



## 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1号  
令和7年5月22日(木)

若葉の鮮やかな季節ですね。一方で、ツバメが飛び交い紫陽花の花芽が大きくなっています。少しずつ梅雨の季節に近づいているようです。

遅くなりましたが、今年度最初の「相談支援つうしん」発行となります。新しいスタッフも迎えましたので、次回はスタッフ紹介させていただきます。1年間どうぞよろしくお願いします。

さて、まずは支援連携グループの進路支援の宣伝をさせていただきます。

今年も「湘南ひらつか福祉事業所合同説明会」を実施いたします。

日時 5月23日（金）10時から13時まで 事前予約の必要なし お気軽にどうぞ！

場所 トッケイセキュリティ平塚総合体育館（2時間まで駐車場無料）

- 内容 ①事業所ごとに個別説明を実施（37カ所の事業所が参加 終日手話通訳あり！）  
②障がい福祉課による『福祉サービス学習会』  
③平塚市成年後見利用支援センターによる『成年後見制度の学習会』  
④その他相談可能（福祉相談・教育相談・進路相談等）

お願い 以前お配りした『情報冊子』と、学習会参加の場合はスリッパもご持参ください。

「2025 湘南ひらつか福祉事業所合同説明会見学会 福祉事業所一覧」（写真）



\*福祉サービスや子育てに関わるお得な情報が盛りだくさんです。小学部・中学部の保護者の皆様もぜひ奮ってご参加ください。お待ちしております。



それでは、本題の「相談支援つうしん」についてです。今年度は「卒業生の姿を学校の学びつながることをテーマ」に子どもたちの学校の生活の中から見えてくる課題や成長の場面等についてお伝えしていきたいと思います。



「いつでも初めは、みんなドキドキ…の巻」現場実習編

もうすぐ、高等部の2年生3年生は現場実習という社会体験活動を行います。例年、6月と10月に働く体験を1~2週間程度、地域の福祉事業所や一般企業に協力いただいて実施します。

働く体験と言っても、「通勤場面の行き方・帰り方について」や「ごあいさつから始まる人との振る舞い方について」「日中のお仕事・活動について」「食事場面等の身辺処理について」等々初めての場所で色々なことについて子どもたちは学ぶことになります。

いくら事前に情報の確認をしてもドキドキするのは当たり前ですが…なかなかうまくいかないこともしばしばです。そしてここからは、実際にあったお話をします。

卒業生のAさんは、現場実習を前にドキドキして中々寝られませんでした。ついつい寝られないので、スマートフォンで動画を見ていました。当然のことながら、朝起らきれず実習中に遅刻をしてしまいました。現場実習を終えた後、Aさんは「どうすればよかったのか、ドキドキした気持ちをコントロールするにはどうしたらいいのか」を先生に相談しました。その方法は、次に書かれた通りです。Aさんが実際に行ったことは、①と②（実習先でもどこでもすぐできる）⑤と⑧（家に帰ってからする）です。毎日の生活の中で、ドキドキしそうな時に深呼吸やストレッチをしました。特に呼吸をゆっくりすることで、身体から脳に命令が行き、「落ち着いて、大丈夫だよー」とリラックスすることができるようになります。ゆっくり6秒位かけてゆっくり息を吸い、一瞬待ってからゆっくり息を吐きます。

少しずつできるようになったAさんは、現場実習先でもちょっとずつ深呼吸ができるようになりました。あわせて、自宅に戻ったら好きなことをして、余暇を過ごすようにしていました。

- ① 深呼吸する
- ② ストレッチする
- ③ 運動する
- ④ 楽しいこと・上手にできたことを思い出す
- ⑤ 音楽を聞く
- ⑥ ダンスをする
- ⑦ いい匂いをかぐ
- ⑧ 好きなものを食べる 好きな飲み物を飲む
- ⑨ 笑う
- ⑩ 口角を上げる
- ⑪ 毛布にくくるまる 等

ドキドキしたら、  
あなたはどうするの？



### 【ちょっと休憩】

「私の家族」について今年度も引き続き少しお話させていただきます。

#### 「母の妥協点をさぐる」柔らかいお食事の巻。。。

施設入所をしている母は、最近硬いものが食べにくくなり、外出先でもメニュー選びがちょっと大変になってきました。柔らかい「フワフワオムレツとかいいんじゃない?」と言っても、「生ものが食べたい! お寿司やサラダ、フルーツが食べたい」との一点張り!

「そりゃそうだ(施設では生もの出ないよね)」ということで、まずは小さなキッチンバサミを老舗デパートで購入し、いざ回転寿司店へ。伺ったお寿司屋さんは丁寧に母の思いを聞いてくれて、寿司ごときれいに半分にカットして出してくれました。(ありがたい!!) 酢飯の量も少なめサイズにすることでお口の中もいい感じに処理できたようで、「まぐろ、おいしいわね!」と大喜びでした。今回も何とか無事に親孝行できました。やれやれ、めでたしめでたし。

文責 橋爪

お子さまのことでお困りごと等、お気軽にご連絡ください。お待ちしております。