

裏面では【卒業後あるある】について取り上げていきます。この【卒業後あるある】は保護者、卒業生、教員、企業から収集した内容を簡潔にまとめたものです。いいことも困ったこともどちらも載せたことには理由があります。いいことについては「まだまだ伸びしろがある」「社会に行くとそんな変化もあるのか」等、困ったことについては「今から取り組めることはないか」「(もし同じようなことが起きてても)うちだけじゃないんだ」「相談できる場所やサービスがあるのね」とどちらも前向きに捉えていただきたいという想いがあります。ここには載せきれないくらいの【あるある】が集まりました。他にも「こんな【あるある】知っているよ」という方がいらっしゃいましたらぜひ教えてください。

【いいこと編】

あるある	取り組めること	備考
・「お金がもらえる」「稼いだお金で余暇を楽しむ」ことがモチベーションとなり、在校時よりも心身ともに安定した。 【保護者、卒業生、教員より】	・お手伝いやアルバイトを通じて褒められることで「働くこと=喜び」を経験する。 ・お金の価値や大切さを知る。 ・好きなことや物を見つける。 ・「短期」「中期」「長期」目標を立て、定期的に達成状況等を確認する。	*本校ではアルバイトは許可制となっています。卒業後の進路に影響を及ぼす可能性があるので、希望する場合は必ず担任に相談してください。
・卒業して5年間、自宅から就労継続支援B型に通っていた。ある日突然「グループホームで暮らしたい」と言い出し、もう2年以上グループホームで生活している。仕事もステップアップしたいと考えるようになり、移行支援や就労継続支援A型を検討している。幼い頃から「できることは自分でやる」「家や学校以外の場所でいろいろ人と関わる」等、取組んできたことが実を結んだ。 【保護者より】	・食事、着替え、排せつ等ADLの獲得+掃除、洗濯等、生活に必要なスキルを高める。 ・(やってもらうのが当たり前にならないよう保護者、教員が)先回りして手を出さない。 ・放課後等デイサービスやショートステイ等を活用し、自宅以外で過ごす経験を積む。 ・本人の想いを聞く。 ・保護者の想いを伝える。 ・保護者同士のつながりや学校以外の機関とのつながりを大切にする。	*放課後等デイサービス、ショートステイとは福祉サービスの1つです。利用するには受給者証が必要となります。自治体によって状況は様々なので、詳細については市町村窓口へお問い合わせください。
・電車が好きなのであえて遠くの仕事場を選んだ。「電車に乗れること」が働く上でのモチベーションや切り替えにもなっている。 【保護者より】	・本人の特性や興味を理解し、職場選びに活かす。 ・公共交通機関を利用して、行動できる範囲を広げる。	*公共交通機関を利用して通勤できる範囲が広がると進路選択の幅も広がります。
・長く勤めていることを表彰された。在学時に先生からよく言われていた「挨拶を自分からする」「言葉遣いに気をつけて仕事をする」ことを続けていたら自然と周りの人々が助けてくれるようになり、どんどん働きやすい環境になった。 【卒業生より】	・自宅でも学校でも自分から挨拶する習慣を身につける。 ・日頃から言葉遣いや行動に気をつけて生活する。 ・身近な人（先輩や保護者、教員）でモデルとなる存在を見つける。	*「おはようございます」「ありがとうございます」「ごめんなさい」「お願いします」等、何気ない言葉ですが自然に使えることが大切です。

【困ったこと編】

あるある	できることや対処法	備考
・在学中、先生に話を聞いてもらうことでストレスを発散していたが一般就労したら職場で話を聞いてもらえる人や時間はなく、離職してしまった。 【教員より】	・学校と職場は違う（求められることやしてもらえることが違う）ことを認識する。 ・家庭で労いの言葉かけをしたり、話をしたりする機会を設ける。 ・複数のストレス発散方法を身につける（知っておく）。 ・相談先を整理しておく	*困ったことがあったら学校に連絡ください。（必要に応じて関係機関につなぎます）
・在学中は放課後等デイサービスを利用できたが、卒業後は利用できなくなる。在学中よりも帰宅時間が早くなり困った。移動支援の時間を確保しきれず、自力で通うために練習をしたり、保護者が送迎したりすることが必要になった。 【保護者より】	・留守番や公共交通機関を利用した移動ができるよう少しずつ経験、練習を積む。 ・日中一時支援サービスを利用する。 ・移動支援サービス利用の必要性（的確な理由）を訴える。いま使っている事業所との関係性を大切にする。	*日中一時支援、移動支援ともに福祉サービスの1つです。利用するには受給者証が必要となります。自治体によって状況は様々なので、詳細については市町村窓口へお問い合わせください。
・金銭管理ができない。（おごりおごられや貸し借りのトラブル。ゲーム課金やネットショッピングで使いすぎる） 【保護者、卒業生、教員、企業より】	・お小遣い帳をつける習慣を身につけ、保護者がチェックする。 ・必要以上の金額を持たせない。（保護者が管理する） ・家計簿アプリを利用する。 ・成年後見人制度を利用する。	*18歳になると親の同意なしにクレジットカード等の契約ができるようになりました。 *成年後見人制度については厚生労働省HPでご確認ください。
・（運動する機会が減ったことで）体重が増加した。 【保護者、卒業生、教員より】	・運動の習慣化 ・食べる物や量、タイミングに気をつける。 ・（徒歩で最寄り駅行くなど）日常の中に意図的に運動を取り入れる。	*在学中は体力づくり等で身体を動かす機会がありますが、卒業後はそのような機会が少なくなります。
・学校と会社（企業）が同じだと思っていた。 【保護者、卒業生、教員、企業より】	・挨拶、言葉遣い、身だしなみや態度、遅刻や欠席等に普段から気をつける。 ・自身の障害特性について理解する（していくように努める）。 ・企業は「労働力」として採用していることを意識する。	*企業は労働の対価として賃金等を支払いますので、（合理的配慮をした上で）賃金に見合うだけの労働を求めます。
・通勤中に他の座席が空いているにも関わらず、気になる人（異性）の隣に座るようになってしまった。不審に思われたのか写真を撮られ、SNSで拡散されてしまった。 【保護者より】	・公共のルールやマナーについて確認する。（定期的に再確認する） ・時々、登下校や通勤の様子を遠くから見てみる。 ・ヘルプマークを身につけるなど、周囲に気づいてもらえる工夫をする。	*ヘルプマークは福祉課や行政センター等の窓口でもられます。（【〇〇市 ヘルプマーク】で検索して配布場所を確認してください）