令和５年度
第２５号

進路だより

令和６年３月２６日発行
青森県立黒石養護学校
進路指導部

さあ進級！新しい学年へGO!

４月から１つ学年が上がります。子ども達は毎年必ず大きくなり、成長もしています。しかし、成長というのは、親にとって良いことばかりではありません。子ども達のできることが増えるたびに、親がやってほしくないことも増えていきます。子ども達の成長に合わせて周りも対応を変えていく（年齢に応じた対応にする）必要があるのです。子どもの成長に目を向け、まずは兄弟姉妹や近所の同年代の子ども達（小学生、中学生、高校生）に接するのと同じように、年齢に合わせた受け答えや生活にしていきましょう！

最近の子ども達が抱える本質的な課題として「意欲が低い（やる気・根気 等）」、「自尊感情が低い（自分を分かり大切にする）」、「規範意識が弱い（きまりを守る）」、「体力の低下」等があげられています。

これらを解決するためには、まずは基本的生活習慣を確立しなければいけません。基本的生活習慣が当たり前にできるようになるまでは、家庭での取り組み（積み重ね）が不可欠です。

基本的生活習慣（食事、排泄、睡眠、清潔、着脱衣、手伝い、あいさつ）を身に付けるためには、幼児期からの積み重ねやしつけが必要です。

幼児から小学部低学年までは心身の基礎を築く時期であり、保護者の養育態度がその後の成長に深く関わります。ただ、せっかく身に付いた生活習慣も、年齢が上がりスマホやネットゲーム等により次第に乱れていくこともあります。中・高等部段階では、平日でも深夜までゲームやスマホ（ネット、動画等）をやめられず（中毒性がある）、次の日起きられない、作業学習中や現場実習中にやる気が出ない、体調不良になる等のケースもみられました。

子どもの将来のためには、早寝・早起きの生活習慣や正しい食習慣、運動習慣を確立させ、毎日休まず学校に来られるようにすることが大切です。将来の夢や希望、進路等について話し合い、必要ならゲームやスマホ（ネット）、テレビ視聴等のルールを決める等、今取り組むべきことを明確化しなければいけません。そのときだけ叱り、次の日からは“夜何時までゲーム（スマホ）しているのか分からない”に戻るのではいけません。決めたことが実行できているかどうか、しばらくは毎晩確認することを含め、普段から家族のコミュニケーションを増やすことも重要です。

下表を参考に親子でしっかり話し合い“我が家ルール”を決めていただければと思います。

厚労省が発表した睡眠時間の目安

小学生：９～１２時間　中・高生：８～１０時間　成人：６時間以上　高齢者：８時間以下

《 朝 》・朝は短い時間でも外で日光を浴びる。⇒ 自力登校はＯＫ。送迎なら乗車前３０秒でも！
・身だしなみ、服装チェック、歯磨き等は一人で当たり前にできるようになるまで！
＊朝食を年齢に応じた量食べる。食べられない場合、就寝時刻や起床から朝食までのルーティンを確認し見直すことが必要かもしれません。

《 夜 》 夕食は睡眠の２~３時間前までに済ませる。
入浴は就寝の１時間前までに行う。ぬるめのお湯に１５分くらいは浸かる。
＊就寝時刻が守れないならスマホやゲームは居間に置くか親が預かる等の対策をする。