お昼ご飯の盛り付けの手伝い
- ・コーヒー豆の仕分け、選別
- ・就労セミナー



○美容室訓練……系列事業の一つであるヘアサロンVISIONで、清掃や洗濯等の訓練を行います。

→VISIONでの訓練内容

- ・洗濯
- ・タオルのほこり取り
- ・床清掃
- ・トイレ清掃



○カフェ訓練……同じく系列事業カフェNoMAで、接客や食器洗浄の訓練を行います。

→カフェの作業（ホール）

- ・清掃（床、テーブル拭き、トイレ清掃、ゴミ捨て）
- ・旗出し
- ・観葉植物への水やり
- ・準備（水、コーヒーの準備）
- ・食器洗浄
- ・お客様対応（席への案内、注文受け付け、商品の説明）
- ・ドリンク、デザート作り（アップルパイ、プリン、ガトーショコラ）
- ・配膳、下膳
- ・会計
- ・テーブルセッティング



→カフェの作業（厨房）

- ・準備（食材計量、スープ作り、食材カット）
- ・調理
- ・盛り付け
- ・食器洗浄
- ・清掃（床、シンク、レンジフード、作業台）



○MUGENで習得できるスキル

- ・会社のルール
- ・作業スキル（体力、集中力、協力）
- ・人との関わり

○利用者の声

- ・色々な経験ができて嬉しいです。
- ・お金が稼げるようになって、欲しい物が買えるようになりました。
- ・楽しく過ごせる仲間ができました。



♡ MUGENさん、ご協力ありがとうございました ♡



進路選択へ向けて



みなさんは「受援力(じゅえんりょく)」という言葉を知っていますか？2010年に内閣府が出した「防災ボランティア活動を上手く受け入れるための知恵」などをまとめたパンフレットの中で用いられた言葉です。パンフレットの中では、ボランティアを地域で受け入れる能力のことを指していますが、「支援を受ける力」つまり「困ったときに助けを求めることができる力」として広く使われるようになってきました。

人はお互いに助け合いながら生きていく社会的な生き物ですが、日本では核家族化などによっていつの間にか「困ったときに助け合う」ことが少なくなってしまいました。また、日本の福祉制度は「申請主義」であるために、助けてくれる制度があってもその存在を知らなかったり、申請方法を知らなかったり、自分の困っている状況を申請窓口で伝えられなかったために追い返されてしまったりすることがあります。



障害がある人たちにとって、「受援力」は必要なスキルの一つです。なぜなら、日々の生活の中で、適切に助けを求めて、支援を受けることが大切だからです。これは、日常生活と仕事のどちらの場面でも必要となります。日常生活であれば、家族や友人などの誰かが助けになってくれるでしょう。また、仕事中でも上司や同僚は可能な範囲で助けてくれるはずですが、それ以外にも、支援機関や様々な制度があり、適切な支援を受けることができます。支援を受けることが必要であり、とても大切なことは分かっている、この「受援力」が低い人が多いようです。

では、なぜ自分から支援を求めることができないのでしょうか？

まずは、そもそもの相談する能力が不足している場合があります。例えば、「他人に迷惑を掛けたくない」「自分だけでどうにかしよう」という気持ちがある場合です。他にも「いったい誰に助けを求めればいいのか分からない」という場合もあります。これは、普段から相談することがほぼないと、意外と思いつかないかもしれません。他にも、なかなか勇気もてない、何と言えばいいのか分からないなどのコミュニケーション能力が影響しているかもしれません。お願いできそうな相手がいないという周囲の問題が、さらに、「先延ばしにする癖」「面倒なことを避けたがる」といったものがあるかもしれません。何か助けを求めようとするのも、気力や労力を要するので、なかなか思い切りがつかず、自分の中だけで悩み続けがちです。



しかし、そういう場合に面倒だからと助けを求めず、自分でどうにかしようとするのは得策ではありません。多くの場合において、自分だけで頑張る労力よりも、誰かに助けてもらおうと踏み切る労力の方が総合的に低くなるはずですが。

そのためには、自分だけでどうにかしようという考えが得策ではないときがあることを認識することが大切です。次に習慣づけが重要です。日頃から、迷ったり困ったりしたことがあったら、軽くでもいいので相談するようにしておくことです。今までしてこなかったのに、本当に困り果てたときに急にできるかと言われるとどう

でしょうか。疲れていると判断力や行動力も落ちて、できないまま自分の殻に閉じこもってしまいます。
困ったときに助けを求める力、受援力は、これから生きていく子どもたちにとって必要不可欠な力です。

