

蒼葉

裾野市立深良中学校だより

平成 24 年 9 月 7 日(金)

第 16 号

発行人 校長 鈴木史良

ゲストティーチャーの来校

—— 2年生が「福祉のお仕事魅力発見セミナー」開催 ——

9月6日、2年生の総合的な学習の時間に外部からゲストティーチャーを招いて「福祉のお仕事魅力発見セミナー」を開催しました。講師として2年生にお話しくくださったのは、浜松にあるオイスカ高校の元教育相談室長、栗原寛美さんと介護老人保健施設「あいの郷」介護長の深田雅史さんです。

まず第1部として栗原さんの講義が行われました。お話は「福祉はみんなのしあわせな社会を目指す」と題し、福祉ってなあに？ という素朴な疑問から福祉の仕事にはどんなものがあり、どんな人がどんな資格で働いているかについて、わかりやすく説明していただきました。中でも印象に残ったことは次

の事柄です。それは、障がいとは人ごとではなく誰でもあり得ることであり、街中で障がい者を見かけても、心の中で差別意識をもたないでほしい。なりたくてなったわけではなく、それをその人の個性と考えるべきで、もし差別意識で見てしまったら、それは見た人の方が心に病気をもっているからだという指摘でした。

日本語では障がい者、障がいのない人を健常者と言っていますが、海外では障がい者のことを“Disabled person”、健常者のことを“Temporary abled person”ということがあります。健常者を表す英語を日本語に置き換えると『一時的に（仮に）精神的、肉体的に障がいのない人』という意味になります。

この表現は、障がいというものが人ごとではなく、誰にもありうることを日本語以上に示しているように思われます。だからこそ、チビ、デブ、デカ、メクラ、ツンボ、ビッコ等の差別用語を絶対に使わない、偏見をもたないということ意識して生活することが大切なのですね。

栗原さんの話から、介護職の種類や必要な資格、資格を取得すると専門知識が増えるばかりか、資格手当がつくというキャリア教育に関わることばかりでなく、人権に関わる「みんなが幸せに生きる社会づくり（ノーマライゼーション）」に貢献するために自分自身をしっかり見つめることの大切さについても学ぶことができました。

第2部は深田雅史さんのお話でした。深田さ



優しい口調でわかりやすい栗原さんのお話



表情豊かに仕事への意欲を語った深田さん

んは現在、「あいの郷」で介護士として勤務され、介護士歴は15年だそうです。介護士としての身体介護、生活介護、個別介護計画書作成や相談、助言等の日常における仕事の様子や、どうすれば介護士の資格を取得することができるかを具体的に話していただきました。資格を取るためには福祉系の大学や専門学校だけでなく、実務を3年間つとめた後、資格試験を受験して介護士になることもできるそうです。

深田さんは、はじめは別な仕事に就いていたのですが、“自分のような人間が求められている”仕事であると感じ、介護士の仕事に就いたそうです。大変な仕事であっても楽しみは自分で見つけていくこと、ケアマネージャー等の資格も得ることができ、この仕事は自分のためになっていく実感があること等を話されました。将来、生徒たちが職業に就くということを考えるに、たいへん重要なポイントを示唆していただいたと思います。

セルフマネジメント（第2期）実施中

9月3日（月）から2週間、セルフマネジメントのための第2回データ調査を実施しています。最近深夜12時以降まで起きている生徒が増えてきました。必要な睡眠時間を確保するためにもセルフマネジメントで自分の生活を見つめ直してください。

眠りは何のためにあるのか？

- 2種類の睡眠 ⇒ ①レム睡眠 ……眼球が動き、脳が活発だが、身体は動かない。
②ノンレム睡眠……眼球が動かず、脳が休息している。

眠りの効果

- ① レム睡眠中に脳が創られていく。夜10時から深夜2時頃までの間に知識工場である「海馬」が積極的に働き、記憶力（新しいことを覚える力）が向上する。成長ホルモンもこの時間帯に多く出される。
- ② 脳内に約1000億個のニューロン（神経細胞）があり、活動中に使用した神経伝達物質（シナプス）のカスを睡眠中にクリーニングする。
- ③ 神経伝達物質（シナプス）のエネルギー源となるミトコンドリアが増える。



睡眠は脳を創り・育て・守るという3つをおこなっている。（体の疲れをとるためではない！）

眠らないとどうなるか

- ① 免疫力が低下して感染症にかかりやすくなる。
- ② 脳神経細胞を壊し、認知症になりやすくなる。
- ③ 体内時計のリズムを壊し、学力が低下しやすくなる。
- ④ 眠りの量、質、リズムがおかしくなると自閉症と同じような症状が現れる。
例) 3歳7か月で自閉症と診断。昼夜ばらばらな生活から寝る時間、起きる時間、食事、昼寝の時間を一定にただけで、IQ80からIQ96へ変化した。
- ⑤ 長期の睡眠不足は体内時計の狂いや消失を生じさせ、過眠型と呼ばれる長い睡眠を必要とする状態が現れ、日常生活に支障が生じる。

兵庫県立こどもの脳と発達医療センター 三池輝久先生の話より