



夏休みから取り組もう！～現場実習からみえたこと～

6月より高等部2年生は初現場実習がスタートしました。それぞれ福祉事業所や特例子会社、一般企業で現場実習をさせていただいています。生徒たちは緊張しながらも初めての実習に向けて、担任と一緒に一人ひとり準備を進めていきました。はじめて一人でバス通勤、電車通勤を経験する生徒もおりました。

さて、今回の実習ではつぎの二点について、ご指摘を受けることが多かったです。

1. あいさつをしましょう
2. 生活リズムと体調管理

あいさつは、「おはよう」だけではなく、「こんにちは」「こんばんは」「さようなら」「失礼します」「いただきます」「ごちそうさまでした」などがあります。ご自宅ではどのくらいあいさつをしていますか？家族の中でのあいさつができるもしくはしていると、家族以外の人にもあいさつをする必要性がわかって「あいさつ」をしようと頑張ることができます。では、なぜあいさつすることを指摘されるのでしょうか？あいさつをすることで、「今日の体調や気分」が相手に伝わっているからです。家庭ではどうでしょう。朝起きてきた子どもたちの声や表情から体調や気分を、そして帰ってきた子どもたちの声や表情からその日の出来事を察して言葉かけを考えていませんか？「優しく声をかけよう」「元気がいいな。今日は少しチャレンジさせようかな」「具合がわるいのかな」「昨日より明るいな、何かいいことあったかな」など一言のあいさつでいろいろと思いを巡らせて私たちは人とかがかかわっているのです。だからこそ、“今日の私”を伝えるためにもあいさつは必要なのです。また、職場での関係性がよくなり、本人がそこで過ごしやすくなったり、助けてもらいやすくなったりするプラスの面もあります。



次に、毎日、ご飯を三食食べて、早寝早起きをしていますか。大人になるとなかなか難しいところではありますが、実習に行く生徒たちにとってはこの習慣がとても重要なポイントの一つになります。就寝と起床の時間は一定ですか？一定と言っても遅寝でぎりぎり起きることを続けてはいけません。三食食べていますか？特に朝ごはんは重要です。朝ごはんを食べることで、体温が上がって物事に集中することができます。イライラする、だるくなるといった心身の不調があらわれにくくなると言われています。例えば、長期のお休みなどは、寝る時間も起きる時間も自分の都合で好きなように決められます。都合の良い方にはすぐに身体が慣れるのに、こうしなければならないという方にはなかなか慣れることができません。実習中の就寝時間や起床時間は後者の方になると感じる生徒にとっては苦戦を強いられます。いざ実習となってから直そうと思っても、朝起きることだけで身体も気持ちも疲れてしまいます。そうならないように、普段から“早寝早起き朝ごはん”を意識していきましょう。



※文科省ホームページに『早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整うよう！～』の冊子が掲載されています。大人が読んでも「へえ～そだったのか」とためになる内容なので、お時間のある方はぜひご覧ください。

https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/

スマホやタブレットとのつきあいどうしてますか？

企業や事業所の方々からは、「生活リズムが整っているのか不安だ」という言葉を毎年多く聞きます。

生徒たちの話を聞くと、「ゲームをよくしている」「好きなことをしていたらアツという間に時間が12時を過ぎていた」などを耳にします。その手段として、スマホやタブレットが使われています。サラッと使いこなす子どもたちが多いですが、その悪影響にも目を向けなければなりません。体内リズムを崩す原因にもなっていることはいろいろなところと言われています。体内リズムが崩れることで、生活リズムも崩れてきてしまうのです。スマホやタブレットとのつきあい方について夏休みにご家庭で話し合ってみたり、徐々に変えてみたり、上手につきあえていればそれを継続できるとよいですね。

生活リズムが
整っていないと

ご飯を三食たべられない
元気がでない
活動に集中できない
けがをしやすい

スマホやタブレットは
なぜいけない？

使用時間を設定する
初めて渡す前にルールをみんなできめよう
利用にはお金がかかっていることを伝える


例えば、お手伝いをしたら、30分使える、等。

視力の低下	集中力の低下
睡眠障害	依存状況に陥りやすい

どうする!?
スマホやタブレットとのつき合い方

? 就労継続支援 B 型事業所と生活介護事業所はどんな違いがあるの？

保護者の方からよく聞かれる疑問の一つです。事業所によって取り組みはさまざまです。ぜひ見学を！

	就労継続支援 B 型	生活介護
利用対象	一般企業で働くのが難しく、軽作業が向いている人。	暮らしの中でいろいろなサポートを必要とする人。 障害支援区分「3」以上であること。
仕事の内容	会社の下請け作業 軽作業 製パン・製菓 など多岐にわたる。	軽作業 生活するための力を高めたり、体を動かしたりするプログラムがあるところもある
事業所の送迎	基本は徒歩・公共交通機関を利用する。 送迎付きの事業所もある。	送迎あり 
工賃	売上げに応じた工賃 平均 16,785 円*1	3,000 円くらい*2 支払われないところもある。

*1 神奈川県庁ホームページ「令和3年度工賃の実績について」より

全国平均:厚生労働省ホームページ 令和3年度工賃(賃金)の実績について **2. 結果** 16,507 円

*2 公益財団法人 日本知的障害者福祉協会ホームページ

令和3年度 全国知的障害者生活介護事業所(通所型)実態調査報告より