ところで、みなさんの受援力は高い方ですか？それとも…。ぜひ、ご自身の受援力を測ってみてください。
下の1~4を見て、自分がAの傾向かBの傾向か選んで見ましょう。

	A	B
1	人に何か相談するときは「申し訳ない」と思うので、「すみません」と言うのが口癖	人に何か相談するときは「ありがとう」と言うことが多い
2	人に相談するとき、どうしても「自分一人で出来ないのは恥ずかしい」と思ってしまう。	人に相談すると、頼られた相手も嬉しいと思う。
3	人に相談するのは相手に迷惑をかけて嫌われる行為だと思う。	人に頼ることは相手への信頼や尊敬を表す行為だと思う。
4	誰かに相談すると、他力本願、無責任、と避難される気がする。	「他力本願」ではなく、自力ももちろん使いつつ、困ったときにはたくさんの他力を集める能力は大事だと思う。自分一人で出来なくても、人の力を借りることでうまくいくな、その方が良いと思う。

参考 公衆衛生若手医師・医学生サマーセミナー2022
「頼るスキル(受援力)と組織づくり」資料

いかがでしたか？

Aが多めの方は、自分から助けを求めることが得意ではない傾向にあるかもしれません。

では、子どもの受援力を高めるために、どんなことができるでしょうか？日々の生活の中で、受援力を高める取り組みは様々あると思いますが、上の質問項目も一つのヒントになるのではないのでしょうか？

その一つとして、子どもが必要なことや困っていることを話す場面を設けることです。日本の福祉制度は「申請主義」です。申請がなければ助けてもらうことはできません。必要なときに、必要な制度を「申請」することができるようになるには、日頃から「自分から伝えようとする力」を鍛えることが大切です。忘れ物をしないように、失敗をしないように大人が準備をすることも必要ですが、ある程度の年齢になったら、少しずつ子どもからの申し出を待つことも必要です。

また、何かをしてもらったときには、「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えられるようになりましょう。誰かを助けて感謝してもらえるというのは気分がいいものです。助けてもらう側だけでなく、助ける側の気持ちを考えると、お礼をしっかりと伝えるというのはとても大切なことです。

最後に、一つだけ気を付けなければいけないのは、何でも支援を受ければいわけではないということです。「他力本願」ではなく、**必要なことを、必要な分だけ助けてもらうことはとても大切です。障害があるからといって、できることまで他人任せにしないことはとても大切です。**



覚えておくと便利な「進路指導に関することば」③



[障害福祉サービスを利用しての就労]で使うことば

障害福祉サービス受給証

障害福祉サービス受給証とは、障害者総合支援法や児童福祉法に基づいて運営している事業所の福祉サービスを受けるために必要となります。受給証を取得すると、行政からの給付金を受けながら福祉サービスを利用することができるようになります。

障害者手帳と受給証は全く別物であるため、障害者手帳をお持ちの方でも福祉サービスを利用する場合は、受給証の取得が必要となります。「受給証」の取得については、居住地の市町村役場の福祉窓口にお問い合わせください。

障害支援区分

「障害支援区分」は、その必要とされる支援の度合いに応じて、1～6の区分に分類されます。区分1が最も軽く、区分6が最も重い障害の程度ということになります。6つの区分の他にも、「非該当」という区分もあり、非該当と判断された場合、支援の必要性が低いと判断されることになるので、受けられる障害福祉サービスが制限されます。



行政が行う審査会により、障害支援区分の認定を行います。また、障害支援区分には有効期間があります。有効期間の終了後は更新のための再判定が必要となります。

就労アセスメント

特別支援学校を卒業後、すぐに就労継続支援 B 型の利用を検討している方や、就労継続支援 B 型事業所を利用して、就労継続支援 A 型や一般就労への移行を検討している方を対象として行われます。アセスメントの内容としては、健康管理や対人技能、職業適性などがあり、何が得意で、何が不得意なのか、どのような指示をすれば、どれくらいの時間仕事に取り組めるのかなど、実態把握を行います。

就労アセスメントは、就労移行支援事業所が5日～10日程度の日程で実施します。

就労アセスメントを行うメリットは以下の通りです。

- ・自分の障害に対する理解を深められる。
- ・就労継続支援 B 型の支援内容を知ることができる。
- ・就労継続支援 B 型を利用する理由が明確になる。

西北地域は、就労アセスメントを行っている事業所が少ないため、進路決定を見据えて計画的に取り組むことが必要です。

なお、令和5年3月の法律改正により、令和6年7月（予定）から就労アセスメントが「選択支援制度」に変更となる予定です。詳細が分かり次第、進路ジャーナルでお知らせいたします。