

家庭でできる進路準備

～「将来の自立」に向けて、今から少しずつ～

進路選択は高等部卒業時だけのものではなく、日々の生活の積み重ねが大切です。ご家庭で意識していただきたいポイントを紹介します。

①生活習慣を整える

生活リズムの安定はとても重要です。

- ・決まった時間に起きる・寝る
- ・朝食をとる習慣をつける
- ・学校に「毎日行く」リズム

▶ 継続することを大切にしましょう。



②「自分でできること」を少しずつ増やす

進路先では、身の回りのことを自分で行う力が求められます。

- ・着替え、トイレ、手洗い
- ・自分の持ち物の管理
- ・食事の準備や片付け（一部でも）

▶ 時間がかかっても、見守る姿勢が大切です。



③家庭で「仕事」を意識する経験を

家庭内での役割は、将来の就労につながる大切な経験です。

- ・洗濯物をたたむ
- ・ゴミ出し
- ・食器を運ぶ、拭く
- ・ペットの世話 など

▶ 「ありがとう」「助かったよ」の言葉が、働く意欲につながります。



④「伝える力」「受け取る力」を育てましょう

進路先では、人とのやりとりが欠かせません。

- ・自分の気持ちを言葉・ジェスチャー・絵などで伝える。
- ・呼ばれたら返事をする。
- ・困ったときに知らせる

▶ 完璧でなくて大丈夫。伝えようとする経験が大切です。



⑤お金・公共マナーにふれる機会を

将来の自立生活を見据え、少しずつ経験を積みましょう。

- ・買い物でお金を渡す
- ・レジで待つ
- ・バスや電車でのマナーを知る
- ・あいさつや順番を守る

▶ 実体験が一番の学びになります。



⑥ 進路について、家庭で話題にしてみましょう

- ・「大人になったら、どんなことをしてみたい？」
- ・「好きなこと・得意なことは何か？」

▶ 答えがなくても大丈夫。話すこと自体が進路準備です。

高等部「職業ガイダンス」

高等部では、毎年外部講師をお呼びして「職業ガイダンス」を行っています。

今年度は、特定非営利活動法人 青森ファイナンシャルアカデミーの代表理事をされている菅原伊佐雄氏を講師としてお招きして実施しました。今回の講話では、「様々な仕事を知る」「自己PR」「第一印象とマナー」の3つの観点からお話いただきました。自分の長所をたくさんの選択肢の中から考えて話したり、面接を想定した姿勢や話し方の練習をしたりして、実践により近いような内容を分かりやすく教えていただきました。

普段はあまり意識できないことを外部講師の方に教えていただくことで、いい刺激となりました。

