

Newsletter

スクールソーシャルワーカー
有川 文乃

ほごしゃ みな せいと

保護者の皆さん・生徒のみなさんへ

ありかわ あやの もう

こんにちは。スクールソーシャルワーカーの有川文乃と申します。

ひとりひとりの、自分の周りの居心地（環境）をほんの少しでもいい感じ（安心）に変えられるならどうしたら？と一緒に

考えていく人です。週に一度、主に火曜日に来校しています。

どうぞよろしくお願ひいたします。

さいきん き
最近 の お気に入りは…

あすみしんいちろう にちようてんぐく
「安住紳一郎の日曜天国」（ラジオ）

おんがく き
や音楽を聴きながら

あ もの
編み物することです。

にがて たか ところ
苦手なものは高い所・ネギ・

ひかり しきけ
まぶしい光・湿気・ダイエット

…とてもたくさんあります。



Aricawa Ayano

「自立」ってどういう意味？

みなさん、大人になるには「自立」するように、と言われていませんか？いろいろなことを自分で考えて自分で決めて、なんでも自分でできないと・・・そういうイメージでしょうか？

いま、「自立」は、「なんでも自分でできるようになること」ではなく「たよれること・ものをふやすこと」と捉えられています。

つまり、「ひとりで（自分で）できること」と「手伝ってもらえばできること」を合わせて「自立」としましょう、ということです。

ひとりでできる



てつだ
手伝ってもらえばできる

じりつ
自立

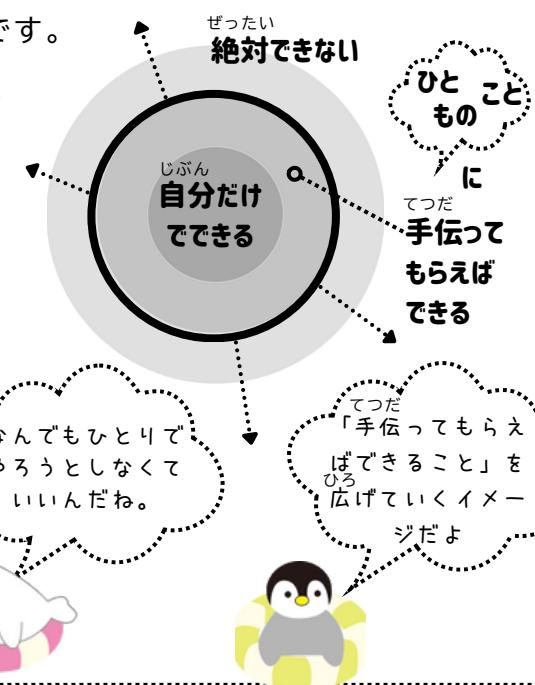
“手伝ってもらえば”というのは、だれかに頼るだけでなく、やり方を変えたり道具を使うこともオッケーです。

もちろん“制度”を利用するのも工夫のひとつです。
忘れないようにスマホのメモを使う、電車やバスを使う、

寒い時一枚着る、暑い時ハンディファンを使う、
よく見えるメガネをかける、学割（生徒手帳）で映画を観る・・・などなど、自分自身で、様々な工夫をしていることに気づくと思います。

それでもうまくいかない時には、なんでだろう？と一緒に考えませんか？もっと工夫してもいいかもしないし、その工夫が自分に合っていないのかもしませんね。

とにかく、自分で頑張りすぎず、よろしければ気軽にお話しをしにきてください。



☆ 「相談をしたい」と担任の先生にお伝えください。