

進路だよりは、今年度も進路に関する情報、進路に関する学習活動を中心に載せていきます。その他にも、「こんな情報がほしい!」「こんなことが分からない!」などのご意見がありましたら、担任を通じて進路指導部へお知らせください。お待ちしております!



今からできる! 家庭でできる!

現在本校に通っている児童生徒も、いずれ本校を卒業し社会に出ることになります。将来の豊かな生活の実現のために、家庭でも意識して早い段階から卒業後の生活を考え、子どもたちと接していくことが大切です。家庭は子どもたちの成長発達を支え、自立を促す重要な場です。その小さな積み重ね一つ一つが将来に生かされます。この夏休みをきっかけに、一つでもスタートできるものを見つけてほしいと思います。

お手伝い

お手伝いを積極的にさせましょう。家庭での手伝いは、「自分は役立つ存在である」ことの自覚につながります。また、褒められることで自己肯定感が高まり、次のやる気につながります。



生活習慣

基本的な生活習慣を身につけさせましょう。「時間を守る」「あいさつをする」「お礼を言う」「返事をする」など、社会的・職業的自立に向けて必要な力(常識)を身に付けることは、将来何をするにしても大切です。



語ることで...

働くことの喜び、楽しさ、厳しさをたくさん語ってあげましょう。保護者から、「どんなときに働きがいを感じるか」「この仕事を続けるために頑張ってきたことは何か」などを話してみましょう。そうすれば、自然と将来自分も働くのだという基盤が育ち、「親のような喜びを感じるには、どうすればよいのだろう」「そのためにはどんな勉強をすればよいのだろう」と考えるようになります。

心を育てるために

なんでも先回りして準備したり、与えてしまったりしないようにしましょう。うまくいかないことがあっても、それを乗り越えようとする心の強さ(自ら考える力・自ら行動する力)、めげない粘り強さを育てましょう。時には、子どもが自分なりの答えを出すまで「待つ姿勢」、失敗すると分かっているにもかかわらず自分でやらせてみる場面も必要です。親の“待つ姿勢”が子どもを育てます!

ラジオ体操のススメ

気象庁の発表によると、青森県の梅雨明けは、過去のデータからの予測として、7月28日頃になると予想されます。これまで、冷夏や酷暑になる年もありましたが、今年は、非常に暑さ厳しい夏になる？そうです。毎年言われていることですが、熱中症対策が必要になりそうです。

もう一つ心配なことは『夏休み中の運動不足』についてです。将来、働くために必要な力の一つに“体力”があります。学校では小学部から高等部まで、ソーシャルディスタンスを保ちながら、それぞれ毎朝の体力づくりを続けてきましたが、夏休みに入った途端、冷たいジュースに魅惑のアイスクリーム♪クーラーの下でゴロゴロ～…なんて毎日を通すと、とても残念で勿体ないことになります！？

そこでオススメなのが、『ラジオ体操』です。一回3分、いつでも、どこでも、誰でもできる全身運動になります。夏休み中に是非一日1回、ラジオ体操をしてみませんか？

- ①全身のあらゆる筋肉を使える。
- ②動きが左右均等で、体の歪みを正してくれる。
- ③内蔵も活性化する。



ラジオ体操は1日2～3回やるのがオススメ。朝起きてすぐ、15時のおやつごろ、就寝の3時間前くらいに行うのが効果的。血の巡りが良くなり、体と脳がリフレッシュします。イライラ、モヤモヤ解消にも繋がります。

青年期の心構え

支える側へ



☞ こちら『現場発！知的・発達障害者の就労自立支援 高原 浩 著』から、一部抜粋した内容（原文のまま）です。

特別支援学校の高等部になると、作業学習に重きが置かれるようになることが多いと思います。作業学習や作業指導というと、そこで取り組んでいる作業を教えてもらっている姿をイメージしますが、作業を覚えるという技術指導の側面は方便であり、神髄は別のところにあります。その神髄こそが、少年時代から営々と積み重ねる教育や訓練の目的であるということ、親や教師や支援者はしっかりと押さえておかなければいけません。

人が少年から青年へとその姿を変貌させるとき、その前後で生じる実質的な変化は、その子なりに「支えられる側から、支える側の立場になる」ということだと思います。

与えたり、支えたりしようと思う動機は、「持ちつ持たれつの関係」の中で生きているということへの気づきから出現してくるようです。支えたり、支えられたりしながら生きていくことが社会人としての営みであり、支える側の役割を持つことに醍醐味を感じられるようになると、自立という目標は、いよいよ具体的な目的地になっていきます。ある会社の社長さんが自社で働いている知的障害や発達障害をもつ若者たちについて、「彼らは、支えられたいなんて思っていない。みんな、支えたいと思って働いています」と、力強く説明していたのを聞いたことがあります。僕は、そのとき、自己実現という四文字熟語がパッと頭にひらめきました。