

“Heart to Heart”

第16巻 第3号 (No.49)

発行日 2022年3月1日

心から心へ わかちあう あたたかさ

目次:

ストレスをためない生活を 1

療育プログラムの様子 2
3

コラム：就労・そして暮らし方を選ぶ 4

教育センターからのご案内 4

ストレスをためない生活を

コロナに翻弄され不便を強いられた一年が終わろうとしています。そんな中でも今年も大過なく過ごすことができましたのは、皆様方のご協力があったからだと思っています。特にコロナ予防に対するお願いを快くお受けいただき、感謝申し上げます。

それにしましても、「疲れた」と思わず言葉が出てしまうことが多くなったように感じているのは私だけではないと思います。このご時世の環境の変化が大きくかかわっていることはもちろん、人間関係や仕事の仕方の変化による疲労を脳はストレスとして感じ取り「疲れた」というシグナルを送ってきます。

私たちが疲れるいくつかの理由が考えられます。生活環境が劇的に変わった時や、やりたくないことをする時に人はものすごいストレスを感じます。小さな我慢も積もればストレスの塊になります。無理をして頑張ることはいけません。また、なんでも引き受けて誰にでもよい顔をしてしまう人やなんでもかんでも信じてしまう人も疲れやすい気がします。自然に信じられると思えばよいのですが、信じなきゃ、と自分に言い聞かせたとたんストレスが生じます。それと、他人と自分を比較し、あの人のようになぜ自分はやれないのだろう。なぜ自分はみんなと違うのか。なぜ自分だけうまくいかないのだろう。という比較は人間を間違いなく疲れさせます。成功ばかり求めるのもストレスの原因の一つです。成功を求めても本当の安楽はうまれません。そして、人間関係で苦しむ人に一番大きなストレスが生じる傾向があるように思います。結局、自分を大事にしないから疲れがたまるとはならないでしょうか。

武蔵野東教育センター所長 計野浩一郎

人間関係で苦しまないためには、次のようなことを心掛けるとよいでしょう。1)他人というものは絶対にコントロールすることができない。2)完璧を相手に求めない。3)思い通りにならないのが人間だ。4)人それぞれの価値観を尊重しなければならない。5)他人のあら探しはやめて、相手のよいところを見るようにする。この中でも、とくに最初の「相手をコントロールすることはできない」というのが大事な考え方です。自分の心は自分でしかコントロールできないように、他人の心も動かすことはできません。きちんと理解できている人はストレスを抱えにくい人だと言えるかもしれません。

では、どうしたらストレスを抱えにくくなるのでしょうか。寝るのが一番だとよく言われますが、一般的にも言われている解消法を紹介したいと思います。まず、疲れたと感じたらいやなものを洗い流すイメージで「コップ1杯の水を飲む」、次に「軽いストレッチを3分間だけしてみる」「おなかに大きく息を吸い込んでゆっくり吐き出す」「まくらを抱きしめて、横向きで寝る」「ぬるま湯に浸つかる」「ランチは太陽を浴びながら食べる」「仕事は1時間集中したら必ずトイレ休憩と称してその場から離れて小休止する」「楽しいことを考える」「いやなことは一度忘れてみる」などなど。どうですか？たいしたことじゃないこと、実践できるような簡単なことがストレスを減らすおまじないだと思います。やってみようと思っていただけると嬉しいです。

安らかな気持ちで来年度以降もお過ごしいただけるように、スタッフ一同皆様の支えになれば幸いです。





療育プログラムの様子 【各教室・言語プログラム】

幼児絵画造形教室 おひなさまの塗り絵に取り組みました。使う画用紙はいつもの2倍の大きさ。クレヨン、絵の具ともに塗りごたえがあります。今回はペンキ用の刷毛を使って絵の具で背景を塗りました。すーっと一筆であっという間に色が広がっていく様子に子ども達はびっくり！早春をイメージした若草色をバックに、おすまし顔のおひなさま、お内裏さまが完成しました。(本田)



おすまし顔で…はい！チーズ！

ダンス教室 発表会が無事に終わりました。今年度は「ウォーミングアップダンスであいうえお」と、花を使った「ハロハロ!!」という作品を披露しました。かわいい花柄のワンピースを着て髪飾りをつけると、みんな身も心も一変し、素敵なダンサーに…今年度も参観はご家族のみとさせていただきますが、子どもたちは練習の成果を発揮し、自信を持って踊りきることができました。(益田)



みんなでポーズ！

リズム教室 赤、青、黄、緑の4色のシュシュを使ってボディイメージを高める活動を行いました。担当者の合図で提示される人物モデルが付けている通りに、自分の手首や足首、膝などに素早くシュシュを装着していくゲーム感覚の活動です。子どもたちは、「これはこっちかな」「あれ？はんたいだ」など試行錯誤しながら身体部位の名称や位置、長さや太さの違いなどを学ぶ体験ができました。(高橋)



