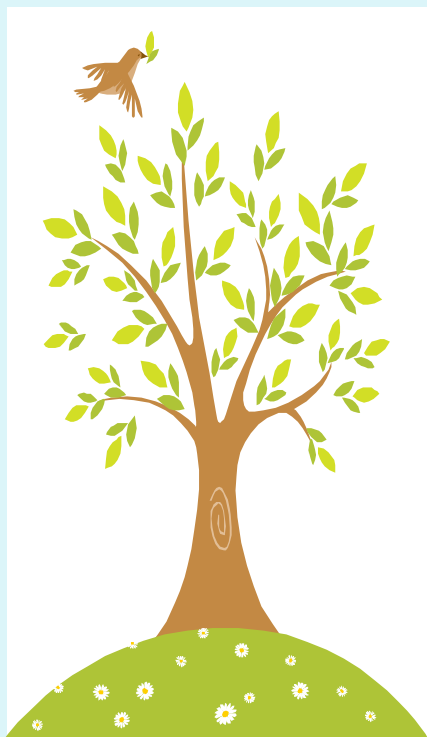


～エンカウンター「気になる自画像」



互いの
人物評価
自分では気づ
かなかった
自分に気づく

自分を大切に育てていこう

安心して参加できる集団構成や活動の工夫によって、「場所、場面の変化への不安の軽減」をねらって、エンカウンターを取り入れています。ゲーム形式にしたり、お互いの人物評価であったり・・・ある程度、子どもたちの関係性が深まってきた段階で取り組むと効果的です。気持ちを許し、互いを評価しあい「自己理解、他者理解・自己肯定」へとすすみます。

自尊感情三角形とエンカウンター結果を個別カードにして渡す

あなたの自尊感情測定三角形

自尊感情アンケートを集計し、グラフに表わして、自分の傾向をみてみましょう！
 (自分を肯定的にとらえ、大切に育てていこうとする気持ちです)

1 A,B,Cの項目ごとに、点数を加算し、平均を出してください。

	A	B	C
集計数	2 2 3 4 3 4 1 4	2 4 4 4 4 4 3	3 4 4 4 4 4 4
合計 (23)	合計 (25)	合計 (27)	
平均	$(23) \div 8 = 2.8$	$(25) \div 7 = 3.5$	$(27) \div 7 = 3.8$

2 下の三角形に、A, B, C の平均の数字を入れて三角形を描きましょう。(例を参照)



