

## 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10号  
令和7年3月17日(月)

卒業式当日は、澄み渡った青空と丹沢連峰が薄化粧をして、高等部三年生をお祝いしているようでした。卒業生の皆様、ご卒業おめでとうございます。春から、いよいよ社会人一年生。色々なことを経験されると思いますが、職員一同心から皆さんのご健康とご多幸をお祈りしております。また、明日卒業を迎える小中学部卒業生の皆様、新しいステージに向けて一歩ずつ進んでいってください。皆さんの成長を心から応援しております。



### 『ドキドキするけど…ドンといけ!! マインドフルネス』の巻

先日、卒園式の練習を見る機会があり、「桜咲いたら一年生、一人で行けるかな♪～誰でも最初は一年生、ドキドキするけど、ドンといけ!」♪♪と元気に歌っている子どもたちがいました。思わず、「そうだよね。初めてのこと、ドキドキするね。でも深呼吸して、ドンといけ!と思うことは大切だよ。」と、歌っている子どもたちに共感してしまいました。



人は、過去と未来のことに対して強く不安を感じるものなので、「今・現在」に注意を向けることで不安を小さくすることが可能です。「今・現在」いつでもしていることは、「呼吸」なので、呼吸に集中した状況になる『マインドフルネス』と呼ばれる活動をすることも効果的です。初めは1～2分の短い時間で良いので、呼吸に集中して、雑念が出たら「オッといけない、呼吸に集中」と戻ることが大切です。この「オッといけない」と戻ることを繰り返すことで脳(島皮質)が鍛えられます。過去や未来の不安等の雑念から、今すべき目の前のことに対する意識を戻す練習をすると、考えごとから意識を切り替えられ、脳の疲れを緩和できるようになると言われています。

ポイント①・楽な姿勢で、自然に呼吸し「おなかや体が膨らんだり、しばんだりする感覚」に意識を向ける。

ポイント②・考えごとが浮かんだら、それに気づいて呼吸に意識を戻す。考えごとが浮かんでも自分を責めない。

\* コーヒーを入れている時、歯磨きをしている時、洗顔している時、千切りキャベツを切っている時等でもいいそうです。気軽に1分くらいから何かに集中してみてはいかがでしょうか。



NHK 明日が変わるトリセツショウ 新・瞑想…監修:マインドフルネスインストラクター 金田絵美より

### 【ちょっと休憩】



春は、天気も変わりやすく新しい環境(人・物・場所)が大きく変わる時期です。緊張しやすい状況が多く、自律神経が乱れやすくなるので意識的にリラックスできるようにするのはいいですね。私のお勧めは、好きな芳香剤やお香をお部屋に焚いてハーブティーを飲むことです。嗅覚からの刺激は、脳にダイレクトに影響するので、即効性があると言われています。ちょっとお休みの日には、お気に入りの香りを見つけてみてはいかがでしょうか。

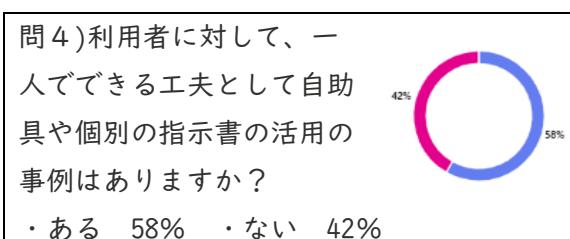
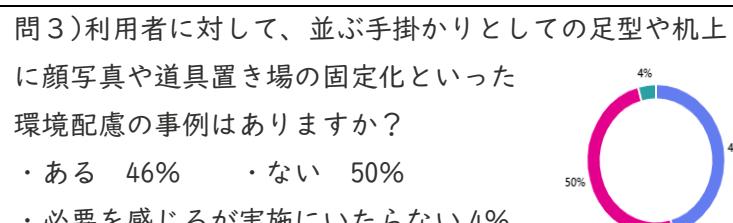
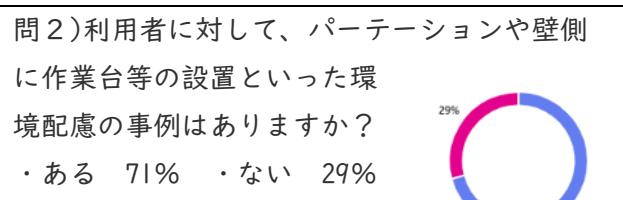
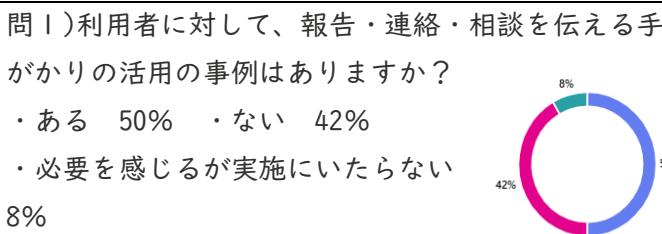
### 【令和6年度 切れ目ない支援部会の報告】

