



相談支援つうしん



県立湘南支援学校
支援連携グループ
相談支援班 第3号
令和7年9月3日(水)

毎日暑い日が続いておりますが、保護者の皆様、長い夏休みお疲れ様でした。我が家も子どもが小さい頃は「やれやれ、やっと夏休みが終わった」と思っていました。とは言っても、子どもたちにとっては「ちょっとドキドキしたけど〇〇に挑戦した。初めて一緒に△△を見た」といった、いつもとちょっと違う体験をしているかもしれません。夏休み明けは、成長した子どもたちとのうれしい再会の瞬間です。

それでは今月も「卒業生の姿を通して日々の生活での学びについて」をテーマに子どもたちの課題や成長のヒントについて考えていきたいと思います。

【事例：卒業生と進路担当との面談でのやり取りから】

本人からは、「仕事の手が空いた時の対応の仕方がわからない」と困り感が上がりました。このことを相手先にお伝えすると、「業務を見直し、繁忙期に向けて空き時間の仕事のメニューを作る」と対応していただき解決できました。



本人なりに仕事にも慣れ、最近の困り感を進路担当に話してくれたのでしょう。このやり取りからの学びについて考えてみましょう。本人は、仕事を理解し困ったこと認識して進路担当には伝えることはでき、解決への手だての機会となりました。

ポイント① 「誰かに相談すること！」



職場の人も含め、ヘルプをいろんな人に伝えることが大切です。今回のことであれば、「仕事が終わったのでお手伝いすることありますか」と言えたら素敵ですね。毎日一緒に仕事をしている先輩や同僚、上司の方に対して、徐々に色々なことを素直に相談ができるようになっていくと思います。

では、「誰かに相談する。ヘルプを色々な人に出す」ために、どうしたらいいのでしょうか。

ステップ① 「自分がヘルプを必要としていることに気づく」

- ・周囲の大人が「今困ってる？」と聞くことで、自分の気持ちを表現できるように練習する。
- ・例)「困った」のカード(文字やイラスト等)を用意して指さしや渡すことや、「困った」のサインをだす・困ったと言える練習をしてみる。



ステップ② 「先生や家族にヘルプを出してみる」

- ・例)先生や家族と一緒に「困ったの練習」(できない。分からない。)を言葉で伝えてみる。
- ・指差してみる、手を上げる、近づくなどのジェスチャーで困ったことを伝えてみる。
- ・困ったことをメモに書いてみる。



ステップ③ 「知らない人や複数の人にヘルプを出してみる」

- ・例)先生や家族や店員さんに「〇〇を教えてください」「△△ありますか」と言ってみる。
- ・ほしい物のチラシやパッケージ等を見せる・指さす。

ステップ④ ヘルプを出すことは、大切なことを知識として教える

- ・例)「ちょっと分からないなと思ったら、教えてもらってOK!」標語を作る。
- ・完璧じゃなくても、自分なりのヘルプがでたら「OK! Good!」と周囲の大人は評価していく(ドーパミンが出て同じことを繰り返しやすい)



「誰かに相談する。ヘルプを出す」方法を紹介しました。自分なりの方法で、困ったときに適切に助けを求められるようにちょっとずつ練習していけるといいですね。



【ちょっと休憩】

「私の家族」について引き続き「母の話」をさせていただきます。

母との家族旅行①「ホテル生活をいつものように過ごすには」の巻

少し前の話ですが、桜が咲く箱根に母と妹と三人で家族旅行に出かけました。

私が運転してもよかったのですが、色々なことを想定してちょっと奮発して、ミニバンタイプのタクシー（ジャパントクシー）で出かけることにしました。（片道1万2000円ほどでしたが、安心感を買うと思うと安いかな）このジャパントクシーは国土交通省が定める「ユニバーサルデザインタクシー」の設定要件を満たしたタイプなので（図①参照）、スライドドアサイドに持ち手が縦横にあり、握りやすく、ステップも低く幅広いので乗りやすいです。車の乗り降りはちょっとしたことですが、自分で自分の体を動かしてくれると、介助側は支援が少なくてすみます。また、本人自身はリハビリになるのでお互いにメリットがあります。母はだいたい筋力が低下したので、サポートしやすい車で良かったと感じました。

運転手さんの中には、介護資格を持たれている方も増えているので乗り降りのサポートをしてくれる場合もあります。今回対応してくださった運転手さんも親切で、車いすの折りたたみ等スムーズに行ってくれました。バックドアから車いすと荷物を載せて、後部座席に三人で乗りこみ約1時間ちょっと散々おしゃべりしながら箱根に向かいました。このように使い勝手がいいので、母との外出にはジャパントクシーを良く利用しています。

UDタクシーマーク



■UDレベル2
レベル1に比べてスロープの角度が緩やかで乗降口が低く乗降しやすい等、構造上特に優れているユニバーサルデザインタクシー



■UDレベル1
車いす使用者のためのスロープが備えられ、また、高齢者等の乗降を円滑にするため地上高を低くするなどの配慮がされている等、様々な人にとって利用しやすい構造を有するユニバーサルデザインタクシー



■その他
流し営業に使用されるタクシーであって、車いす専用スロープ又はリフトを備えたユニバーサルデザインタクシー

図① 国土交通省地方運輸局 HP より



到着した箱根のホテルも、結構奮発していいお部屋を予約しました。車いす利用を伝えていたので、お部屋にはトイレには固定の手すり、お風呂場には固定用の手すりのほか踏み台や椅子といった介護用品が置かれてありました。ちょっとしたことですが、母への支援負担が減り安全であるのはありがたいことです。

素敵なベッドに寝転がろうとしましたが、小柄な母にはベッドが高くていつものようにはうまく座れずピンチ発生！しかしながら、お風呂場の踏み台を使って事なきを得ることができました。（やれやれ…）

余談ですが、86才の母はビートルズ世代でおしゃれ好き。イッセイ○ヤケのプリーツ加工でしわにならないお洋服がお気に入りです。（結構いい値段がしますがザブザブ洗濯できてとっても重宝）今回も、お気に入りの洋服を着て旅行に臨みました。そんな母は、おしゃれな紙パンツをはいています。大手女性下着メーカーのワ○ー○と大手おむつメーカー○製紙がコラボしたものののですが、「エレガントピンクベージュ」というおしゃれな色合いで紙パンツをはくののためらっていた母も即座にOKしたほどです。おしゃれなものを身に付けたいという本人のニーズって大切ですね。（紙おむつ2枚入りのお試しタイプがあります）母との旅行は、ホントに気もお金も遣う（笑）ことが多いのですが、私たち子どもにとって老いを学ぶ大事な時間であり、家族として過ごせる楽しい機会に感謝しています。

文責 橋爪