

令和2年度 熊本県立荒尾支援学校進路便り第3号（通巻NO. 49）

# わーく&らいふ

令和2年7月31日 進路指導部 発行

## ■CONTENTS■

★「キャリア教育基礎講座」～「夏休み」を有効に活用しましょう～

### 「キャリア教育基礎講座」 ～「夏休み」を有効に活用しましょう！～

来週から夏休み。今年は例年より少ない期間ですが、家庭や地域で過ごす20日余りがいいよスタートです。

夏休み直前の進路便りでは、毎年恒例の特集記事をお届けします。

#### ◆「夏休み」を有効に活用するアイデア

「働く生活の準備は、まず家庭生活の充実から」と言われます。

来週からの児童生徒の日常は大きく3つに分かれます。一つめは、ほぼ毎日放課後等デイなどに通うパターン。二つめは、家庭で家族と過ごすパターン。三つめは、家庭で一人で過ごすパターンです。

特に気をつけたいのが三つめ。一人で気ままに過ごすことが増えて、体と心のリズムを大きく崩してしまう可能性があります。

そこで、リズムとメリハリのある過ごし方にひと工夫が必要です。この期間をどう過ごすか（目的のもちかた（もたせかた））が、お子様の力を伸ばすカギになるかも知れません。そこで、次のアイデアをご提案します。

#### ◆まずは夏休みのスケジュール・目標づくりから

中学生以上になれば、お子様も交えた話し合いで目標と行動計画を作ることは、本校が大切にしている「決める力」を育むものと思います。

だらだらと過ごす毎日にならないよう「最初が肝心！」。ぜひこの土日、夏休みの過ごし方について話し合ってみてください。



#### ◆「特別なこと」ではなく、「家族と一緒に」からスタート。

夏休みの過ごし方を話し合う際に気をつけたいのは「何か特別なこと」をさせなければと思わないことです。そうするとお互いとても疲れてしまいます。

いつもどおり同じ時間に家族と一緒に起床して、一連の家事（ゴミ出しカレンダーに合わせてゴミ出し、新聞を取る、朝ご飯の支度、片付け、洗い物、掃除・洗濯等々）を家族と一緒にする。つまり、本人以外の家族が様々な受け持っている「家事業」を一緒にやってみてはいかがでしょうか。



1日のスケジュールや、することが決まれば自然と「メリハリ」のある生活になるはずですね。

#### ◆長い目で取り組む良さ

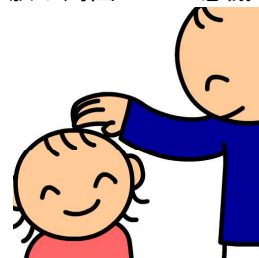
子どもの心身の発達からみて、手先の巧緻性（器用さ）などの成長が盛んな「小学生の中学年」から、家事などの活動に取り組むことが大切だと言われています。この夏、将来を生きる力を育むための取組をスタートしませんか。

その際、長い目で見るのが大切です。はじめは簡単な「お手伝い」が、毎日の繰り返しの中で「家事」として習慣化し、周囲から喜んでもらう経験を通して、かけがえのない自分に気づき（自己有用感）ます。

また、お手伝いを通して、日頃お世話になっている家族や周囲への「感謝の気持ち」を育むこともできます。

家庭での責任ある役割（家事）を果たすこと。また、そのことでほめられ、自分がやった結果が家族のために役立つことを実感することは、我々が考えるより大きな意味があると肝に銘じ夏休みを過ごしてみましょう。

ジョブコーチはお子様の事をよく知るご家族。楽しみながら取り組んでみてください。



#### まとめ

①まずは、一日の暮らし方(スケジュール)を話し合しましょう。

※「規則正しさ」、「ほどよい運動」、「家事・手伝い」、「余暇の過ごし方」など

②仕事へつながるステップとしての家事・手伝いに取り組みましょう。

#### <編集後記>

「手伝い」はお子様の興味に合わせて、家族と一緒に楽しく取り組むムードが大切です。その発展形としての「家事」には、一人でも責任を持ってやりとげる責任感も必要になります。

「手伝い」の実践でもっとも大切なのは、「何かができるようになる」こともさることながら、「手伝い」や「家事」の結果、お子様を褒める機会と回数を増やすことです。

「認め、褒め、励まし、伸ばす」を大切にしたいものですね。（谷口）