○3学期に令和6年度切れ目ない支援部会(学校運営協議会必須部会)を開催し、その取組の一つとして福祉事業所へ「在学中に身につける社会性や環境の配慮について」のアンケートを行いましたのでご報告します。次のような校内実習での写真を付けアンケート調査に本校の取組を紹介しながら福祉事業所の皆様にご回答をいただきました。

#### 《仕事で使う言葉》

- おはようございます。
- 終わりました。検品お願ひします。
- すみません。教えてください。
- すみません。失礼しました。
- ありがとうございます。
- お疲れさまです。
- 失礼します。





問5) 福祉事業所で具体的に工夫されている点を教えてください。（一部抜粋しております。）

- タイムカードの利用・工賃支払時個別対応で明細等を説明する。
- 社会性は必要なことですので順番に列に並ぶ工夫は良いと思いますが段階的に無くし自然と整列できる工夫も必要かと思います。
- スケジュールを分かりやすく表示しています。
- 「こうしなくてはいけない」ということをあえて作らず、一人ひとりにあった配慮をしようと心がけています。「挨拶は基本」ではなくて「挨拶は応用」の人もいるかなと思います。
- リフレーミングカードを掲示して考え方、モチベーションの切り替えをして頂いています。
- 就労継続支援B型で食品を製造しているので手洗いや身だしなみをはじめ食品衛生に関する支援を意識しています。また、他の事業所や職場に移っても役立つスキルとして、主に作業活動を通じての清掃や整理整頓、日直、他の役割を通じて社会性を身につけることを目的にとした支援を提供しています。作業班では報告、連絡相談、挨拶返事、日報記入等の習慣化にむけた個別支援を行っています。
- 職員と利用者様また利用者様同士での挨拶、作業等の報告、ねぎらいの言葉を大事にしています。
- 個々の作業で、一人でできるための自助具は支援員が工夫して準備するようにしています。絵カード等、学校で使用していたものを活用するように試みた事例もありますが、ご本人の伸びしろはすごいもので（どなたもですが）使用しなくともいつの間にか仲間と共に活動できるようになっています。
- 例えばスケジュールの提示等、絵、文字、写真、現物、言葉、ジェスチャー等があり、利用者の特性により判断しております。まず、利用者の方々を理解することが重要で、支援者側はそれに対応できる手段、方法の引き出しを多く持っているのが大切だと思います。
- 当法人では就労継続支援B型と生活介護、それぞれの利用者が同一箇所で作業に携わっていて「作業=仕事」であり、一定の責任と負荷（作業量）は意識しています。できることをできる範囲と配慮はしますが「仕事に来ている」以上は「責任と負荷」は社会性を育む上で必要であると思っています。
- 自助具・治工具については、とても有効であると思います。人それぞれ感覚や認識が違うことの方が多いため、自助具および治工具を正しく使い、作業や商品の均一化や品質維持に活用しています。配慮やプログラムという点ではまだまだ足りない部分も多くあるので、色々な事業所や学校で取り組まれている活動を是非参考にさせていただければと思います。

○来年度も引き続き、保護者の皆様と協力して、子どもたちのために努力して参りたいと考えております。改めて、この一年間のご協力とご支援心より感謝申し上げます。 支援連携グループ一同