同じ場所はどこかな？

言語プログラム 適切な意思表示力を育てるために、次に何の課題に取り組むのか、何色の積み木にするのかなど、お子さん自身に選択してもらっています。普段は選ぶことが苦手な子どもでも、目の前に実物や写真などで選択肢を並べてあげれば、はっきりと意思表示できることがあります。「自分で選んだものに取り組む」という能動性にもつながります。(長田)



どれにする？

音楽教室 各自が異なる打楽器パートを担当し、リズムアンサンブルにチャレンジしています。プロのビッグバンドによるデモ音源に合わせて練習することで、主に“耳”を通して曲想がつかめるので、難度の高いリズムにも対応することができます。並行して基本的な読譜にも挑戦しているので、将来的には“目”と“耳”の両面から楽曲についての情報を得ることを目指しています。(平瀬戸)



音楽に合わせて

体育教室 小学生は、インラインスケートに取り組んでいます。今年は冬季オリンピックが開催されたこともあり、スピードスケートの選手を真似て腕を振って滑走する子がたくさんいました。テレビで滑る選手の動きを見たことで、よいイメージを持つことができたのだと思います。新しい運動にチャレンジするときは、映像などでよいイメージを持ってから取り組むことをお勧めします。(鈴木)



右へ左へ

SST教室 小1・2年生は自己理解、他者理解の活動として「自分マップ」の作成と発表をしています。人とコミュニケーションをとるうえで、自分自身について理解が深まっていることはとても大切です。これまで様々な活動を通して、友だちのことはもちろん、自分についても考える機会が多くありました。1年間のまとめとして自分自身のことを振り返り、発表していきます。(柳澤)



ぼく、わたしってこんな人！

コンピュータ教室 コンピュータ教室を受講している生徒を対象に、毎年2月に日本情報処理検定協会の「情報処理検定試験」を実施しています。今年度は2月19日に実施しました。年々挑戦する子が増えており、今年度は37名の子どもたちが受験しました。全員落ち着いて試験を受けることができ、これまでの練習の成果を発揮することができました。(大澤)



検定試験にむけて練習中



【スクールプログラム・ラーニングプログラム】

幼児 3月3日の桃の節句に合わせて、ひなまつりの製作をしました。製作内容は折り紙や模写など年齢によって様々ですが、どのクラスでも「おひなさまには冠と扇」「おだいらさまには烏帽子としゃく」といったように、誰がどのような格好かみんなを確認して、お手本を見ながら作業を進めました。最後に顔を描いて、素敵な表情の作品ができました。(本村)



扇を持つのはどっちかな？

1年生 算数と図工の教科横断学習で「いろいろな形」を学びました。算数ではプリント学習に取り組み、丸、三角、四角それぞれの形の特徴を確認しました。図工では、さまざまな形の色紙を組み合わせて動物の顔や乗り物を製作しました。組み合わせる形の色や大きさによって、いろいろなものが出来上がるため、楽しみながら学ぶことができました。(諸橋)



いろいろな形で製作「ガオー！」

2年生 音楽では継続して「ハンドサイン」を行っています。音階ごとのサインを模倣することからはじめ、今では新しい曲の音階の動きをマスターするまでの時間がとても短くなってきています。1月に入ってから「こぐまの2月」という曲に挑戦しています。短い時間ですが楽しみながら練習を重ね、一つの歌を通して一体感が生まれています。(壹岐)



音階をおぼえよう！



ことわざかるた

3年生 国語で「ことわざ」の学習をしました。「犬も歩けば→ぼうにあたる」「ねこに→こぼん」など、身近なものや動物が出てくることわざを中心に学びました。また、みんなで『ことわざかるた』で遊んで、楽しみながら学習することもできました。たくさんのことわざを覚えて、みんなから「ことわざ名人」と呼ばれ、うれしそうにしている子もいました。(宮下)



正しいフォームで

4年生 体育の授業でテニスボールを投げる練習をしています。足を前後に広げて手を伸ばし、準備ができたなら「1・2の3」のリズムでボールを投げます。しっかりと体を揺らし、体全体を使って力をボールに伝えることで、遠くに投げることができます。みんな正しいフォームとリズムで投げることができるようになり、飛距離も少しずつ伸びてきました。(柳澤)



一番割合が大きいのはどれかな？

5年生 算数で円グラフと帯グラフの学習をしました。グラフの内容を読み取ったり、表からグラフを作成したりする練習をしています。グラフの作成では、割合の多い順に目盛りを区切っていく際、目盛りを0から数えて区切る方法だけでなく、足し算を使う方法(例えば、40と25を足して65の目盛りの所に線を引く)も学び、効率よくグラフ作成ができるよう練習をおこなっています。(宮川)

6年生 今年度の重点目標「聞く・話す・読む・書く」のまとめの年として、6年生では音読や読解などのプリント学習に合わせて、話す力を身に着けるために家庭や学校での出来事を発表する活動を続けてきました。右の写真は、冊子の文章を読みながら穴埋め問題を行っている様子です。今後も、よりよい社会生活を送るための知識や能力を身に着けられるよう支援していきます。(藤本)



