

将来



進路先をイメージしてみましょう！ part2

「進路だより第4号」で紹介できなかった「就労移行支援や自立訓練、障害者職業訓練校」を紹介します。訓練校や就労移行には、在学中から一般就労（会社への就職）を目指して学習し、会社やA型で実習していた生徒たちが進路先として選んでいます。

受験必要

訓練校

青森県障害者職業訓練校（弘前市緑が丘）。作業実務科を受験可能。PC、清掃、介護、農業等を1年間学ぶ。自力通学（送迎不可）。会社やA型で実習し1年後の就職を目指している生徒が受験する。

自立訓練

訓練等給付

就労移行

自立訓練（生活訓練）。生活やお金、コミュニケーション、生活リズム、就労意識等について学ぶ。原則2年以内。2年後に就労移行を利用し、高等部卒業後、最大4年かけて就労を目指す卒業生もいる。

就労移行支援。就職を目指していたが、卒後も学習や訓練の継続が必要な場合に進んでいる。ビジネスマナー・スキルの学習のほか、実習や施設外就労の経験も積める。自力通所。原則2年以内。

就労移行支援は学習と訓練の場、就労継続支援は働く場

就労移行支援

一般就労を目指して学び訓練する。原則工賃なし。

就労継続支援A型

通勤自立し、少ない支援で4時間以上働ける。最低賃金。

就労継続支援B型

送迎や支援は必要だが、簡単な作業を続けられる。工賃。

明日につなげるためのチェック！「生活リズム と 生活習慣」

今回取り上げるのは「生活リズム・生活習慣」です。前回取り上げた睡眠と共通する部分もありますが、一人で毎日規則正しい生活ができるかどうかを考えてみましょう。生活リズムには1年、1ヶ月、1週間等、さまざまな周期がありますが、まずは「1日を正しいリズムで過ごしているか」です。

まずは、毎日、“学校に通うために起きる、洗顔、整髪、着替えなどを整える、朝食と歯磨き、ハンカチ、チリ紙、マスク、夕食と歯磨き、入浴、（洗濯など）、次の日の準備、次の日に備えて寝る”までを毎日同じリズムで生活しているかどうかです（送迎の場合は、車に乗る前のルーティンで朝日を浴びましょう）。「朝は必ず太陽の光を浴びてバランスの良い朝食をとる。夜は早く寝る。」これを続ければ、子どもたちの気持ちは落ち着き安定しますし、学習にも前向きに取り組めるようになります。

① 規則正しい生活ができる。（同じ時刻に自分から動く、時間を意識して動く等）＊

② だいたい規則正しい生活ができる。手助けは必要。

③ 規則正しい生活があまりできない。親と一緒にできる。

④ 規則正しい生活がほとんどできない。乱れやすい。

⑤ 規則正しい生活ができない。（ゲーム、テレビ、YOUTUBE等、夜更かしして起きられない等）



＊ 大人と一緒にできる⇒声がけだけでできる⇒できる（大人のチェック有）⇒一人でできる⇒どこでもできる等と進みます。“できて当たり前！”までは大変ですが1歩ずつです。何か1つ始めてみましょう！

質問記入欄

質問などあれば記入欄を切り取って、担任に提出してください（担任 ⇒ 左川）