

進路だより

# いちご期 一 会

小千谷市立総合支援学校 進路指導部

平成 30 年度となりました。今年度もよろしくお願ひいたします。5 月には高等部 3 年生の修学旅行、スポーツフェスタ、そして、6 月に高等部は実習があります。行事も多く大変ですが、1 年生は初めての実習、2 年生はステップアップを目指す実習、3 年生は、将来を決めていく実習となります。実習を成功させるためには自分の力を出すことが重要です。さて、高等部では睡眠不足の生徒を見かけます。睡眠不足は精神が不安定になりやすく、作業能力も落ちます。逆に睡眠がしっかり取れると精神状態も安定し、様々な場面で本当の力を発揮できます。力を発揮できるように、今回は睡眠の話を書きます。

## 睡眠について

睡眠に関して多くの研究がなされています。夜、眠くなるのはメラトニンというホルモンの働きによります。このホルモンは夜になると徐々に増加し、夜中最大となります。良い睡眠に重要なホルモンです。そして、夜メラトニンが出るためにはメラトニンの材料となるセロトニンが日中出ている必要があります。セロトニンを作っているのがトリプトファンというアミノ酸です（タンパク質の多い食品に含まれます）。自閉症の方はこのメラトニンの生成がうまくいかず睡眠障害をおこしやすいと考えられています。また、ADHD の方は脳内のセロトニンが不足しやすいそうです。そのため材料不足でメラトニンも不足し、睡眠障害をおこしやすいと考えられています。ちなみにアスペルガーの場合、眠るのを忘れるほどの過集中が原因で睡眠リズムを崩しやすいそうです。このような方々にとって、規則正しく睡眠を取ることが難しい場合があります（上記以外にも感覚過敏によって眠れない、すぐ起きてしまう等があります）。ご家族の皆さんの中には「わかるわかる」と言う方も多いと思います。では睡眠を整えるためにどのようにすると良いでしょうか？

- ①就寝時間、起床時間をいつも同じ時間に作る  
→布団に入る時間と起きる時間は同じにして睡眠のリズムを作ります。  
「眠らないとダメ」とプレッシャーを与えず、④⑤と併用すると良いです。
- ②朝、太陽をしっかりと浴びる  
→体内時計のリセットができます。
- ③日中に運動をする  
→適度な疲れが睡眠に入りやすくします。
- ④寝る前に光を少なくする  
→光によりメラトニンの分泌が抑制されます。寝る前に光の量を減らしましょう。
- ⑤入眠儀式を作る  
→本を読む（読み聞かせでも良い）、静かな音楽を聴く等、心を落ち着けるものであれば何でも良いです。これが終わったら眠るという形にしておくことが重要です。

①～⑤はしているが、睡眠リズムが崩れるという場合は、医療機関への相談も選択肢として考える必要があります。眠るということは、本当に重要なことです。睡眠の量や

質によって、出せる力が全く違ってきます。また、上記の①～⑤を守って生活リズムを定着させるのには時間がかかります。ですので、実施するのは早ければ早いほど良いです。高等部卒業後の進路実現のためにもしっかりと睡眠をとり、最大限の力を出せるようにしていきましょう。

さて、6月11日から高等部の現場実習（1年生は校内実習）が始まります。実習に関して以下の点についてお願いいたします。

## 現場実習に向けて、ご家庭へのお願い

### （１）実習前【生徒が意欲的に取り組めるように】

○実習の心構え（身だしなみ、トイレなどの身辺処理やあいさつ、返事などの言葉を再確認）

○実習に必要な持ち物等の準備

○勤務時間等の時間に対する自覚

（規則正しい生活リズム・時間を守る意識）

○実習先までの通勤練習（安全に通えるように）

○実習先への事前挨拶

実習先への受け入れのお礼ということで、ご挨拶をお願いしています。

当校では、実習先によって、次のようにしています。

- ・福祉事業所・・・事前に保護者様より、ご挨拶に伺ってください。事前に行くことが無理であれば、実習期間中に見学も兼ねて、実習先に出向いてご挨拶いただくことをお勧めします。
- ・企業等・・・・本人、保護者で、一緒にご挨拶に伺ってください。その際、学校職員も同行いたします。企業側は、実習の受け入れに慣れていない場合もあり、スムーズな実習の受け入れを進めるため学校が間に入り、本人との顔合わせも兼ねて挨拶という形をとっています。



### （２）実習中【家庭での憩い、体力の回復、明日への準備を】

○実習状況の把握（生徒の様子、会話、日誌の確認等）

○清潔な身だしなみ

（入浴、洗髪、整髪、爪切り、洗顔、歯磨き、きれいな靴下、きれいなハンカチ、ティッシュ、きれいなタオル）

○規則正しい生活リズム（早寝、早起き、しっかり朝食、余裕の出勤）

○明日への意欲づけ（明るい会話、たっぷり睡眠、心と身体のリフレッシュ）

○実習日誌の記入

（保護者の欄に一言、記入をお願いします。お世話になっているという感謝の気持ちがあると、実習先にもその気持ちは伝わります。気持ちよく実習に取り組んでいただけたらと思います。）



○欠勤、遅刻、帰宅が遅い場合など迷わず学校〈担任・進路担当〉への連絡  
(様子がおかしい? と感じたら、すぐに連絡、相談を!)

### (3) 実習後

【実習のがんばりをほめ、反省をもとに具体的な目標をもたせた生活へ】

○実習についてのアンケートにご協力をお願いします。

## 今回の実習・見学の協力先を紹介します

### 福祉サービス事業所

○ひかり工房      ○ひだまり工房      ○ワークセンター小千谷さくら  
○さつき工房      ○堀之内工芸      ○アルファスブライト

### 一般企業

○新潟県ビル管理共同公社      ○健康倶楽部      中子の森  
○株式会社 たかの      ○イオン小千谷店

### 校内実習協力企業

○株式会社林屋紙器

### 職場見学協力企業

○越後製菓片貝工場      ○千谷島の家



## 平成 26 年度～29 年度の高等部卒業後の進路

進路	人数	内訳 ( ) 内が人数を表します
福祉サービス利用	13 名	生活介護 (5) ・生活訓練 (2) ・就労継続支援 A 型 (1) ・就労継続支援 B 型 (2) ・就労移行支援 (3)
企業就労	8 名	製造業 (5) ・高齢福祉 (1) ・飲食業 (1) 清掃業 (1)



3月の卒業式から早くも1ヶ月以上たちました。どの卒業生も最初の現場実習から上手に出来た人はいませんでした。実習を振り返って、課題を改善し、良い部分を伸ばす努力を続けて進路実現を果たしました。今年度の生徒達もそんな卒業生を目指します。もちろん、学校職員も一緒に努力していきます。保護者の皆様にもご協力をお願いする場面が多くあるかと思いますがよろしくお願いいたします。

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