B. 自己主義・自己決定

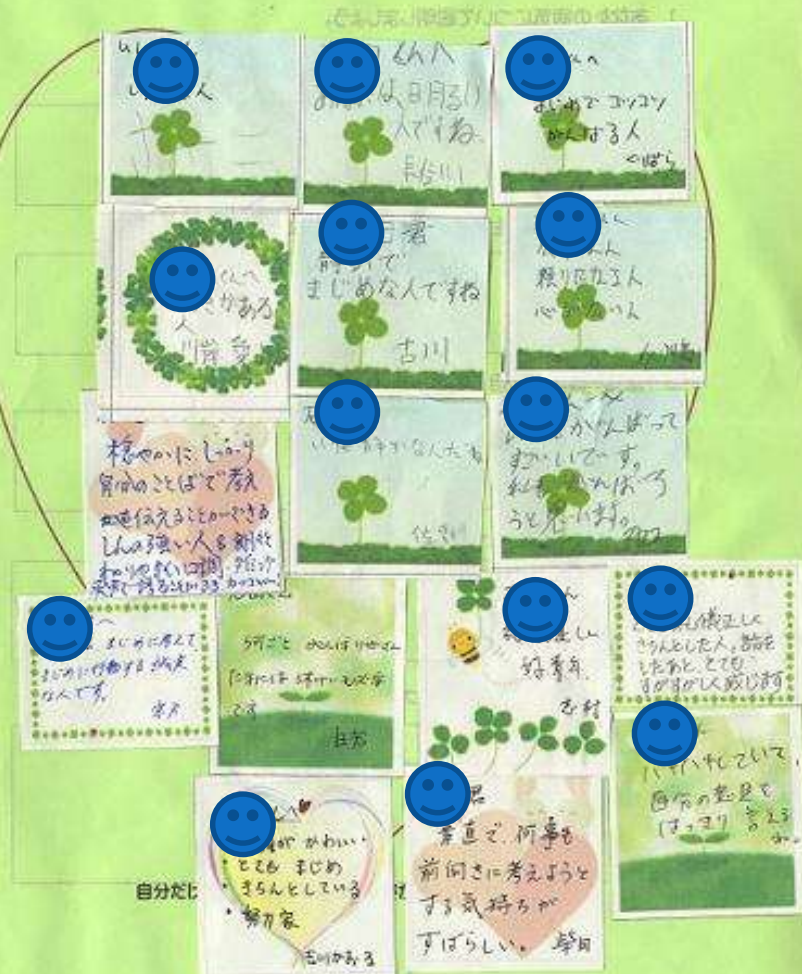
C. 関係の中での自己

3 わたしの傾向は・・・

中学生高学年が多いパターン
 自分におおし自信をもてていない

自分は、まわりに気をつかって、自分を出せなかったり、自分に自信がないという面がある。

気になる自画像・・・エンカウンターで行った、「みんなから見える、あなたの姿」



みんなに、自分のいろんな面をほめてもらって、うれしいなあ！

4 先輩の話

目標

- 入院生活を体験した先輩の話を聞くことを通して、**病気に対する考え方**や**病気とともに歩む具体的な生活のあり方を学ぶ。**
- 自分の入院生活を振り返り、辛いこと、不安、**退院後の生活で気をつけたいこと、入院を通して学んだことを考える機会とする。**

これまで 3回 実施

24年度 血液腫瘍 大学生

25年度 感染免疫 大学生

26年度 1学期 感染免疫 大学院生
2学期 潰瘍性大腸炎 職業人

*今年度から 2学期にも実施

(継続実施ができるように人材バンクを作成し、現役生徒も
将来、先輩として来校してもらえるように育てていく)

お話しの内容は・・・

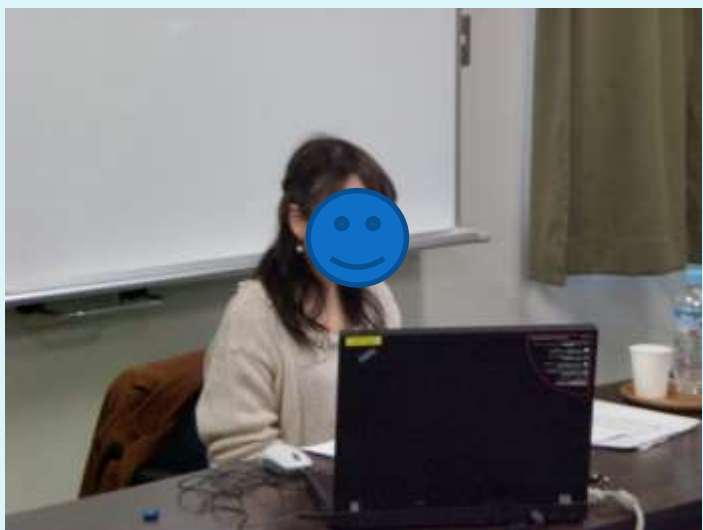
- ・病気
- ・入院生活
- ・治療内容
- ・中学校生活、高校生活
- ・大学生活、就職

これらのお話を通して **自分にできる**

- ・病気と向き合う
- ・不安の軽減
- ・ストレス解消法
- ・自己管理能力
- ・希望、夢

を考え、今後の生活に活かす

今回は、 お二人の「先輩の話」を紹介します！



年齢の近い大学生と大学院生のお姉さんたちは、子供たちにとって魅力的なモデルとなり、これらの授業は、集中力の高い一生忘れない「掛け替えのない時間」となっています。



先輩の話



2013年11月20日



M さん 大学3年生

中1のとき5か月間入院，岩特に通う

松本さんの話のおもな内容～質問に応じて

生徒が事前に質問を考えた。普段、話題にしない病気についての質問が多数寄せられた

病気のこと……率直に、病気とつきあってきた経緯を分かり易く語る

「幼児期からの入退院、小6、中1の入院、高3の入院。
全身性エリテマトーデス(SLE)シェーグレン症候群と別の病気の発症。
現在もこれらの病気の治療をしながら生活している」

