



小千谷市立 総合支援学校 進路だより

No.7 (R3/3/10)

〒949-8721
小千谷市大字塩殿甲 2144 番地
TEL 0258-82-1878

生活の3要素である「働く、暮らす、楽しむ」のうち、今回は「楽しむ」に焦点を当て、校外学習の様子を通して考えていきたいと思えます。

series おちやで★ はたらく・くらす・たのしむ ☆三

【たのしむ】ことを勉強する



さて、ある程度内容がはっきりしている「はたらく・くらす」と比べ、「たのしむ」は今一つピンとこない…ということはありませんか？

「たのしむ」の内容は自分で自由に選ぶことができます。

しかし、この「選ぶ」という行為が子どもたちにとっては意外と難しいのではないのでしょうか。ここで「たのしむ」の代表格である「趣味」について、スタートまでの手順を考えてみました。

～趣味スタートまでの5ステップ～

①世の中にどんな趣味があるのか、知る
(自分で作っても◎)



②自分の好みと世の中の趣味を照らし合わせ、やりたいことをいくつか選ぶ

③選んだ趣味にどれだけの時間やお金がかかるのか、調べる



④実際に取り組める趣味を絞り込む

⑤時間を作り、必要な物を揃え、必要な場に行き、趣味の世界がスタートする



以上のプロセスを、「ご自由にどうぞ」と言われてすぐに実践できるでしょうか？
趣味をはじめめるためには情報収集能力、時間とお金の算段、決断力、実行力が必要であることが分かります。



つい後回しになりがちな「たのしむ」ですが、立派な生活3要素の一つであり心身の健康にとって大切なものです。

だからこそ、「本人の自由だから」といって放っておくのではなく、しっかりと勉強する必要があるのではないのでしょうか。

さて、社会人対象の趣味に関するアンケートをいくつか調べてみると、

スポーツ、PC、読書、映画、音楽、買い物、グルメ、旅行、アウトドア
を楽しむ人が多いそうです。

そして、当校の子どもたちの間で最も人気がある趣味は、やはり「ゲーム」です。



これらを受け、学校が校外学習（高等部）の内容として選択した活動は、「トレーニングルームの利用」です。その様子を紹介します。

余暇活動におすすめ！ 総合体育館のトレーニングルーム～高等部校外学習より～

☆☆5つのオススメポイント☆☆☆

1 ☆公共施設である

→お金があまりかかりません。

さらにH28年からの障害者差別解消法により合理的配慮が保障されています。つまり手続きや使用方法が分からなくても、しっかりサポートしてもらえます。



2 ☆健康に直結する

→楽しむほど健康になる趣味です。体力だけではありません。

筋力トレーニングによって気分の高揚を促すホルモンが分泌されるため、**実は心の健康に良い**です。トレーニング後は疲れてぐっすり眠れるので、生活リズムも自ずと整います。



3 ☆手軽に始められる

→必要な道具は運動靴と体操着のみです。すでに全員が持っています。

しかも一人で取り組めるので、自分の都合だけで通うことができます。公共施設でありながら午後9時30分まで利用でき、社会人になっても十分通うことができます。

屋内なので天候にも左右されず、交通事故の心配もありません。



4 ☆自然環境に優しい

→環境を破壊することがなく、地域にも自然にも優しい活動です。



5 ☆安全・安心の人的環境が整っている

→小千谷市総合体育館トレーニングルームには、常駐のスタッフがいらっしゃいます。

他の市町村は無人であることが多く、**小千谷市だからその素晴らしい環境**だと言えます。

さらに利用者の皆さんも運動が目的ですので、金銭トラブルや危険な誘惑にさらされることが少ない場所です。



少し近寄りやすいイメージのトレーニングルームですが、**安心してマイペースで楽しめる施設**です。すでに「**校外学習の後、一人で行ってトレーニングしてきました!**」という生徒もいます。もし興味を持っていただけましたら、ぜひお子様と一緒に足を運んでください。

☆☆☆☆☆まだまだ広がる「たのしむ」の世界☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

小千谷市立図書館 ~本を借りるだけじゃない~

今年度、職場実習でお世話になった市立図書館。

図書館といえば「本の貸し出し」というイメージですが、

映画の DVD も借りることができます。おもしろそうな映画がたくさん置いてありました。もちろん無料です。

借りるもの	借りられる数	貸出期間	貸出延長	返却方法
本	5冊	2週間	○	閉館していてもポストでOK。
DVD	2枚	1週間	×	開館中にカウンターで返す。

※本と DVD は同時に借りることができます。

○図書館を上手に利用すれば、趣味として人気の高い

「読書・映画鑑賞」を楽しむことができます。おすすめです。



○図書館の本棚には特集コーナーがあり、定期的におすすめの本が替わります。特に目的が無くても、ふらっと立ち寄れば新たな本と出会うことができます。散歩とセットでいかがでしょうか？

○インターネットも利用できます。一回30分までとなります。

○もしも読みたい本が無かったら…読みたい本を伝える（リクエスト）と、図書館から買ってもらうことができます。（本によっては買えないものもあります）

○雑誌も多くの種類が揃っています。雑誌コーナーで新しい趣味が見つかるかもしれません。

以上のサービスが全て無料で利用できます。これも公共施設ならではの。



◎図書館はなんといっても「**静かで落ち着いた雰囲気**」が魅力です。そんな雰囲気に浸りに行くのも、**素敵な時間の過ごし方**ではないでしょうか。



療育手帳を使って「たのしむ」～割引サービスのご案内～

療育手帳（B）を提示することで、様々な割引サービスが利用できます。下の表は療育手帳 B の割引（一部）です。「たのしむ」に繋がるものがたくさん見つかります。

割引額		情報
バス	半額	
電車	100km以上で半額	療育手帳 A であれば、距離に関係なく半額です。付き添いの人も半額になります。
佐渡汽船	約1000円引き	カーフェリーなら片道1320円で佐渡へ行けます。
県立施設	入館料無料	【新潟市】自然科学館、万代島美術館、植物園 【長岡市】近代美術館、歴史博物館
市立施設	「割引」または「無料」	【割引】マリニピア日本海 1500円→500円 寺泊水族館 700円→350円 【無料】新潟市美術館、新津美術館、栃尾美術館、錦鯉の里、フォッサマグナミュージアム
その他	お店によります	【割引】T・ジョイ長岡 1800円→1000円 北方文化博物館 800円→400円

子どもたちが自分からやってみてみたいと思うような「趣味」に出会えるように、これからも学校では「たのしむ」について学習していきます。