

地域支援だより

東京都立町田の丘学園校長
緒方直彦
相談支援部

第1号 令和2年6月1日発行

直接会うことはできなくても、心はつながってしよう！

～こんなときだからこそわかる・共生社会の大切さ～

新年度は、いつもと全く違うスタートとなりました。青空のもとで風に舞う桜吹雪も、日ごとに芽吹き色を増していく新緑も、子供達と一緒に眺めることは出来ませんでした。

2か月遅れで学校が再開した後も、すぐにこれまで通りに・・・というわけにはいかないようです。学校でもソーシャルディスタンスを取る、密集を避けるために集団の単位を小さくするなど、新しい活動のスタイルに転換していきます。そのため、現在、毎年子供達が楽しみにしている学校間交流や副籍交流、みんなで学びあう講演会・研修会などを一つ一つ見直しています。沢山の人数で集まらないように、密着・密接しないように、と配慮していくと、沢山の人が集まり活気のある交流活動ほど、大幅に見直しが必要になります。

交流には、いろいろなものがあります。

「学校間交流」というのは、それぞれの学校の学年・学級などの単位で行う交流です。一緒に活動することから「共同学習」とも言います。町田市では、支援学級のない小学校・中学校が2年間ずつ順番に町田の丘学園と交流します。子供達だけではなく、各学校のPTAの方も含めて行います。交流校の子供達や保護者には、これまで「障がい」について触れる機会がなかったという方も多くいます。

通常学級の子供達には交流活動に先立ち、特別支援学校の教員が出かけて行って「理解推進授業」を行います。特別支援学校ではどんな学習をしているのだろう、「障がい」ってどんな事？

などの内容の出前授業を行い、具体的な交流活動の準備を進めます。通常学級の保護者の方々には「交流教育連絡会」を開いて特別支援学校を見学してもらい、本校のPTAの皆様を含めた懇談をします。こうした準備を経て子供達同士の交流を行うことで、交流がより深いものになっていきます。

今年度は「学校間交流」の2年目で、昨年度の交流で育んだものを更に大きく実らせるはずの年でした。しかし、今はお互いの学校の中での接し方も手探りの状態です。そこで、教育委員会や交流校の校長先生と相談し、学校間交流を1年間延期し、2年目の交流を来年度に持ち越すことになりました。

今は人と人の物理的距離を保つことが必要な時ですが、心の距離を離す必要はありません。「心を馳せる（はせる）」という言葉がありますが、離れている物事についていろいろと想像し思いを深めるのは、人間が持っている大きな力です。具体的な行動が制限されている分、逆に思いが深く大きくなることもあります。送っていただいている学校だよりを読みながら、来年の交流を楽しみにしています。

子ども達が居住地の学校で、それぞれオーダーメイドで行う「副籍交流」については、それぞれの学校と相談しながら無理なく進めていく予定です。ここでもお便り交換などの「間接交流」が力を発揮しますね。



令和2年度 地域支援セミナーは中止にいたします

10年以上の長きにわたり、毎年町田の丘学園で夏休みに行ってきた地域支援セミナーですが、毎回、150人を超える方々に参加いただくセミナーですので、今年実施を見合わせることにしました。同時に一部先行案内をさせていただいていた年間連続講座「地域支援ワークショップ」も状況が落ち着くまで延期させていただきます。

長年続けてきた地域の皆様と学び合う機会が、中止になるのはとても残念ですが、悪い事ばかりではありません。この機会には「災い転じて福となす」のことわざのように、各々の学びが、実践的に大きく飛躍できるチャンスでもあります。新型コロナに関しては子供達も大人も、多くの不安を抱えていると思います。いつもと違う生活を余儀なくされ、ストレスも溜まっている事でしょう。食欲が落ちたり、よく眠れなかったり、イライラしたり怒りっぽくなっているかもしれません。こんな状態は、日頃皆さんが支援している子供達の困っている時の状態に似ていませんか？

行事が近づいてきていつもと違う活動になってくる、どうすればいいのかイメージできない、などで不安定になり、パニックを起こしている子供達の姿は、今大人が直面していることと近いかもしれません。ならば、今まで学んだ支援方法を自分自身に行ってみて、その効果を身をもって感じられるチャンスになります。



お役立ち

質の良い睡眠をとって免疫力を上げる方法

新型コロナ対策で家にいることが増えて運動不足になると、夜布団に入ってからなかなか寝付けません。また、ニュースを見ていると先のことが不安になり、布団に入ってからいろいろなことを考えてしまい疲れが抜けにくくなってしまいました。

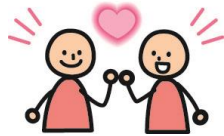
皆さんはマインドフルネスという言葉を知っていますか？「グーグルなどの企業が社員研修に取り入れて「ストレス軽減」や「集中力アップ」に効果を上げたことで話題になった認知行動療法です。本校セミナーで紹介する認知行動療法などでもよく使う技法です。そこでこの機会に、自分自身で取り組んでみることにしました。

今はスマートフォンやウェアラブル端末で毎晩の睡眠の質を数値で計測することができます。私はもともと睡眠スコアの平均が「やや低い」の60台でした。それがさらに落ちて50を切ることも増えてきました。私は心理の資格を持っていて、よく眠れない方へマインドフルネス（認知行動療法）などのアドバイスをすることがあります。今回は、それを自分でしっかりと実践してみることにしました。具体的には次のような方法です。