努力家で、自分の**病気の自己管理がすごい。**

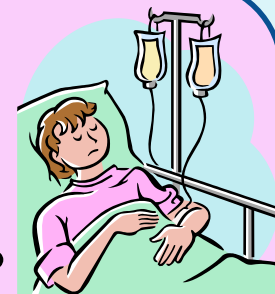
自分も同じ病気。

地元の中学校で嫌な思いをしたこともある。

負けないで、勉強や入院生活をやっていきたい。



治療でつらかったこと



「血管が細く点滴がつらかった。漏れると激痛がする。
点滴を見ると涙が出る。

でも、みんなのほうがかんばっている、と思う。」

病気に向き合って生きている。

つらいことがいっぱいあってもかんばっている。

ぼくも勉強してがんばろう。



ストレスについて

「絶食で食べられないとき、とつてもつらかった！ラーメンの写真をながめて、よし、治す！と念じていた。

でも、いちばんつらかったのは、中学生の時、日傘をさすこと。

人目が気になってしかたがない年頃だった。」



ストレス解消はポケモン

不安について

「病気がいつ悪くなるか不安な気持ちになったり、病気のことで周りに気を遣わせたり
…病気による不安や不便はある。でも、いつも考えているわけではない。

子どもの時は、不安をひとりで抱えるのはつらい

…Drに相談するなどして、カウンセリングを受けていくことも大切。

不安やストレスは、あって当たり前なんだ…自分だけじゃなかった！

自己管理について

「体調をくずさないように、体調管理は気をつけている！
一人暮らしなので倒れたら大変！薬をきちんと飲むこと、
野菜中心のおかずを自分で作ること、
睡眠時間をしっかりとること！

お母さん、明日からお弁当作って。
野菜も入れてね。



病気だからとあきらめてはだめ！ できることはたくさんある！豊かな体験を！



地元中学・美術部



充実の高校生活



大学の実験教室



大切にされた貴重な体験・・・岩槻特別支援学校

Mさんの目標と生徒へのメッセージ

○化学の研究者になりたい！

時代の先をよんで、化学技術で解決できることを発見したい！

○一日一日の大切さを病気が教えてくれた。

医療者、家族、ともだち、たくさんの方々の
支えがあって自分は生きている。

無駄にせず、日々を大切に120%で、
全力で生きていくことを楽しむ！と決めている。

○病気と闘っている仲間のことを考えると

勇気が出る、自分もがんばろうって

・・・いっしょにがんばろうね！

先輩の話 第3回

2014年7月6日



Hさん 大学院生

小学部で3回 中学部3年間入院
岩特に在籍

病気のこと

膠原病の若年性関節リュウマチ・・・免疫が自分の体を攻撃してしまう

6歳のときに発症 主に関節の痛みがある

現在は免疫力を抑える薬、痛み止め、骨を守る薬、胃腸薬と
病気の進行を抑え痛みを和らげるために週に一度の注射

健康管理で気をつけていること

- 野菜中心でおいしいご飯を食べる
特に朝食はしっかりと
- 楽しいことをさがす
- 体を冷やさない
- 歩く(学校の往復に30分)

ストレスについて

- ・体の痛みが辛かったり、副作用が心配でイライラ
- ・入試勉強が思うようにできない「高校に進学できるのか？」



親に当る

中3の時は自傷行為も



看護師さんや先生に相談
辛い時には「助けて」と言ってい

小6の時、自分から話すのが苦手です。人と上手に接することができなくて学校に行くことが怖かったです。その時の担任の先生から

「ありのままの自分でいいのよ。あなたの柔らかい雰囲気大切にしてください。

思うことを文章にしてみたら。」と言われ、当時嫌だったMRIのことを書いたら

「こんなに書けたじゃない。すごいね。」とほめてくれた。

それで「文章で書いてもいいんだ。気持ちを書いていいんだ！」と思えるようになって楽になった。

病気のこと

膠原病の若年性関節リュウマチ・・・免疫が自分の体を攻撃してしまう

6歳のときに発症 主に関節の痛みがある

現在は免疫力を抑える薬、痛み止め、骨を守る薬、胃腸薬と
病気の進行を抑え痛みを和らげるために週に一度の注射

健康管理で気をつけていること

- 野菜中心でおいしいご飯を食べる
特に朝食はしっかりと
- 楽しいことをさがす
- 体を冷やさない
- 歩く(学校の往復に30分)

