

進路だより

# いちごいちえ 一期一会

小千谷市立総合支援学校 進路指導部

3週間（4週間の人もいましたが）の実習が終わりました。今回の実習に向けて、バス利用の練習や、実習先までの送迎、お弁当の用意、実習先への挨拶など様々な面でご協力いただき、ありがとうございました。学年により、実習期間は様々ですが、子どもたちは多くのことを学んでいます。私自身も実習先を巡回して、多くのことを学んでいます。

## 体力の重要性

今回実習を通して感じたのは、体力の重要性です。ある工場の工場長が次のようなことを話してくださいました。

「働く上で、重要なのは休まずに会社に来ること。仕事のスキルは繰り返すことで、ある程度身につきます。休まずに会社に来ることが基本です。」

また、別の会社の人事担当の方は、こんな話をしてくださいました。

「まず、1日立っていることができる力。これがないとうちでは働きません。」

実習先を巡回して感じたのは、仕事場によって暑いところも寒いところもあるということです。例えば、米菓などを焼くところは暑いですし、スーパーの売り場では寒いです。暑さ、寒さの中での仕事は、通常よりも体力を消耗します。さらに、重量のあるものを運ぶ仕事もありました。ひかり工房の就労移行支援サービスでも、働く体力をつけることを考え、半日の立ち仕事を行い、重いものを運ぶ作業があります。これらのことから、多くの職場で体力を求められていることがわかつてと思います。

さて、企業の求める「体力」とは何でしょう？また体力をつけるために必要な活動はなんでしょう？下にまとめました。

### 体力

- ・長時間立ち続ける、動ける
- ・重いものを運べる
- ・会社を休まない

### 体力をつける活動

- 歩く、走る活動を日常に取り入れる
- 物を運ぶ活動をする
- 健康管理の生活習慣づくり

学校の中で、体力づくりは様々な場面で行われます。朝の運動（高等部、中学部はランニング、小学部はリトミック）、物を運ぶ活動（作業学習や先生のお手伝い）、健康管理のための保健指導（手洗い、うがいや気温にあわせた衣服の調整等）。

これから長い夏休みに入ります。ご家庭では、どんなことができるでしょうか。お手伝いとして物を運ぶ、休日家族で散歩をする（プールに行く）、手洗いやうがいの習慣化、食事の好き嫌いを少しずつ減らすこと、早寝早起きの習慣化等が考えられます。

体力は長い期間をかけてしか身につけません。ご家庭と連携しながら子どもたちに身につけさせたいと考えています。

## 保護者の皆様の声（実習アンケートより抜粋）



### Q 1 今回の実習でお子さんにどんな成長が見られましたか。

- ・自分でできることが少し増え、自信がついたように見られます。
- ・一生懸命バスに遅れないようにしていました。
- ・時間になったら作業をやめるということを学んだ。疲れていても我慢して作業をしていました。
- ・市の路線バスを一人で乗って、実習現場に行くことが出来たことが成長を感じられました。
- ・2週間やり遂げたことで、今後の生活でもやり遂げる力が出来たと思います。
- ・バスの乗り降りが出来るようになりました。作業に集中して取り組むことが出来ました。
- ・前回の実習のとき「どの仕事も丁寧にね」と話したのを覚えてくれていたようで、いつも意識し、時には口にしながら作業していたようで嬉しく思いました。
- ・バス時刻に間に合うよう、自分で決めた時間に出発し、歩いてバス停まで行けたことは大きな自信になったと思います。
- ・長期間通う、毎日決められた作業をこなすという継続する力が身についたと思います。
- ・日を追うごとに作業スピードが速くなっているようでした。
- ・少しは、最後まで仕事をやれるようになったと思います。
- ・毎日決められた時間に支度するようになりました。

### Q 2 実習を通して、お子さんの将来の生活について考える機会がもてたことと思いますが、保護者の方が学んだことや感じたことをお聞かせください。

- ・将来、社会人になるために何でも挑戦して「できた」を増やして行ってほしい。
- ・がんばって実習に行くことができて良かったです。
- ・今回は初めての一般企業での仕事だったんですけど、私が思った以上にしっかりと作業をやり遂げたことがとてもうれしく思いました。
- ・将来の生活についてプラスに生かせたと思います。
- ・自力で通うことが出来ないと自立につながらないと思いました。
- ・親が勝手にこれは無理と判断するのではなく、本人に話をしてできそうかどうかを聞き、達成できる範囲の目標（ハードルを上げすぎず）を決めることが大事なんだと思いました。
- ・なるべく見守りつつも手をかける部分を少しずつ減らして、一人で出来ることを増やすのが、大事な時期にきていると思いました。世事に焼きすぎには気をつけたいです。
- ・今のままくらいの生活ができると良いと思います。

