

# にじいろ通信



## ～「自立」と「繋がること」～

あけましておめでとうございます。いつになく暖かな冬ですが、皆さんどのように新年を迎えられましたか。親族や友人で集まったり、普段あまり会わない人達と年賀状や SNS、メール等で連絡を取り合ったりされた方も多いのではないのでしょうか。

さて、突然ですが題にもある「自立」という言葉、皆さんはどのような意味を思い浮かべるでしょうか。身の回りのことが何でも自分でできるようになること、親と離れて生活すること、自分で稼いだお金で生活すること。様々なイメージが出来ると思いますが、今回は、先日、とあるスクールソーシャルワーカー研修の中で、印象に残った話をご紹介します、自立について考えてみたいと思います。以下はその研修での文言です。

### 私の「ソーシャル・サポート・ネットワーク」

- ①私が困ったときに手伝ってくれる、相談にのってくれる（た）人
- ②私を応援してくれる、励ましてくれる（た）人
- ③私を支えてくれる（た）人
- ④私が迷惑をかけてもいい（よかった）人
- ⑤私に指導やアドバイスをくれる（た）人
- ⑥私をほめてくれる（た）人
- ⑦私が頼りにしている（た）人
- ⑧私を心配してくれる（た）人
- ⑨私を笑わせてくれる（た）人
- ⑩私をうれしい気持ちにさせてくれる（た）人
- ⑪そのままの私を受け入れてくれる（た）人
- ⑫黙って私の話を聴いてくれる（た）人
- ⑬黙って私のそばにいてくれる（た）人
- ⑭私がほっとする（した）人
- ⑮私を頼りにしてくれる（た）人
- ⑯私が一緒にいたい、遊びたい、食事したい、飲みに行きたい人
- ⑰私が今、会いたい人
- ⑱私が好きな場所、私の大切な場所



（参考資料：空閑 浩人 ソーシャルワーカー基礎研修資料より抜粋）

何でも自分で出来るようになることだけでなく、「誰か（どこか）に助けを求められること、助けてもらえる関係を作ること」も自立。そのバランスが大切、という話でした。「自立」の中にある「誰か（どこか）を頼る力」＝「繋がること」の重要性を改めて考えることが出来ました。

私自身、今年も公私共にたくさんの助けてくれる（た）人、場所との繋がりを大切に、頼りながら 1 歩ずつ成長していきたいと思います。本年もよろしく願いいたします。

文責：SSW 大久保 尚也



主な学校巡回予定

勤務予定日：\*…五十嵐 ♪…大久保 ※外出…他施設、家庭訪問等  
 時間帯： 午前 / 午後 (時間帯は各園、各校調整いたします)



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	<b>4</b> * : / 外出 ♪ : / 外出	<b>5</b> * : 外出 / 外出 ♪ : 外出 / 外出	<b>6</b> * : 外出 / ♪ : 外出 / まゆみ小	<b>7</b> * : 五百川小 / ♪ : / 外出	<b>8 始業式</b> * : 外出 / ♪ : /	9
10	11	<b>12</b> * : 岩根小 / 岩根小 ♪ : 本小 / 外出	<b>13</b> * : 白沢中 / 外出 ♪ : 白岩小 / まゆみ小	<b>14</b> * : 糠沢小 / 糠沢小 ♪ : 外出 / まゆみ小	<b>15</b> * : 外出 / 五百川小 ♪ : 和田小 / 和田小	16
17	<b>18</b> * : 二中 / ♪ : 外出 / 外出	<b>19</b> * : 岩根小 / 岩根小 ♪ : 本小 / 外出	<b>20</b> * : 白沢中 / ♪ : 白岩小 /	<b>21</b> * : 五百川小 / ♪ : 和田小 /	<b>22</b> * : / ♪ : /	23
24 / 31	<b>25</b> * : 二中 / ♪ : 一中 /	<b>26</b> * : 岩根小 / 岩根小 ♪ : 本小 /	<b>27</b> * : 外出 / 外出 ♪ : 外出 / 外出	<b>28</b> * : 糠沢小 / 糠沢小 ♪ : まゆ小 /	<b>29</b> * : / ♪ : /	30



お気軽にお問い合わせ・ご相談ください。  
 連絡先: 本宮市教育委員会 幼保学校課(本庁 2 階)  
 電話 24-5445(内線1247) / E-mail: [ssw@city.motomiya.lg.jp](mailto:ssw@city.motomiya.lg.jp)