

【質問】高等部卒業しても“放課後等デイサービス”のように預かってくれるところはあのでしょうか。心配です。卒業生はどのように過ごしているのでしょうか？

高等部卒業後、会社や施設が休みの日（主に土日祝）にどのように過ごしているのか？高等部までは放課後等デイサービス（放デイ）が利用できましたが、放デイは在学中のみ利用できるサービスです。卒業後の余暇をどのように過ごすのかは、進路先を決めることと同じくらい大切なことです。

放デイを利用しているご家庭には、長期休業中や土曜日も活動が提供されています。何をして遊ぶか、どのように過ごすのかを子ども自身が考えなくとも楽しい毎日を送ることができ、送迎もしてくれるので親としても安心です。しかし、卒業後の福祉サービス（成人向け）は放デイのように充実していないのが現状です。

毎回、必ず楽しいことを企画したり出かけたりしなければいけないわけではありません。働く＆生活以外の時間、子どもが一人で楽しめることがいくつかあれば良いと思います。

卒業生は休日に何をしているの？

一人外
出する

一人または友だちと外食・カラオケ、買い物、ボーリングやゲームセンター、ドライブに行く（免許を取得）、コンサート、プール、書店・コンビニ、図書館、日帰り旅行、会社の行事、忘新年会、施設の行事、近所の散歩（＊）等



＊ 散歩はリフレッシュ＆運動として良いのですが、散歩中に公園や空き地等で遊んでいる幼稚園・保育園児や小学校低学年の児童に声をかけて一緒に遊んだり、その子の家にあがって遊んだりしてトラブルになることがありました（不審者扱いされた！）。

本人にとっては学校や放課後等デイサービス利用時と同じように友だち感覚で遊びたいだけです。しかし、周りから見ると“知らない大人が子どもに声をかけている！”となり通報されたのです。卒業すると世間からは立派な成人として見られます（私服の高等部生徒も同じ）。親が知らない子どもとは遊ばない、ということはどう教えていくのか、どうすべきか…。難しい課題です。

サー
クル
実
事

（定期的）スポーツ団体・市民サークル、水泳教室を継続、ピュアフレンズ（年3回）学校の同窓会・青年学級

（年1回等）スペシャルオリックス・障害者スポーツ大会、アップルマラソン等
「自分で通う？送迎？」一人で通えない場合は家族が送迎することになります。

在学中から行っていた市民サークルに卒業後も参加している卒業生はごく少数です（一般の合唱サークル、ナイターバスケットに参加している）。親が送迎し、弘前の障害者サッカー団体「セレジェイラFC」に在学中から参加している生徒もありました。習い事は「児童クラスから成人クラスに変わるタイミングでやめた」という話も聞かれます。



弘前市では「ピュアフレンズ」という知的障害者対象の集まりが月1回開催されています（コロナ禍で休止中）。市町村や公民館などの広報を見て、まずは親子で住民向けの様々な集まりやイベントに参加してみると、卒後の余暇につながるかもしれません。

裏ページに続く

地域活動センターで過ごす、デイサービスで過ごす、ショートステイ(宿泊)、移動支援サービス(*)を利用しての外出 土曜日や祝日に開いているB型施設等を利用する(平日休み有)



市町村の**地域活動支援センター**では余暇活動や軽作業などを実施しています。このセンターを利用することも考えられますが、土日祝は休業する所が多いです。**デイサービス(日中預かり、短期入所)**を土曜日に利用している卒業生がいます。

* 一人で外出できない(不安がある)知的障害者には、本人の外出を支援する**移動支援**という福祉サービスがあります。役場で手続きすることで、各種手続き、買い物、冠婚葬祭、余暇など(鑑賞、カラオケ、コンサートなど)に行く際に利用できます。

テレビ、DVD、ゲーム、童謡、プラレール、Nゲージ、おもちゃ、チラシ・通販広告の鑑賞・収集、絵本、写真集・図鑑、Youtube、インターネット、友だちとの電話や LINE・ツイッター、家族と外出(外食、買い物、ドライブ 等)*



テレビ、DVD、Youtube、ゲームに多くの時間を使う卒業生が多いです。幼児期から同じ動画(アンパンマン、お母さんと一緒に、童謡等)や絵本を見たり、仮面ライダーグッズやチラシ・通販広告を見る・集めたりする人のほか、幼児期からのこだわり(決まった行動)を続ける卒業生もいます。

* 家族が土日祝に一緒に外出すると、自身が用事を足せなくなることも…。一人または家族以外(放デイを除く)と過ごす休日をどうしていくのか、小さいうちから考え、準備したいものです。

明日につなげるためのチェック! 「身だしなみ」

「身だしなみ」とは、相手に不快感を与えないように気を遣う(お互い気持ちよく過ごすため)ことです。「身だしなみ」は、社会のマナーであると同時に相手に対する礼儀ともいえます。身体や衣類を清潔に保つことには、ウイルスや菌の繁殖を防ぎ健康に保つという意味もあります。ただ、洗濯や手入れがされて清潔な服であっても、見た目がだらしない印象を与える服装・着こなし・見た目(髪型や爪の長さ等)も「清潔感がない」と判断されますので注意が必要です。

以前、弘前の土手町で卒業生に会いました。「先生～」と遠くから元気に声をかけてくれた彼は、下はジャージ、ポロシャツにネクタイをしめ、サングラスをかけていました。髪は寝癖のまま、髭も伸びていました。お風呂に入っていないのか洗濯していないのか、かなり臭いもしていました…。

数年前には、ゴールデンウィーク後、髪を真っ赤に染めて出社したと会社から学校に連絡がありました。学校から本人と保護者に社則についてお話をさせてもらったところ、染め直してくれました。

「身だしなみ」に障害の有無は関係ありません。本人の“こだわり”や“おしゃれ”は尊重しますが、卒後は「身だしなみ」に加え「ビジネスマナー」という視点も必要となります。

- ①場面や相手に合わせて身だしなみを整えたりおしゃれをしたりする
- ②清潔感を保つように、基本的な身だしなみを毎朝自分で整えられる
(洗顔、整髪、入浴、歯磨き、爪切り、ひげ剃り、服装 等)
- ③自分では気づけないが、言われれば自分で整える
- ④同じ服・下着を着続ける、爪切り、ひげ剃り、歯磨きをしないなど不潔さが感じられる



「身だしなみ」は、「恥ずかしい」という気持ちや周りから自分がどのように見えるのか等が意識されていなければ気にならない部分です。しかし「恥ずかしい」は感覚的なもので教えるのは難しいものです。まずは「身だしなみ」を整えることは“約束(ルール)”として教え、家族で支えていきましょう。