冊子を読みながらプリント学習

中学生 空間認識力のトレーニングの一環として、複数のユニットを折り紙で折り、それを組み合わせて立体を作りました。一つのユニットを作るまでにいろいろな工程がありますが、折り紙に書かれた補助線や折り目の位置を手掛かりにして、試行を重ねながら完成を目指しました。繰り返し取り組むことで徐々に丁寧に折れるようになり、作業スピードも向上しました。(村上)



立体作りに熱中！

ラーニングプログラム 一年間で一人ひとり着実にできることが増えてきて、落ち着いて過ごせるようになってきました。例えばあるお子さんは、お金の学習を通じて硬貨の名称がわかるようになり、自販機でジュースを購入することができたという話を聞きました。これからも学習したことが生活に活かせるように個に応じた支援をしていきたいと思えます。(藤原)



お金の学習



コラム 就労支援にたずさわって (4)

就労…そして、暮らし方を選ぶ

鎌倉ゆみ子 (前武蔵野千川福祉会理事長)

障害児教育38年還暦退職後、障害者福祉の道に入って15年。私自身の進路選択主旨は「かれらのその先を見る・考える」でした。中学生を指導するにあたっては、高校生活の何たるかを知らねばならない。高等学校卒業後の社会生活では、かれらはどのように過ごしているのか。そこで課題となる事柄の様相を受け止め、保護者とともに考えあっていたいかなければ高校生への教育実践は具体性に欠け、意味を持たないのではないか。その思いどおり、幸いなことに私は自身の選択に即して学校間異動ができたのです。卒業生を追いつつ、考えつつ、障害児教育という職務を全うできました。そして障害者福祉へと移行できました。

一方現役時代就労支援の実務と並行して保護者・本人の希望を汲みながら「生活基盤を整える」目的で、障害基礎年金の学習および東京都通勤寮入寮も勧めました。この間、若者たちからたくさん学びました。通勤寮を支援の核としてその後グループホームでの生活を選んで継続しているかれら。共同生活を見学して「集団生活は嫌です」と

就労後ひとりぐらしを始めた彼。通勤寮で生活の基礎技術を身につけ、結婚し、地域で暮らし、子育てに励んでいる彼女。通勤寮からひとりぐらしへと移行し、自ら障害基礎年金の手続きもこなしている彼。学生時代に想像できなかったほどの遅さです。時には老いた私を、同期生の「飲み会」にも誘ってくれます。グループホームの存在意義を確認している今、なのです。

いつも一緒に歩いていたつもりであつても子供のほうから違う方向へ行ってしまう…という経緯はヒトが親から離れていくごく自然な自立探求であろうかと思えます。武蔵野千川福祉会はその経緯とその意味を具体化すべく長らく「自立体験生活事業」を実践してきました。20歳を過ぎた本人および保護者の希望により3か月の期間設定で本人の目標を本人とともに定め、中間の振り返りを経て、親元を離れた生活を本人・保護者・職員とでまとめを行います。まとめの会に何回か参加させていただきましたが、保護者の方の率直な感想に胸打られました。

**土曜日に家に戻り、日曜日には

自立体験寮に帰っていく。後ろも見ずに帰っていく姿を見るのは寂しかったけれど、本人の成長を確かめた思いだった。*夕方はいつも忙しかった。けれど我が子の自立体験生活中、夕方眺めた空の色は特別な感じであった。自分の時間、という思いが広がった。**

現代は少子高齢化社会、80-50問題が社会のあらゆる場所から課題を投げかけております。子育てが一段落したら考えよう、では遅いようです。卒業生たちは就労し、自分に合った暮らしを選び、友人と共に余暇を楽しむという生き様を私たちに示してくれております。家族という単位を離れて、親もまた個人として年齢にふさわしい生活を求めていくことが望まれます。かれらを支援する人や、その余暇活動を共に楽しむ人が増えることこそ共生社会への道筋。私の知人たち、年齢にかかわらず資格を取得したり高齢者施設で働いたり、趣味の道を極めたりしております。すべての人は生涯学習・生涯発達の道にありと、社会教育に触れ、地域がそこに開かれることが、今の私の希望であり夢でもあるのです。

このコラムは4回シリーズでお届けしました。

2022年度セミナーのご案内

2022年度の保護者・支援者向けセミナーの日程が決まりましたのでご案内いたします。講師が決定しましたらホームページなどでお知らせします。4月上旬より募集を始めますので、ご希望の方はお早めにお申し込みください。

- 第1回 2022年 6月16日(木) 10時~12時
- 第2回 2022年 11月18日(金) 10時~12時
- 第3回 2023年 2月8日(水) 10時~12時

学校法人 武蔵野東学園
武蔵野東教育センター

〒180-0012 武蔵野市緑町2-1-10

電話 0422-53-8585 FAX 0422-53-8595

Email: education-center@musashino-higashi.org



ホームページもご覧ください

療育プログラムについて

2022年度の療育プログラムはまだ若干空きがございます。空きのないプログラムもキャンセル待ち登録ができますのでお問い合わせください。