

体調管理とストレス発散について ~全ての生徒の皆さんへ~

このところ、インフルエンザやコロナ等の感染症が流行りニュースになっています。仕事を始めると疲れやストレスがたまり、どんなに気をつけていても時には体調を崩してしまうことがあります。仕事がたまっているから休めない、周りに迷惑を掛けるから、でも職場に行けない、もしかしたら仕事上のストレスがあるのかも、どうしよう…ということが皆さんもあるかと思います。体調不良や不安、イライラを周囲に出してしまうと、職場の雰囲気にも影響が出ます。その結果、信用を失うことにもつながりかねません。日々の体調管理と自分に合ったストレス発散法を身に付けると、今後の実習先や就労先で安心して働くことにつながりますので、在学中から自分にあったストレス発散法を身に付けてほしいです。ストレス発散法は重要なスキルの一つです。



こんな方法はいかがでしょう？

早く寝る



音楽



美味しいものを食べる



風呂や温泉



何もしないで休む



雑誌・漫画・読書



ウォーキングなどの運動

おしゃべり



深呼吸を繰り返す
(簡単、おすすめ)



適度な時間の1-チューブゲーム



相談支援事業所について ～福祉サービス利用予定の方へ～

来月から福祉サービス事業所の職員と相談支援事業所の相談支援専門員、保護者、生徒、担任による移行支援会議が始まります。4月からの利用をスムーズに進めるため、情報交換や具体的な利用方法の相談などが目的です。担当の相談支援専門員は、定期的にサービス事業所へ訪問(モニタリング)してくれる予定です。サービス等利用計画の作成や事業所とご家庭の連絡調整などが主な業務ですが、困っているときには知恵を出し、助けてくれる心強い存在です。東区には2か所のみ(すてっぷさぼーと・テクノワークス)ですが、中央区や北区などにも複数あります。



各種サービス利用に関わる最初の相談窓口は東区健康福祉課です。全体的なフォローやバックアップ、最終的な相談窓口となるのが新潟市基幹相談支援センター東(東区役所にあり、東区・北区対象)です。経験豊富な専門相談員さんが、親身になって相談に乗ってほしいへんありがたいところです。今後の各種サービス利用(放課後等デイサービス、移動支援サービス、手帳取得等)をお考えの方は、まずは担任を通じて進路指導部へお声掛けください。



グループホームについて

第3回進路セミナーでも取り上げましたが、将来的な一人暮らしに向けてグループホームに興味があるという方がいらっしゃると思います。どこにどんなタイプのグループホームがあるかは市のホームページや「グルホネット」でも検索できますし、前述したように「相談支援専門員」も情報をもっていることがあります。卒業生の中でも利用している方がいますが皆、安心して仕事に取り組める環境作りに役立っています。興味のある方は担任を通じて進路指導部へお問い合わせください。

一戸建てやアパートを改装した所も多く、見た目からは分からないことも。入浴等の手厚い支援の場所も。	トイレ、風呂は共同。女子専用の場合や24時間在中の支援員がいる場合もあります。	共用スペースで朝食と夕食。昼食は就労場所で。健康相談や家事の相談をしてくれる場合も。	1か月7～9万円程度。(市から1万円の補助)日々の金銭管理をしてくれる場合もあります。

今後の予定

2月10日(月)	個別懇談(自立1・2年生) ～14日(金) ※実習先の検討が中心です。
2月12日(水)	らいふあっぷ登録会(3年生企業就労者)
2月14日(金)	こあサポート登録会(3年生企業就労者)
2月19日(水)	こあサポート登録会(3年生企業就労者)
2月～3月上旬	移行支援会議(3年生福祉サービス利用者)
2月3日～3月7日	暫定支給に係る利用申請(2年生就労継続支援B型を希望者) ※東区役所へ
3月中	相談支援事業所との契約(3年生福祉サービス利用者)
3月末	企業との雇用契約(3年生企業就労者)、勤務開始4/1～
4月中旬	職場実習先の決定
4月末～5月上旬	職場実習先との打合せ(3年生企業就労希望者の生徒、保護者、担任)
6月9日	春季職場実習 ～27日(金)