つなぐ

令和5年
12 月 22 日

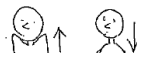
NO.3
不定期発行

今回は専門職の特集です ！ それぞれの視点から見える事について書いています。ぜひご一読ください。

スクールカウンセラー
SC より （青島）

「こころ」と「からだ」のお話

心配なことがあった時、緊張してしまうことがある時、みなさんの身体はどうなっていますか？そんな時は知らず知らずのうちに、思いもしないところに力が入ってしまいがち、と言われています。そこで、入ってしまった力を抜くためのワークをお勧めしています。



ワークその１ 肩上げ→両方の肩をできるだけ小さな力で真上に上げます。もうこれ以上上がらない、というところで止めて少し待ってみましょう。ちょっと苦しいこの姿勢、実は苦しい思いをしている時の状態によく似ていませんか？5つ数えるくらいまってみて、次はゆっくりゆっくり肩を下まで下ろしてみましょう。肩に入っていた力が抜けると同時に気持ちが楽になったら大成功です!!

ワークその２ 肩開き→肩上げをして真上まで肩を上げたら、今度はそのまま両方の肩を後ろに優しく開いてみましょう。背中の肩甲骨と肩甲骨が近づき、肩の前の方から胸の方が伸びる感じがしませんか？ゆっくりと深い呼吸ができるようになっているのを確認してから肩をなるべく後ろ側で下に下ろしてみましょう。肩の力が抜けて呼吸が深くなっていたら嬉しいです。

そして、「からだ」を動かすワークをしたことで「こころ」も少し軽くなっていませんか？身体からの信号を受け取ると脳の切り替えをするネットワークが動き出すそうです。よかったら、この二つのワークを使ってみてください。

スクールカウンセラー　青島朋子

スクールソーシャルワーカー
SSW より （安永）

甥の“おすそ分け”

私には２０代後半の甥がいます。今は遠くにいるのですが、昨年会いに行った時、戸棚から嬉しそうにお菓子を出して、私の手のひらに乗せてくれました。事業所から賃金が出たら、決まってデパ地下へ行き、紙袋いっぱいのお菓子を買い、家族一人ひとりにおすそ分けをするんだそうです。甥の笑顔付きのお菓子。その瞬間、これまでの成長の姿や、かかわってくださってた特別支援学校の先生方、放課後ディサービスのスタッフの方々（私も時折迎えに行っていました）の笑顔が思い出されました。甥の小さな“おすそわけ”は、私を幸せな気持ちにしてくれました。

スクールソーシャルワーカー　安永千里

進路より　（ 吉岡・伊藤 ）

～第2回保護者職場見学会～ 12/7、12/19 全2回

第2回保護者対象企業見学会を実施しました。第2回は(株)日立製作所の特例子会社「(株)日立ゆうあんどあい」です。横浜市戸塚区にあり、JR・地下鉄戸塚駅から徒歩 10 分の場所にあります。

作業見学では、清掃や社内郵便を見学させていただきましたが、それ以外にも多岐にわたる業務に取り組んでいるのが特徴です。また、見学だけでなく、社会で働くために必要なこともお話いただきました。進路先を見学するだけでなく、保護者の方がどうお子様と関わっていくのが良いのか、たくさんのヒントをいただいた機会だったかと思います。

続けて1月には PTA 主催の研修会も実施しますので、保護者の方が気になることをぜひお話ください。

～進路のちょっとした話 その4～ 現場実習を通して

高等部3年生は、2回の現場実習が終わりました。1～2週間毎日通い、社会人の方々の中に入り、卒業後の生活を見据えた経験をしています。進路のことを自分のこととして捉え、働く為には自分が何を頑張るのか、どう頑張るのかをよく考え、将来の自立に向けて成長し、頼もしくなっていく姿がありました。

実習では仕事に関することよりも、人柄に関することを評価されることが多くあります。仕事は少しずつ身に付いていくもので、そのために『真面目に』『根気よく』自分の課題に取り組めるような、成長が見込める人材を求めている進路先が多いように思います。現場実習に関わる中で、進路に関する学習だけでなく、普段の生活や授業の中で将来活躍できる人柄を育てていくことの大切さを感じた実習でした。

高等部学部付進路 伊藤

コーディネーターより　（ 清野　）

～支援グッズ紹介～

学校の中で生活していると「周りの音がうるさい」「座って話を聞くのが辛い」「姿勢を保つのが辛い」とちょっとした悩みを持つ人がいるのではないでしょうか？自分の意識で改善できる部分もあるけれど、改善するためにとてもパワーが必要なこともあって、疲れてしまう人もいます。勉強する前に疲れてしまっては集中もできません。そんな時は、自分で簡単にできるようになるまで、「支援グッズ」のようなお助けグッズを使ってみるのもありだと思います。今回は学校にある「支援グッズ」の一部を紹介します。これらのグッズは相談室に準備してありますので、担任の先生等に相談して、ぜひ、使ってみてください。

イヤーマフ 周囲の音を軽減できます。

バランスクッション 椅子に座っているのが辛い人おすすめです。

椅子の滑り止めマット 姿勢が崩れやすい人おすすめです。