



## PTA 図書を紹介

今年度は、保護者の皆さんからのご希望もお聞きして、PTA 図書を購入させていただきました。今回は、令和5年度に購入した本の中から2冊紹介します。玄関の書架にありますので、どうぞ手に取ってみてください。

題名:子どもが聴いて話してくれる会話のコツ  
著者:天野ひかり(元 NHK アナウンサー)

保護者の方のリクエストで購入した本です。著者は、NHKの「すくすく子育て」の番組を担当する中で子育てについて学び、「会話のコツが分かって、初めて愛情は伝わる」と語っています。会話の中でのコツとして、「ひたすらうなづく」「子



どもの気持ちを言葉に置き換える」「あたり前のことをできたときに、口に出してほめる」等、多くのポイントがあげられています。また、シーン別の会話のコツも書かれています。レイアウトも読みやすいものになっています。

題名:伝わる!声かけ変換  
著者:大場美鈴

著者は、発達障害、グレーゾーンの3人のお子さんのお母さんです。「子どもに伝わる」「子育てがラクになる」「子どもができることがだんだん増えてくる」、そんな風に保護者の皆さんが実感できるようにと願って書かれています。



(例)自分自身への言葉掛け変換。「親なんだから、もっとがんばらなくては!」⇒「私は、私が頑張っているのを知っているよ」

子どもへの言葉掛け変換。「えらいね」⇒「〇〇してえらいね」  
具体的な例がたくさん書かれており、参考になると思います。

## こころの部屋から 「話すこと」



本校では、スクールカウンセラーとして臨床心理士 安東節子先生にご勤務いただき、毎月保護者の方や児童生徒の相談にのっていただいています。相談の中で、聞いたり話したりすることの多い安東先生から、「話すこと」の良さを教えていただきました。



「先生は、なぜカウンセラーになったんですか? 何かきっかけになる出来事でも?」  
先日、保護者から質問されました。思わず  
「実は、こんなことがあって」  
と話し始めてしまいました。途中で止めましたが、少し話せただけでもうれしかったのです。

聞くのが仕事のカウンセラーですが、私も聞いてほしい時があります。

解決を焦る人には、話して何になるんだ?という意見もありますが、話せたこと、聞いてもらったことは、心の整理につながります。すっきりすることで、一歩前へ踏み出せると信じています。

はなすは、話す・離す・放す。  
心のモヤモヤは、言葉にして  
自分の外に逃がしてやるのがオススメです。

安東 節子

今年度最終のスクールカウンセリングは、  
**3月4日(月)午後**

です。  
ご希望の方は、連絡帳や電話等で早めにお知らせください。

## 【 卒業後の生活にむけて 】

卒業の季節が近づき、高等部 3 年生の卒業まで残すところわずかとなりました。今回は、高等部を卒業して、学生から社会人の生活になるということについて考えてみたいと思います。高等部だけでなく小学部・中学部の保護者の方にも、卒業後のことを考えるきっかけにいただければと思います。




高等部を卒業するにあたっては、日中活動の場と暮らしの場を検討・決定する必要があります。

日中活動の場と言っても、一般企業で就労する人や、就労継続支援 A 型、B 型事業所で福祉的就労の形態で働く人、働く力を更に育てるために訓練をする人、生活介護事業所で支援を受けながら日中を豊かに健やかに過ごす人など、一人一人の進路先によって、日常の生活スタイルが変わってきます。

今回は、進路先として、日中活動の場として生活介護に移行した場合の、生活の一例を紹介します。

### \* 卒業後の生活の例 \*

	平日	休日
7:00	起床 朝食・準備	起床 朝食
8:00	事業所の送迎車が自宅到着、生活介護事業所へ	テレビを見て過ごす
9:00	日中活動（創作、散歩など）	近くに散歩
12:00	昼食（給食）	昼食（自宅）
13:00	日中活動（音楽、調理など） 入浴（火、木）	日曜日は月に 1 度ヘルパーさんとお出かけ 土曜と他の日曜は休養日
15:00	事業所送迎で自宅へ	テレビなど見て過ごす
16:00	送迎車到着、帰宅 テレビなど見て過ごす	
18:00	夕食 入浴（月、水、金） 部屋で音楽など	夕食 入浴 部屋で音楽など
21:00	就寝	就寝
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 19 時からのテレビ(ニュース)は必ず見ます。</li> <li>・ 生活介護事業所の入浴サービスを、火曜と木曜に利用しています。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 土曜日は予定を入れず、のんびり過ごします。</li> <li>・ 土曜日に生活介護事業所が開所している時は、利用しています。</li> <li>・ 日曜日の外出先は、ヘルパーさんと相談して決めます。</li> </ul>

※生活介護に移行した場合の、一例です。

※日中活動の場が決まると、それに伴う平日の暮らしや、余暇活動の充実を含めた休日の暮らしを組み立てていくこととなります。

## 【 卒業後の生活で大切なこと 】

在学中は困ったことや心配ごとがあると、担任を中心とした学校の教員に伝えることで、一緒に相談し、解決の糸口を見付けられていると思います。一方で、卒業して社会人としての生活となると、常時相談する決まった相手がいる状況ではなくなるようです。一番の相談相手は、進路先の事業所の方になるわけですが、生活全般を考えると、相談支援専門員の方とつながっておくと安心です。

社会人の生活の中で大切なことは、『お子さんが困った・困っていることに対して、誰が気付き、どのような支援につなげるか』ということです。例えば、卒業後に「本人が進路先から帰宅したけど、何かいつもと違う」「休みの日も、ずっと家にひきこもっている」など、生活の中で困ったことが出てきたとします。この生活での困りごとを、まずは進路先や相談支援専門員などに伝えることが大事です。

各管轄福祉事務所や相談支援専門員、進路先、岡山障害者就業・生活支援センター、医療機関などの支援機関はありますが、本人・保護者が困っていることを伝えないと支援にはつながりません。そのため、普段の活動や生活の中で困っているということに、本人や保護者が気付き、もしものときにはここに相談するという流れも確認しておく、いざという時にすぐに解決につながります。高等部卒業前の 1・2 月には、進路先、就労・福祉関係機関が集まり、「移行支援会議」を行っています。支援がスムーズに移行できるように、関係機関をしっかりとつないでいきますので、ご安心ください。

