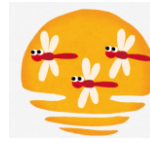




## 相談支援つうしん



県立湘南支援学校  
支援連携グループ  
相談支援班 第4号  
令和7年10月3日(金)

10月の足音とともに、秋の色彩が少しずつ街を彩ってきましたね。

学校行事も、修学旅行や遠足、後期現場実習と大きなイベントが目白押しです。良いお天気で準備万端、楽しい思い出や有意義な活動ができるといいですね。

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：卒業生の様子を、進路先の担当の方から伺いました】

週5日、毎日出勤しています。古着のリサイクル作業では、開始のチャイムが鳴ると仕分け用に使う衣装ケースを抱え、仕事場所に向かうことができます。長いテーブルに数名で古着の色分け作業等を行い、全体での作業活動が終わるまで続けて作業を行えています。



休憩時間になると出入口付近にすることが多く、玄関のインターフォンを押すことができました。そのため、担当の方が、押してもいい本人専用のおもちゃインターフォンを設置してくださりこの件は解決されています。

○ お仕事に向かい、他の方と一緒に頑張る姿が目に見えます。ホッとした休憩の時間に、ちょっと気になるスイッチは、魅力的なのかもしれません。代替品の用意もされて個々への対応は、ご本人への安心につながると思います。

そして何よりすごいことは、「毎日、週5日通えている」ことだと思います。毎日の生活リズムを整えるには、小さい頃からのご家庭のご協力は欠かせません。



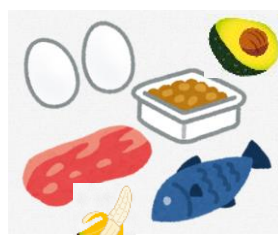
### 【毎日の生活を整えること】

当たり前のことかもしれませんが、私たちは、「朝起きて、昼活動し、夜眠る」という、約24時間のリズムで生活しています。この体内リズムをサーカディアンリズム（体内時計）といいます。

日々の生活を送る上で、この体内時計を上手にコントロールすることが大切です。

この体内時計をコントロールする鍵は、『メラトニン』という脳内伝達物質です。眠りのホルモンである『メラトニン』は、脈拍、体温、血圧を低下させて睡眠のリズムを調整します。

この『メラトニン』は、朝太陽の光を浴びてから15時間前後たないと分泌されません。そして、太陽の浴びた量で『メラトニン』の量が決まり夕方になると分泌量が増え午前2時頃に分泌量がピークに達します。



『メラトニン』のもとになるのは『セロトニン』という幸せホルモンです。『セロトニン』を作るには「トリプトファン」「タンパク質」「ビタミンB6」が多い食品を取り、バランスの良い食事をする事です。ちなみに、セロトニンの材料は、お日様が出ている時は作られないので、夜にスマホやゲームをしすぎるとその光が刺激になってセロトニンが作り出せず、体内時計が乱れる原因にもなります。

また、人の体内時計の周期は24時間周期よりもちょっと長めです。そのため、毎日リセットしないと、地球の24時間周期との間に少しずつ『ずれ』が生じてしまいます。このずれを整えるためにも重要なのが、朝の太陽の光です。毎日同じ時間に起きる習慣を小さい時から身につけていくことは、将来の生活と大きくつながります。毎日の生活リズムは、睡眠・食事・活動・排泄が整うことがポイントですね。



#### 【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②「ホテル生活をいつものように過ごすには」の巻 その二

前回、箱根に母と妹との家族旅行の話を書きました。その続きにお付き合いください。

ホテルは、ちょっと贅沢なお部屋をお願いしたので、おしゃれな調度品や窓からの景色に三人で大喜び。

母は自らカメラを取り出して、お部屋の名前と同じ花柄の絨毯をパチリパチリと熱心に写していました。カメラのピントを調整しながらちょこちょこ動いて取り直している姿は、実に楽しそう。色々な趣味を持っていたのに、ほとんどすることはなくなりましたが、写真撮影は続いています。「取りたい題材を決めてシャッターを切る」という、活動の工程数が少なく、何度でもすぐにやり直せるところがいいのではないかと思います。大好きなお花や富士山をよく撮っていますが、最近ではひ孫たちも加わりました。(笑)



「アー、いいお部屋は、いいよね～」と景色をみながら、ソファでゴロゴロ。おしゃべりしながら幸せ気分を満喫しました。

お部屋でのんびりした後は、いよいよお待ちかねのディナータイム!!

ちょっとおしゃれをしてフレンチレストランに到着。柔らかいメニューを教えていただきその中から「子羊肉のステーキ」をチョイス。一口サイズにカットしてもらい「美味しいお肉ね～!」と舌鼓を打つ母。付け合わせのお野菜等も食べやすいように配慮していただいたこともあり、お料理一つひとつを堪能しておりました。お料理に合うお酒も少しばかり口にして、ほろ酔い気分のレストランを後にしました。

今回、二泊の宿泊だったのですが、やはり難関は入浴場面でしょうか。

一泊目は、元気もあるので三人で大浴場に行きました。我が家なら私一人でも対応できる入浴介助ですがホテルになるといつものようには行きません。特に浴槽に入る時に、またいで入ることができる幅なのか、浴槽に座って入る方が良いのか判断が必要です。当然、母の身体状態も確認しながらどのように妹と一緒に介助したらいいのか頭の中はフル回転。バタバタしつつもお互い怪我せず、なんとか無事に湯船につかり、やれやれ。「アー、いい気持ち」と三人でニッコリ。幸せホルモン全開です。やっぱりお風呂は大きいといいですね。



話が少し横にそれますが、「入浴を安全に行う」ということは実は結構大変なことです。毎日のことなので転倒防止等かなり気を遣います。我が家の浴室は、母と同居する時にリフォームをしました。浴槽と同じ高さのベンチをL字型に設置したので、母がベンチに座れば浴槽への移乗はお尻をスルッと滑らせるだけで、スムーズに浴槽に入ることができ、私も介助がとても楽でした。浴室をバリアフリーにしたことで、結果的にはたまに来る孫たちや私たち夫婦も毎日楽に入浴ができています。



箱根での三人の珍道中は、他にもいろいろありましたが、大笑いすることばかりでした。

たくさんのお土産を持って施設に到着した際の母は満面の笑みでした。

妹と駅に向かって歩きながら「私たち偉いね!よくがんばったね!親孝行できて良かったよ」とお互い健闘を称え合い、駅のホームでハグして別れました。いやはや疲れた疲れた!(笑)

文責 橋爪