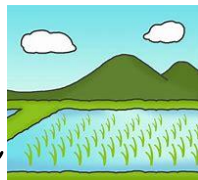




相談支援つうしん



県立湘南支援学校
支援連携グループ
相談支援班 第3号
令和6年7月3日(水)

田植えが終わった水田には、新芽がきれいに並んでいて、この時期の和やかな風景です。今年の遅めの梅雨入りは、夏のような暑さとの行ったり来たりなのかもしれません。天候不順に合わせて自律神経も乱れやすいので、耳をもんだり耳の周りや後頭部の筋肉をマッサージすると少し楽になります。お試しください。

さて、夏休み中が間近になりご家庭にいる時間が多くなるので、ご家族にとっては大変なことも多いと思います。(我が家も夏休み中はいつも以上にバタバタしていた記憶があります)

【今回のテーマ・・・短期入所・日中一時支援事業・集中療育について】

【短期入所とは】

国の障がい福祉サービスに、『短期入所(ショートステイ)』というサービスがあります。児童(0~18歳以下)の場合は児童福祉法、成人(18歳以上)の場合は障害者総合支援法により、障がい支援区分が出ていれば、だれでもこのサービスを受けることができます。



このサービスは、自宅で生活されている障害児者の方の介護を行う方がケガや病気の場合・冠婚葬祭への参加・ご家族が休息したい等の時に、児童の場合は児童福祉施設、高校生程度から成人の場合は障害者支援施設やグループホーム等へ、短期間の入所ができます。そして、当該施設等において入浴、排せつ及び食事の介護その他の必要な支援を行います。手続き等の詳細については、お住いの市町村にある障がい福祉担当や相談支援事業所にご相談ください。

【日中一時支援事業とは】

市町村独自の福祉サービスで、宿泊はしなくても家族の一時的な休息やご本人の日中の活動の場を確保するサービスを『日中一時支援事業』と言います。この場合に関しても手続きについては上記と同様にお住いの市町村にある障がい福祉担当や相談支援事業所にご相談ください。

【集中療育とは】

『集中療育』とは、一定期間内(3か月~1年)において、お子さんの療育上の課題等の生活改善を目的に、一部の児童福祉施設で入所できるサービスです。療育上の課題としての例では「フライドポテトしか食べない」「トイレで用が足せない」「睡眠時間が整わない」「薬が飲めない」「奇声がひどい」「他害や自傷がひどい」等家庭での困っていることを具体的に支援していく機会となります。



集中療育は、障がい児入所支援(長期入所)というサービスになるので「児童相談所」に相談して、実施に向けての準備を整えることとなります。詳細については、該当地区の児童相談所(地区担当)にご相談ください。

最後に、「ご家族の誰かが急に病気になり入院してしまった!病院の対応や家庭のことをどうしよう!」といった緊急事態が起きた時にも、児童相談所にご相談されると、家族支援の対応をしていただけることがあります。

★ 平塚児童相談所...0463-73-6888(夜間や土日は別の連絡先がアナウンスされます)

今回は、色々なサービスについてお伝えしましたが、大人になるまでに社会のルールをたくさん教えるため、人は太古から時間と手間をかけ、みんなで子育てをしてきました。ご家族だけではなく地域の関係機関を上手に利用することはとても大切なことだと思います。

また、実際にご家族が高齢になり、ご本人が50歳位で初めて施設利用をする状況では、ご本人も施設側もとても混乱することが予想されます。小さい頃から、少しずつお泊まりの練習をすることは、もしものことも踏まえた大切な社会体験としても有意義かと思えます。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い合わせください。

【ちょっと休憩】

参考文献 精神科医が見つけた3つの幸福 樺澤紫苑



『テーマ 母の記憶』

ここ2年ばかり私の家族（実母）についてお伝えさせていただいています。

施設に入っている母に甥夫婦が会いに来てくれました。母は、メイクもばっちり、アクセサリーもつけて気合十分！妹と施設側にも相談し、面会場所や段取りなども相談してこの日に臨みました。当日は、私たち姉妹と母の三人でお客様をお迎えしました。鎌倉に住んでいたときによくいただいた和菓子を口にしながら、昔の話に花が咲きます。「えー、そんなことあったの？」と、亡くなった伯母夫婦の馴れ初めを聞き、今なら言えるあれこれを、母は嬉しそうに話していました。家族みんなで大笑いして、母を中心に話し合うことができて「幸せだなあ」と思う時間でした。

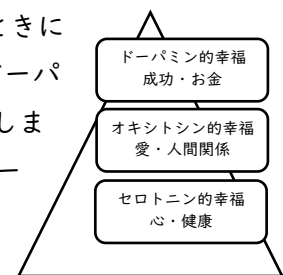


「幸せ」を脳科学的に考えると、幸福物質と呼ばれる「セロトニン・オキシトシン・ドーパミン・エンドルフィン・ギャバ等」がたくさん頭の中に出てくる状況だと思います。

特に「セロトニン」は、「青空が気持ちいい！」と感じやすく健康であることを感じる時によく出ます。（普通の幸せは感じにくいものですが、体調を崩すと気付きます）

「オキシトシン」は温かな人とのつながりの中で出てきます。赤ちゃんを抱く時等に幸せを感じます（逆に孤独であると幸せを感じにくいのです）この二つ幸せは、飽きにくいものです。

「ドーパミン」は、おいしい食事や仕事の成功、お金が儲かるといったときに出来ます。この三つの幸福を順番に積み上げていくことが大切です。ただ、「ドーパミン」は、依存性の原因物質でもあるので、「もっと！もっと！」とつい満足できない、ちょっと厄介な幸福物質です。（アルコール・スマホ・ゲーム・買い物等の依存症がこれにあたります）



ドーパミンの幸せだけを感じないために、セロトニンやオキシトシンの幸せを掛け合わせて幸せを感じるようにすると、依存性に引きずられにくくなります。例えば、『朝日を浴びていい気持ちになり、「ありがとう」と言えるような関係と、自分の役割を果たすことができれば、今日も十分幸せだ』と感じられるような気がします。（普段の生活の中に幸せはあります）今回この三つが掛け合わされて、私は「とても幸せだな」と感じたのだと思います。

大病した母と30年ぶりに一緒に暮らした時期は、親子だからこそ一緒に暮らすのは辛く難しかったと思っています。適切な距離が取れている今は、お互いの心もフラットになりました。今回は、母との時間が「幸せ」だと思い出せるきっかけになりました。ちょっとうれしい時間でした。文責橋爪



○湘南ベルマーレ様からヒマワリの種をいただき校内実習中に袋詰めをしてもらいました。高等部の皆さんありがとうございました。よかったら育てていただけると嬉しいです。