



しんろだより ～道～

秋田県立聴覚支援学校 進路指導部
令和2年4月22日発行
No.1



「就労支援でも活用できること」

校長 大沢 和浩

桜の季節になりました。皆様はいかがお過ごしですか。新年度で進学、就職など大きな環境の変化がある方も多いでしょう。ある研究によると、退職（離職）せずに仕事の継続ができた成人の因子が三つあるそうです。①充実した余暇、②いい距離感をもった親子関係（放任でも過保護でもない関係）、③健康（基本的な生活習慣）ということです。就労に向けて、三つのことを学校生活の時から目標としておくことが大切ということで、これは自立のステップでもあります。

では具体的にどうしたらいいのでしょうか。そのヒントの一つが、睡眠です。運動やしっかり睡眠をとることで、前頭葉の血流が高まり、集中力・作業記憶・計画性が高まり、就労のリスク要因となっている症状が改善すると言われています。

不登校と睡眠障害との関連も研究が進んでいるようです。ここで注目すべきことは、ゲーム依存との関連です。韓国では50時間、寝食もとらずゲームをやって死亡した人がいるほど、ゲーム依存が社会問題になっています。韓国のドクターの希望で、新しい DSM-5（精神障害の診断・統計マニュアル第5版）にインターネットゲーム障害という項目が新たに入ったとのことです。ゲームがやめられず寝なくなり、寝不足などから睡眠のサイクルが狂ってきて睡眠障害になり、不登校になるケースが増えているそうです。

睡眠に深い関係があるセロトニンを増やすことで睡眠の質がよくなることが分かっています。そのために、セロトニンの材料であるトリプトファンが多い食事をとること（サプリメントの過剰摂取は逆に害があるそうです）と運動、午前中に光を浴びることで、体内でセロトニンが作られるのです。そう考えると、運動部の活動は、ソーシャルスキルを高めるだけでなく、セロトニンを生成する場でもあるということです。

近年、脳のメカニズムのことが最近は少しずつ解明されてきました。集団と個人との兼ね合いは日本では永遠の課題ですが、「合理的配慮」が日本の学校でも適用される時代になりました。ちょっとした思いやりで人と違った条件を許す場所が部活中も増えて、継続につなげてほしいと思います。

睡眠の乱れは、新生児でも環境によっては、すでに出てくるようです。どなたでも、睡眠に課題があるようなら、まずは睡眠表をつけてみましょう。規則正しい生活リズムと体力をつけることは、学業でも就労でも基本となります。新生活は、負荷がかかることが多いので、いい睡眠を心掛けたいものです。

令和2年4月に「障害者雇用促進法」が一部改正されました

主な改正のポイント

- ① 公的機関の雇用障害者の不適切計上の再発防止
- ② 短時間であれば就労可能な障害者等の雇用機会の確保
- ③ 中小企業における障害者雇用の促進

雇用に関する情報は厚生労働省のホームページでチェックしましょう！

令和3年4月から、障害者の法定雇用率が引き上げになります

| 事業主区分 | 法定雇用率 | |
|-------------|-------|---------|
| | 現在 | 令和3年4月～ |
| 民間企業 | 2.2% | 2.3% |
| 国、地方公共団体 | 2.5% | 2.6% |
| 都道府県等の教育委員会 | 2.4% | 2.5% |

<令和2年度 進路関係行事予定>

| 月 | 行事予定 | 月 | 行事予定 |
|----|--------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------|
| 4月 | 進路希望調査 進路学習オリエンテーション（中・高） | 10月 | 17日：卒業生サロン（学習発表会） 大学入試センター試験出願 |
| 5月 | 先輩と語る会（寄宿舍） 面談週間 | 11月 | |
| 6月 | 実習週間（高）、職場体験（中） 先輩と語る会（寄宿舍） | 12月 | 先輩と語る会（高） |
| 7月 | 就職活動解禁 求職登録 体験発表会（中）、実習報告会（高） 10日：職業教育フェスティバル | 1月 | 大学入試センター試験 |
| 8月 | 職場実習（高） | 2月 | 私立大学入試、国公立大学二次試験 きらめき就職面接会② 面談週間 |
| 9月 | 障害者福祉事業所合同説明会 きらめき就職面接会① 入社試験、公務員試験等 面談週間 | 3月 | 同窓会入会式 進路希望調査配布 |

※コロナウイルスの影響等で、各行事が変更になる可能性があります。変更点や詳細については、決まり次第お知らせします。

発行内容、お問い合わせについて

進路指導部報「しんろだより～道～」は、保護者の皆様へ進路に関するたくさんの情報をお伝えしていきます。学校ホームページにも掲載しておりますので、どうぞご覧になってください。

（ホームページURL：<http://www.kagayaki.akita-pref.ed.jp/chokaku-s/>）

他にも進路に関して知りたい情報や疑問等がございましたら、お気軽に校長、教頭、担任、進路指導部員にお話してください。