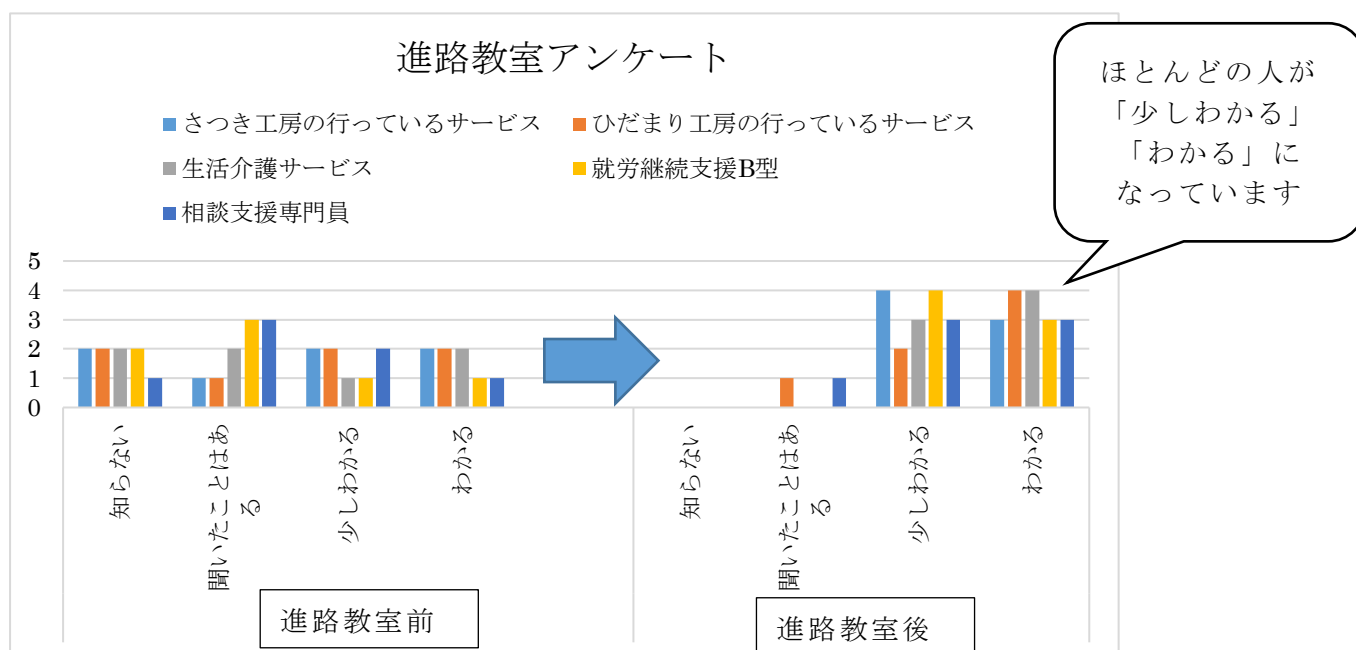
### Q 3 今回の実習で気付かれたこと（次回の実習についてや社会参加について思うことなど）をお聞かせください。

- ・受け入れてくださる企業さんたちにはとても感謝です。どんな作業ができるかわからない子どものために実習先を下調べさせれば良いのでは？と思いました。
- ・次回も一般企業での実習に行ってもらいたいです。
- ・今回の実習で生かされたことを次回の実習につないでいけたら良いと思いました。
- ・最初は気持ちが不安定だったようだが、頑張って取り組んでくれました。本人のやる気が一番大事なので、本人が頑張っていることを探していきたいです。

- ・最終的に就労させてもらうことが出来るよう、今以上の幅広い作業を集中して出来るようになってほしい。
- ・次回の実習でも、きちんと目標を決め達成できたら一緒に喜びたいと思います。
- ・できる、できないも重要ですが、社会的に孤立するのを防ぐためにも、積極的にいろんな活動に参加することは、もっと大事かもしれないと思いました。
- ・午後になると集中力が落ちたようなので、集中力を身につけなければいけないと思いました。

## 第2回進路教室を終えて

6月22日に第2回の進路教室を行いました。お忙しい中参加くださった皆様、ありがとうございました。今回も参加者の皆様からアンケートを書きいただきました。結果をグラフにまとめたものが下図になります。



進路教室の内容は、面談でお子さんの将来を相談するときの重要な基本情報となります。年間5回行っていますが、全部に出るのは難しいと思います。興味のあるテーマにだけ出ただけであれば良いと考えています。3年間で1～2回でも結構ですので、ぜひご参加ください。

ちなみに、9月15日（金）に行う進路教室の第3回のテーマは「一般就労を考える」です。「働くために必要な力とは?」「離職せずに働き続けるのに必要な力とは?」等々をハローワーク長岡の齋藤様から話していただきます。興味のある方は是非ご参加ください。

お問い合わせ等ありましたら下記までご連絡ください。

小千谷市立総合支援学校

担当：進路指導主事 渡邊 憲将

TEL 0258-82-1878 FAX 0258-82-1889