



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6年9月5日(木)

ベルマーレさんからいただいたひまわりの種を、正門横に技能員さんが植えてくれました。小さいながらも花芽がついています。ビックリするほど暑い日が続いていますが、子どもたちと一緒にひまわりも、元気に育ってほしいと思います。そうは言ってもエアコンが効いた家庭生活から、教室以外はすごい暑さになる学校生活がいよいよスタートしました。暑さに慣れるまでちょっと大変かもしれませんがご協力よろしく願いいたします。

さて、前回に引き続き福祉サービスの情報をお伝えします。

【今回のテーマ・・・移動支援・行動援護について】

【行動援護・移動支援について】

この二つは、どちらも外出支援で、子どもの時から成人になっても利用できる障がい福祉サービスとなります。

《行動援護》は、常時介護を必要とする障害児者が、安全に行動するために必要な支援を受けて出かけることができるサービスです。国のサービスなので成人の場合は、障害支援区分認定は3以上が必要になります。



具体的には、行動中に生じる危険を回避するための援護、外出時の移動中における介護、排せつや食事などの介護等を行動時に必要な援助を受けることができます。(本人が出かけるにあたりサポートを多く受け配慮の必要性が高いケースが対象になると思います。そのため、ヘルパーも特別の資格を持った方が対応するので、ヘルパーの数はあまり多くありません。)

《移動支援》は、市のサービスなので障害支援区分の必要はなく、手続きは簡易で気軽に使える外出支援サービスの一つです。利用例としては、小さい時は、「ヘルパーさんと一緒にプールに行って楽しんだ後アイスを食べて家に帰る。」といったことや、大人になってからでも、「ヘルパーさんと一緒に好きなキャラクターの買い物をしてお昼ご飯を食べてから帰る」といった活動が考えられます。私の知り合いの成人の方も、「ヘルパーさんと一緒にスーパー温泉に行つてのんびりした後にご夕飯とお酒を嗜んで帰ることが楽しみ」という過ごしをされていていらっしゃいます。

家族と一緒にいけるようになった所は、他の人ともいけるようになる(逆もしかりですが)ことは、ご本人にとっても自信につながり、家族以外の人の支援を嫌がらないことは将来独立する時の力につながるといいます。

どちらのサービスもご利用を検討するにあたっては、支援者(ヘルパー)を探すことになるといいますので、計画相談事業所や市町の窓口にご相談ください。

【おまけコーナー】

* 《暑さ対策もできる冷たくて重たい毛布》のご紹介。

不安をやわらげ、気持ちを落ち着かせるグッズの一つに、《重たい毛布》がありますが、「かけると落ち着くけど暑くて大変!!」というお声がありました。類似品等、色々ありますが、冷たくて重い毛布を一部ご紹介させていただきます。(価格等はあくまでも目安です)



○ MERRYLIFE 冷感重力ブランケット(加重ブランケット)

120～180 cm 4.5～5.4 kgから ¥6,890 140～190 cm 6.8 kg ¥7,980

○ ハグラビ ウェイトブランケット (加重ブランケット) *1年中使えて丸洗い可能

リバーシブル 夏はヒンヤリ 冷感 レーヨン素材 春秋あたたかい マイクロファイバー素材 約9.0Kg ネイビー Mサイズ 152cmX203cm ¥17,800

今回の情報で気になることがありましたら、お気軽に相談支援担当にお問合せください。

【ちょっと休憩】 『テーマ 母の笑顔』



母の入所施設先で、今年も夏祭りがあり、妹と一緒に参加することにしました。私の心の中では、今年の夏祭りは「三人で浴衣を着る」という強い思いがあり、YouTube を見つつ格闘すること1時間、浴衣を着た私は、母と妹の浴衣を持っていざ出発。

母と妹は私の姿を見て、目を丸くしつつも笑顔が見えました。「どっちの浴衣着る？」と言いながら、絞りの浴衣と白地の浴衣の話をする、「それはやっぱり絞りでしょ！」と嬉しそうにほほ笑む母。

母は、さっと袖を通し、腰紐を腰に巻き付け、「だいぶ太っちゃったわね」と笑いながら浴衣を身体に合わせます。裾を整え、凜とした立ち姿で伊達締めを締めるあたりは「手際がいいなあ」と感じます。さすがに帯は手が回らず、妹とサポートしながら帯を締め扇子を帯に挟んで完成。

母にとっては着物を着ることは日常茶飯事だったので忘れることは無いのだなとこの様子を見て感じました。三人揃っての浴衣姿を褒められて、母もとても嬉しそうでした。「この帯は、芭蕉布なのよ」と多弁な母の表情はにこやかでした。

幼い頃は、家族で浴衣を着て盆踊りに出掛け花火をするのが夏の日課でした。「あと何回こんなことができるかな？今日できたことは良かったね」と妹と笑いながら帰路につきました。



病気をして無表情が多くなった母を思うと、浴衣を着ることは良い機会だったと思います。そうは言っても、親子だから、母とも笑顔であえるかなあ……。 (緊張した時ほど、笑顔笑顔)

自然な表情をコントロールする時に、セロトニンという脳内物質が関係していると言われていいます。「自然に笑顔が出る」ということは、精神的に安定しているということであり、笑顔になることで脳内に幸せホルモンであるドーパミンやセロトニン等といった脳内物質を出すことが分かっています。

そして、笑顔を作るためには、『表情筋をトレーニングする』ことが大切です。表情筋は使わないと動きが悪くなり、老人の方やうつ症状の方の中には、表情筋の動きが悪いことが多いので無表情になりやすく、うつ症状の治療にセロトニンが出やすくなるようなお薬が処方されています。笑顔は、自然の治療薬ということになります。(自閉症の方も表情筋の動きが悪いです)

自然な笑顔が作りやすくなるために、簡単な表情筋のトレーニングをご紹介します。

- ① 口角を上げると脳が笑っていると勘違いするので、意図的ににっこりする。
- ② 鏡の前に立つときは、にっこりする。(はみがき・ひげそり・トイレ等)
- ③ スマートフォンで何度も気に入るまで笑顔の写真を自撮りする。

このようなことを通して、脳内には幸せホルモンが出やすくなり、緊張した時ほど深呼吸をして笑顔を作ることは重要な自己コントロール術だと思います。



笑顔は、相手の警戒を緩める作用があり重要だと思います。しかめっ面の人より、笑顔の人の方が、人は関わりやすいです。二学期がスタートしましたが、今日も笑顔で子どもたちを迎えていきたいと思

文責 橋爪

