

ご卒業おめでとうございます

今年度は新型コロナウイルスの影響により、日々厳しい状況が続きました。影響は様々なところ及び、我慢や制約の多い1年だったと思います。そんな状況の中で、各学部の最高学年として、率先して動いたり、後輩を引っ張ったりして、活躍してくれた卒業生に大きな拍手を送りたいと思います。

どうかこれからも、力強く、たくましく、一步一步確実に歩んでください。進路先でのさらなる成長と活躍を心から応援しています。

卒業生の進路は以下のとおりです。

～小学部卒業生～

進 学	本校中学部・・・・・・・・・・1名
-----	-------------------

～中学部卒業生～

進 学	本校高等部・・・・・・・・・・1名
-----	-------------------

～高等部卒業生（内定先）～

B型事業所	SUNFLOWER（平川市）・・・・・・・・1名
	チョコなみおか（青森市浪岡）・・・・・・・・1名
移行支援事業所	NEXT～自立訓練～（弘前市）・・・・・・・・1名
生活介護	ウタリ（平川市）・・・・・・・・1名
生活介護 ・グループホーム	みなくる（つがる市）・・・・・・・・1名
一般企業 ・グループホーム	オリンパスサポートメイト（黒石市）・・・1名 櫻舞う郷（弘前市）

働く先輩の話を聞こう【高等部】

令和元年度卒業生の働く生活から

彼女は、現在、黒石市追子野木にある「オリンパスサポートメイト株式会社青森事業グループ」で春から正社員として働いています。卒業式後、グループホーム「櫻舞う郷」へと生活の拠点を移して、そこから職場へ通っています。

平日は**毎朝5時**に起床し、自分で簡単な朝食を準備して食べ、出勤準備をします。**6時35分**に櫻舞う郷を出発して徒歩で弘前駅まで向かいます。

7時8分発の電車に乗り、田舎館駅で下車。

再び歩いて会社に向かう毎日です。仕事は清掃業務が主で、**8時から16時15分**までの勤務です。途中、**45分**の昼食・休憩時間があります。



16時15分に仕事が終わると、着替え等を済ませ、**16時55分**発の弘前駅行き電車に間に合うように移動して、櫻舞う郷へ戻ります。夕食、入浴後には洗濯などをし、次の日に備えて**21時**頃には就寝するそうです。

彼女の一日をみると、平日は仕事優先の生活をしていることがわかります。また、健康管理も大事な仕事の一つで、風邪の初期症状があった場合には、早めに薬を飲み、睡眠時間を多く取るようにして、自己管理に努めているそうです。

高等部では、毎年「総合的な学習・探究の時間」の一環として、前年度の卒業生を招いて卒業後のお話を伺っていましたが、今年度は新型コロナウイルス感染防止のため、事前に高等部生徒に先輩への質問内容をアンケートに取り、インタビューをしてきました。 裏面へ続く

働く先輩の話を聞こう【高等部】

会社で働く生活をしている卒業生から、働く大人を目指す高等部の後輩達へアドバイスをお願いすると、「高等部を卒業すると先生は近くにいません。自分のことは自分でやらなくてはいけなくなります。高等部にいるうちにたくさんのことを学んでください。」という言葉をもらいました。

その他、将来グループホームでの生活を考えている後輩から、生活全般に関する質問や普段仕事をする上で気を付けていること、ミスをして落ち込んだときの対処方法についての質問がありました。

昨年まで一緒に勉強していた先輩の話を聞くことで、卒業後の社会生活を、より身近なものとして感じ、考えるよい機会となりました。



オリンパスサポートメイト
株式会社青森事業
グループが入っている、
青森オリンパス株式会社

田舎館駅から徒歩10分程
の所に会社があります。冬は
田舎館駅～会社間を送迎
車が送り迎えしてくれます。



弘前市にあるグループ
ホーム「櫻舞う郷」
弘前駅まで徒歩15分
で、近くにスーパーマ
ーケットやコンビニもあ
ります。

6畳の部屋が生
活スペースになりま
す。一部屋ずつ、
トイレ、洗面所が
付いています。



各フロアにIHクッキン
グヒーター付きの台
所が完備されており、
自炊をすることができます。
奥には共有スペ
ースがあり、そこで他
の利用者さんと一緒
にご飯を食べることも
あるそうです。



自分の予定を覚えて、自分から行動する

高等部卒業までに、一年など長い期間の予定を立てて行動できるようにしたいですが、まずは一日の流れに見通しをもって行動できることを目指しましょう。小さいうちは「やってやろう」「失敗させないようにしよう」と先回りしがちですが、高等部卒業が近くなると『自分のことだから、自分でやるのが当たり前』との焦りも出てきて「何でやらないの?」「〇〇しなさい!」と言葉が強くなってしまいうこともあります。年齢を重ねてくると、周りから言われることでやる気をそがれてしまったり、変に反発したりすることもあります。学校では、本人が見通しをもつための手助けになるようにと、手順表やチェックシートなどを使って自分の予定を確認しながら一人でできることを増やすようにしています。

自分で行動できないときは「どんな予定だったかな?」「次は何をやるのかな?」などと本人に気付かせるようにし、自分で考えて行動できたときには「さすがだね!」「大人になったね!」などと、自己肯定感が高まるように認めることを繰り返し、ほかのことにも自分から取り組むように促しています。

春休みを有効に活用しよう

今の時期は、新型コロナウイルス感染症の不安もありますので、外出を控えるご家庭も多いのではないのでしょうか?遠出する代わりに、学生の利用が少ない時間帯に電車やバスの練習をしたり、近くのお店で買い物練習をしたりするチャンスにしましょう。公共交通機関やお店を一人で利用できるようになると、卒業後の就労先や福祉サービス事業所の選択肢や、余暇の過ごし方の幅がグンと広がります。