- ① 布団の中に入ってから、足先や腕などの体の感覚に意識を向ける。心に考えが浮かんで来たら、「あ、また考えが浮かんだ」と意識し、また体の感覚に意識を戻す。
- ② 次に自分の呼吸を意識する。息が鼻を通る感覚やお腹が膨らんだりへこんだりする感覚に意識を向ける（ふくらみふくらみ、縮み縮み・・・と心の中で呟いてもよい）
- ③ 呼吸に意識を向けながら、全身の感覚に意識を広げる

これだけのことなのですが、なんと睡眠スコアは以前に戻るどころか、一気に今までの自分の最高値、「良い」の85が出てしまいました。その後も80台が続いたのです。ちょっと気が緩んで意識が逸れ気味になると、78くらいに落ちてしまう事もありますが、前のように60台になることはほとんどなくなってきました。

寝てもなかなか疲れが取れないな、という方はぜひお試しください。



副籍制度ってなあに？

～今、あらためて副籍交流について知ろう！～

☆副籍制度とは・・・

特別支援学校の小・中学部に在籍する児童・生徒が居住する地域の小・中学校（地域指定校）に副次的な籍（副籍）をもち、交流を通じて居住する地域とのつながりを維持・継続するための制度です。

副籍制度が目指すのは、特別支援学校に在籍する児童・生徒も、地域の小・中学校に在籍する児童・生徒と同じように「地域の子供である」という理念を共有し、交流を通じて互いを認め合い尊重し合う経験を通して相互理解する中で「豊かな心」を育むこと、互いに支え合って生きる共生地域の実現です！



☆この副籍制度のもとで行われる交流が副籍交流です！

副籍交流には大きく分けて二つの方法があります。間接的な交流（間接交流）と直接的な交流（直接交流）です。

- 間接交流：地域指定校に籍を置き、学校便りや学年便りのやり取りを中心とした交流のことです。本校では、町田市の交換便を使って月に1回程度（年間10回程度）お便りの交換を行い、地域指定校からきたお便りは各ご家庭に配布しています。
- 直接交流：地域指定校の行事や授業などに参加する参加型の交流です。学校便りや学年便りを地域指定校に持参し、直接クラスの児童・生徒に渡したり、あいさつをしたりする短時間の直接交流を行っているケースもあります。直接交流をする場合は、事前に「顔合わせ」を行い、地域指定校の担任の先生方と児童・生徒本人、保護者の方が「どのようにしたらスムーズに交流ができるか？」を一緒に考えてから交流を始めます。

副籍交流では、小・中学部を卒業後も地域で生活し、地域の方々と共に生活をしていくことを考え、顔合わせの同席や交流の付き添いなど、保護者の方々に積極的な協力をお願いしています。

特別支援学校の児童・生徒と地域の小・中学校の児童・生徒が互いを認め合い、共に支え合って生きる社会の形成に繋げるべく、副籍制度の趣旨をご理解いただき、今後ともご協力をよろしくお願いいたします。



新型コロナ感染予防の影響で、新たな問題が起こることもあると思います。そうした状況に応じて、新しい支援も次々と生まれてきています。しかし支援機関は沢山あり制度は複雑で、どの機関に行けば何がしてもらえるのか、わかりにくいことも多いです。

現代社会は複雑で、一人がすべてを把握することはできません。みんなで繋がり、協働してそれぞれの得意な分野でできることを組み合わせ、問題解決していきます。相談支援部は、そんな繋がりを作るところです。

幼稚園、保育園から小学校・中学校の通常学級・サポートルーム（通級）・特別支援学級、高校・大学・進路先、就労先の企業まで、たくさんの機関と連携しています。特別支援に関して知りたいことがありましたら、お気軽にご相談ください。

<特別支援教育コーディネーターのご挨拶>

本校舎

特別支援養育コーディネーター 旭岡善介（ひのおかぜんすけ）

小学部と一緒に勉強していた子供たちが、高校生や社会人になっています。成長の大きさにも驚かされますが、年齢に応じて必要な支援が変わっていくのだなあと、改めて実感させられることもあります。みなさんの人生がより充実するように、少しでもお手伝いができるといいと思っています。

山崎校舎

特別支援教育コーディネーター
大澤紘子（おおさわひろこ）

すべての児童・生徒が毎日あふれんばかりの笑顔で過ごせる学校や地域づくりが目標です！少しでも皆さんの育ちの支援ができれば嬉しいです！一年間よろしくお願ひいたします。

山崎校舎

特別支援教育コーディネーター
大澤裕子（おおさわゆうこ）

児童・生徒、保護者のみなさんのいろいろな橋渡しのお手伝いができたらと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。

<お問合せ先> 東京都立町田の丘学園相談室(地域・進路コーディネーター)

○本校舎



旭岡 善介（ひのおか ぜんすけ）	地域コーディネーター
萩原 秀朗（はぎわら ひであき）	進路コーディネーター
木下 美夏（きのした みか）	進路コーディネーター

〒195-0063 東京都町田市野津田町 2003
電話 042-737-0570 FAX 042-737-0580

○山崎校舎



大澤 紘子（おおさわ ひろこ）	地域コーディネーター
大澤 裕子（おおさわ ゆうこ）	地域コーディネーター

〒195-0075 東京都町田市山崎 1-2-17
電話 042-792-4260 FAX 042-792-4264