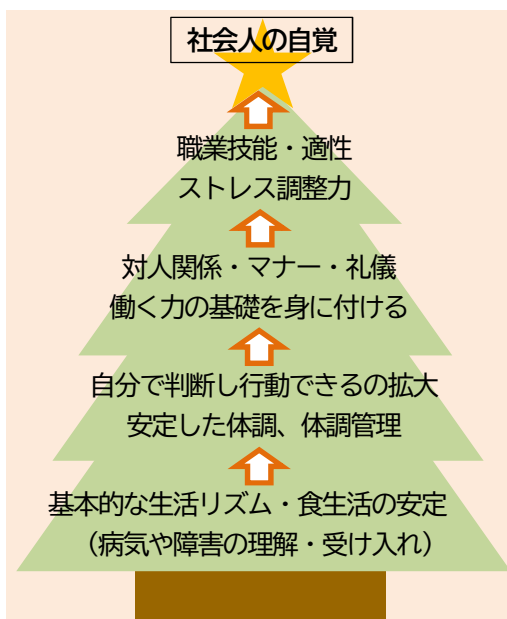


## 家庭でキャリア教育！～まずは生活する力を高めましょう～

人が生涯の中で様々な役割を果たす過程で、自らの役割の価値や自分との関係を見いだしていく連なりや積み重ねが、「キャリア」としてとらえられています（中央教育審議会より）。

小学部、中学部に通っている子ども達も、何年か後には高等部を卒業し、社会に出て自分の役割や責任を担っていくことになります。高等部段階から働くための作業学習や現場実習等を重点的に進めても、普段の生活習慣や社会生活力（外出する、買い物する、乗り物に乗る、いろいろな人と話す等の基本的なこと）が育っていないことには、進路選択の幅が限られてしまうかもしれません。



左図の上の方までできるようになり、自立心も高まってくると、進路の選択肢が広がってきます。

「社会人の自覚」とはなんでしょう。子ども達は、助けてもらうだけ、周りが助けてくれるのが当たり前！の生活ではなく、自分も周りを支えていく、自分も頼られる存在になりたいと思っています（みんな誰かを助けるのが大好きです）。

障害の有無にかかわらず、互いに支え合いながら自立した生活を送る社会人を目指したいものです。

将来、本人の望む生活（望ましい生活）の実現のためにも、まずは安定した生活を送ること、学校でできたことを家庭でもできるように取り組むこと、生活のなかで少しずつ親の手を離していくこと等、当たり前に関がやってあげていたことを変えるのは大変です。でも、小さなことも一つずつ積み重ねることで、数年経つと大きな成長として実感できるはずです！

上のツリーをベースに、いくつか具体的に考えてみます。

### ★ 生活リズムと食生活は整った？

朝、自分で起きて、ご飯を食べて、トイレに行って、歯磨きを済ませて、身だしなみを整え、遅れずに学校に来られているでしょうか？車の中でご飯を食べたり、着替えたりしていないでしょうか。生活リズムや食生活は、成長と共に自然に身に付くものではありません。日々、繰り返しながら身体に染み込ませていくものです。

学校時代に食事の好き嫌いを減らし食事のマナーを身に付けたとしても、家庭で定着しなければ、卒業後、元の食生活に戻ってしまいます。

イベントやごちそうが多い年末年始。クリスマスのケーキやチキン、年越しそば、おせち料理など、食事のマナーを含め、少しだけステップアップする良い機会です♪



### ★ 基本的なルールやマナー、丁寧な言葉遣いは？



「時間を守る」「あいさつをする」「お礼を言う」「謝る」「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とても重要です。敬語も少しずつ教えていきましょう。親が敬語を使って人と挨拶したり話したりしている場面を見せることも大切です。新年の挨拶、初詣のときの振る舞い、親戚への挨拶、関わり方など、絶好の場面がありそうです。

## ★ 手伝い、役割は増えましたか？

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。手伝いをさせる際に、親が一方的に決めるのではなく、手伝ってくれたことをほめ、簡単にできること、本人がやりたいこと、やりやすいちょっとしたことからお願いしてみましょう。「さすが!」「助かる〜!」「うれし〜い!」等と認めながら徐々に役割につなげていくと良いかもしれません。小さいときは親がやってあげていたこと（着替え、身体や頭を洗う、包装紙を外す等）を、次第に子ども自身でやらせていくことも良いです。



## 一人飯に挑戦してます。 弁当・昼食・おやつづくりも good です！

一般就労を希望する生徒でも、まったく調理したことがない、米をといたこともない生徒がいます。高等部の育成班やビジネスコースの生徒達には、現場実習時や長期休業中に弁当づくりや昼食作りを課題とすることがあります。弁当を詰めるだけでも、ご飯やおかずをつめる、おにぎりを握る、ふりかけをふる等、簡単ですが慣れが必要な作業はたくさんあります!決まったサイズの弁当箱に詰めると、楽しさと難しさが経験できます。写真を見ると「もう少しこうすれば」と思いますが、一人でやったことが素晴らしい!と見守り経験を積みませましょう。「毎日、米をとぐ係!」なんて簡単ですが手伝いとしても良いですね♪



男子のワイルド弁当!



野菜は別タッパに。



少なめ女子弁当。



高2 齋藤くんの弁当

## ★ 働くことの喜び、楽しさ、厳しさを伝えましょう。小遣いも大切です。

「どんなときに働きたいを感じるか」「この仕事を続けるために頑張ってきたことは何か」等、親の仕事について話してみましょう。そして、折に触れ「あなたも高等部を卒業したら働くのよ」



「私たちは年をとるから、あなたに働いてもらわないと大変よ!」等と、冗談交じりにでも、高等部を卒業したら働くことが当たり前と意識する場面をつくっていきましょう。

小遣いの範囲で買い物させる（我慢させる）経験も積み重ねましょう。小遣いではなく「欲しいと訴えた物を買ってあげている」家庭が多いように感じます。働く意識を高めるためには、小遣い（お金）の範囲で買い物する経験（お金を意識する）は不可欠です。



## ★ 失敗を乗り越えようとする心の強さを育てましょう。

幼児のときから変わらずに、なんでも先回りして準備したり、与えてしまったり、が続いていませんか？少しでも困りそうな場面があると、本人が困る前に周りの大人がすぐに手を助けてしまい、本人は何もしていない・・・ということはないでしょうか。

子どもが、試行錯誤し自分なりの答えを出すまで「待つ」ことはとても大切です。

上手いことがあっても、すぐに周りの大人に頼るのではなく、自分で考える、行動する、失敗を修正する、根気強く取り組むといった力は、日々のちょっとしたことの積み重ねで育っていきます。本人が楽しみながら、少しずつ粘り強さが出てきたようになってきた!というのが最高ですね♪



## ★ まずは朝の挨拶から ★

4月に校長先生からもお話がありましたが、自分から挨拶できるようになっているでしょうか？自分から挨拶する人、しない人。それだけで第一印象は決まってしまう。現場実習に行き、自分から挨拶する生徒は元気な印象を与え、しない生徒は「機嫌が悪い?体調が悪い?」と心配されたりもします。挨拶だけで印象はプラスにもマイナスにもなります。自分から笑顔で挨拶できると最高です!