

小千谷市立 総合支援学校 進路だより

No.6 (R5/12/15)

〒949-8721

小千谷市大字塩殿甲 2144 番地

進路指導部：樋口華子

TEL 0258-82-1878

一期一会

小千谷総合支援学校グラウンドからの景色 佐藤川ノ越後二山

ご協力 ありがとうございます!



中学部では校内実習が、高等部では後期の校内・職場実習が終わりました。卒業後の生活を想定して、生徒一人一人がそれぞれの目標をもって取り組みました。生徒の皆さんの頑張り、それを支えるご家庭のご協力等大変ありがとうございました。

実習前にはそれぞれの学部で、『自分のいいところを増やそう!見つけよう!』という話をしました。実習中のお子様様のはいかがだったでしょうか? 自分の良さに気付いた生徒、順調に取り組めた生徒、慣れない環境の中で緊張した生徒など、それぞれ自分の特性に気づき、自分のことを知る良い機会になったことと思います。実習後の評価を受け止め、今後の取組に生かしていきましょう。

さて、今回は「不安なとき、イライラしたとき、どうやり過ごしますか?」について考えてみたいと思います。不安やイライラを人や物に当たり散らす!ということありませんか? 上手く相談できずに困ってしまう人はいませんか? これらはマイナスのストレス発散法です。周囲の人も困ってしまいますし、自分自身もますます困ってしまいます。もっとよいストレス発散法を知って、自分に合った方法を身に付けてほしいと思います。例えば、こんなストレス発散法がありますよ。

例えばこんな発散法!

信頼できる人に話を聞いてもらう



大きく、長〜い深呼吸をする



早く寝る ぐっすり眠る



何もしないで静かに過ごす

ゆったりとお風呂に入る



好きな TV や YouTube を見る





不安やイライラが怒りとなって表出する前に、いろいろなストレス発散法を試してみましょう。自分に合った方法を身に付けられるとよいと思います。

卒業後、社会人となっていろいろな困難を乗り越えていけるように、在学中に自分に合ったストレス発散法を複数見付けられるといいですね。ご家庭でもぜひ、話題にしてみてください。



保護者アンケート(高等部後期実習)の紹介

高等部の保護者様よりいただいた実習アンケートを一部ご紹介します。

Q. 今回の実習でお子さんにどんな成長・成果が見られましたか？

- ・前回苦手だったことに、自分からやりたいと挑戦する意欲が見られました。
- ・「卒業後ここで働く!」という意識をもって、仕事に行けていたと思います。
- ・決められた期間、毎日行くことができ、実習に取り組めたことが嬉しかったです。
- ・前期と同じ場所で実習させてもらいましたが、前期よりも帰宅後いつも通りに過ごせたように感じました。変に力が入らず、できたのかなと思いました。
- ・実習先から「自ら動けるようになった」とコメントをいただき、成長を感じました。



Q. 実習に関して、保護者の立場からのお考えをお聞かせください。

- ・家ではできない取組ができ、本人のためにもいいと思います。
- ・楽しそうで充実していたようです。「勉強になった」と言っていました。
- ・知らない環境での実習に思ったよりも早く慣れ、親が心配するよりも信じてあげるほうが子どもにとって良いことだと感じました。



Q. 今後に向けてのご要望、ご質問、将来の生活や社会についてのお考えをお聞かせください。

- ・遊びに行くのではなく、仕事をするという意識を忘れないでほしい。挨拶や報告、連絡は社会人として大切なことなので、きちんと覚えてほしいです。
- ・将来どんな仕事に向いているか考える良い機会なので、それを活かし、就労に繋がればよいと思います。
- ・実習する場が少ない。魚沼地区や十日町地区等近隣に増やしてほしい。特にA型の選択肢がもう少し欲しい。
- ・頑張りすぎず「ほどほどに」ができるようになると、社会に出てもくじけにくいかなと思いました。

貴重なご意見・ご感想

ありがとうございました

来年 もよろしく
お原います