今の生活で大変なことは

昼間は仕事、夜は勉強なので朝早く家を出て夜遅くに帰宅しています。生活のリズムを整えるのがたいへんです。疲れているときは「疲れた」と本音と言える友人がいてくれるのがありがたいです。

休みの日は何をしていますのですか。

土曜はボランティアをしているので休みは日曜だけなので、用事がないときは体を休めています。疲れませんが、仕事も勉強もできているので充実しています。

体調が良い時は看護師さんに朝5時に起こしてもらったり、消灯後も勉強しました。薄い問題集をやるようにしました。「高校に行きたい!」と目標を持って友達と励ましあったり、先生と話してモチベーションを上げました。

受験勉強はどのようにやっていましたか

高校に入学する前、不安はありましたか

友達には自分のことをわかってもらうために、病気のことやできないことは素直に話すことがポイントだと思います。周りの人は理解して、支えてくれました。

入学前に担任の先生と相談して、最初に自分から病気のことを話すのではなく、聞かれたら話すことにしました。結果的には私のことを知った友人が他の人にも伝えてくれて周りの人の理解が広がりました。いじめられた経験はありません。優しく面白い友人ばかりで本当に楽しい高校生活でした。今でも付き合える友人ができて良かったです。

Hさんの目標と生徒へのメッセージ

目標・・・先生になること

病気と向き合っている子に教えたいので
岩特か、在宅治療で学校に通えない子に
勉強を教えていきたいです。

メッセージ

病気でもできることがあります。

病気だからできることもあります。不安は抱えても、
それを解消する方法を探すことが大切です。

先ずは行動してみましよう。

辛いときは「助けて」と言う勇気を持ってください。

生徒の感想から

- 自分だけががんばっているって勘違いしてた
周りの支えがあって生きているんだ。
ぼくはこれからどう生きていくか考えたい。
- 「どの世代にも気に入られて、
世の中にないような音楽をつくる」という
夢に向かってがんばる！
- 「中学時代の体験が今の自分につながっている」
大変な体験もちゃんと生きていくんだなあ、と学んだ。
自分も地元に戻って、なんとかうまくやっていきたい。

- 僕が参考にしたいのは
「自分のことを相手に伝えられえるように」ということです。
- 入院中だから勉強は無理！と思うのではなく、
工夫して勉強する！ということに気付いた。
- 勉強がついていけなくても、友達にからかわれても、
病気が再発してもマイナスな考えはしない。
- お話を聞いてたくさんの勇気と安心、
「病気に負けないぞ」という気持ちをもたらった。
この会は気持ちを整理させる機会となりました。

自分は地元の学校で、好奇心目で見られ、
いやなことを言われたり、仲間はずれにされ、
存在を否定されるような体験をしてきた。
足手まといと言われたこともある。
でも、そんなことはないように
目を逸らせて生きてきた。

Mさんの話をきいて、

自分も変われるような気がした。
勇気をもらった。 がんばっていききたい。

血腫の生徒の先輩の話を聞いての感想

中1から中3年生までずっと病院にいたのに
前向きになり😊😊さんはすごいと思った。
僕は入院したらずっとおちこんでいて
何もやる気をなくしていた。
僕より長い入院生活をしているのに長い期間
よくのりこえられたなあと思いそんけいした。
地元に戻った時は😊😊さんみたいに前向きで
立ちまわっていきたい。
話を聞いてとてもよかった。
勉強がついていけなくても友達にからかわれ
ても病気が再発したとしても、マイナスな考えしない
でずっとプラスな考えでいきたい。

ずっとおちこんでいたけど…

「話をきいて、勇気をもらった、再発も不安だったけど」

「転出しても前向きにやっていく！フラス思考でいく！」

先輩の話から生徒が学びとっていること

- 病気を理解し、病気と向き合って生きていく
- 自己管理しながら病気とつき合っていく
- 病気によって、できないことは伝える
- 不安やストレスはある・・・でも対処する
- 周りの人と支え合って生きていく
- 自分が、どんなことなら役立つのか考える



児童期・青年期前期に病気をもつ子どもたちの自己概念形成に有用

- 同世代モデルの先行体験を疑似体験することで、自己理解を深め内面が変化している。今後、自己形成していく上で影響をもたらす
- 病気の種類を越えて、体験・生き方への共感を生み、次への動機づけとモチベーションをアップさせている。