

支援部だより

宮城県立支援学校小牛田高等学園
支援部
令和5年12月22日発行

「グループホーム」についてご紹介いたします



「障がい福祉サービス」の中の一つで、自立を目指す人が利用しており、実際に利用している卒業生もいます。卒業後すぐに利用するケースもありますが、その場合は、在学中からの準備が必要になります。

グループホームの生活は、世話人などのスタッフが食事の提供や家事全般、金銭管理、服薬管理のサポートなどがあるので、安心感があります。

「グループホーム」って何？



- 世話人さんに家事や家計のアドバイスをもらいながら、生活していきます。
- 何人かの人と一緒に暮らします。
- 地域のアパート、マンション、一戸建てなどで共同生活や一人暮らしに近い生活をします。もちろん家賃は自分で払うようになります。(住民税0の人には家賃補助があります)

一人暮らしとの違いは？

- 世話人さんがいて、サポートしてくれます。
たとえば・・・生活の相談 お金の使い方の相談
洗濯のサポートや声掛け ゴミ出しのサポート
体調管理 通院の付き添い 薬の飲み忘れチェック など



グループホーム等について気になる方は、支援部の教職員に御相談ください。

1年:阿部(律) 2年:一條 3年:三浦 支援部長:浅野 保健室:阿部(理)

お知らせ

スクールカウンセラーによる相談について

1年生の全員面談も終わり、スクールカウンセラー(SC)の菅原先生(3年目)による相談日も年明け残り2回となりました。

生徒はもちろん、保護者等の方にも御利用いただけますので、担任または保健室まで御連絡いただければと思います。

☆1月29日(月)10:30~16:30(変更になりました)

☆2月27日(火)10:30~16:30

1コマ=40~45分としています。



希望者

コゴゼミ (放課後SST教室) より



本校では、生徒の希望者を対象に放課後等の時間を利用して、「他者との関わり方」「社会でのルールやマナー」「自分の感情のコントロール」など、ソーシャルスキルをテーマとした学習会を行っております。今年度は年4回を予定しており、前号で前期分をお知らせしましたが、今回は後期の学習会の11月に実施した一部を御紹介いたします。

<第3回目 アンガーマネジメント～上手に気持ちを切り替えよう～11/28・29>

*この資料については字体が小さいものもあるためふりがなはつけません。

なぜ「怒り」で困るのか？

「怒り方」を間違えてしまうと・・・



友だちを傷つけてしまう
クラスメイトとの関係がこわれてしまう
先生やまわりの大人を困らせてしまう



後悔することが起きてしまうから
そうならないために自分の怒りをコントロールする練習をしました。

怒った時、どんな言葉を使うかな？

思いつく言葉を思い浮かべてみよう



バカ アホ ふざけんな
なんなの？

相手をせめる言葉

この言葉を自分が言われたらどんな気持ちになるか考えてみよう

怒りを表す「正しい」言葉は、相手にぶつけるものではなく自分が今どんな風に怒っているか表すものです

怒りを表す「正しい」言葉は

アタマにくる 頭に血がのぼる イライラする
カッとなる カチンとくる はらわたが煮えくり返る
腹が立つ プンブン ムツ 激おこがぶんぶん丸 ツノ
を出す 不機嫌になる 気にさわる プツン
声を荒げる ムシャクシャする むかつく キレル
にくたらしい 気を悪くする ふくれる プリプリ
地団駄を踏む ヘそを曲げる など

正しい言葉とありますが、使い方次第では不快になります。言葉の言い方はとても難しいので、気をつけましょう。

怒った時に使う言葉は、相手をせめる言葉ではありません。

自分がどんなことでどんな風に怒っているかをしっかり伝えることが大事です。ただし、怒りが増してすぐに大きな声を出したり、物を投げたり壊したり、人を攻撃する行為はよくないので気をつけましょう。

イラッとしたときは、

まず、気持ちを落ち着かせることが大切。

たとえば・・・

深呼吸、数を数える(心の中で)
その場から離れる(授業中は断って)

怒りを表すタイプには2種類ある
攻撃タイプと受け身タイプ

たとえば・・・

受け身タイプの人々が傷つき過ぎず上手く相手の怒りを受け止めるポイントは何？

「お前がだらしないから遅刻をするんだ！」

聞かなければいけない話と聞かなくていい話を聞き分ける



「怒り」は人を傷つけるためにあるのではなく、自分を守るためにある。

自分の中に生まれた「怒り」の感情をコントロールすることが大事。

① 「事実かどうか？」を聞き分ける。

遅刻をした＝事実
だらしない＝事実とは限らない

② 事実は素直に受け止める。

遅刻というミス認め反省する

③ 事実以外は聞き流す。



だらしないわけじゃないよな

他人の理不尽な「怒り」から身を守ったり、受け流すことも必要。