まつにし 進路だより

令和２年５月21日発行　No. 2
松橋西支援学校　進路指導部

●小学部段階で身につける力とは

児童生徒の「生きる力」について、エピソードを交えて考えたいと思います。今回は小学部編です。卒業後に実社会で幸せに生活できることは、私達の一番の願いです。そのため高等部や中学部では、現場実習や職場体験など実社会に近い学習をする訳ですが、小学部段階ではそのベースとなる「基本的生活習慣」を身につける時期だと言えます。



今日も一日元気！

そもそも基本的生活習慣とは、「生命を維持し、健康に生活するために、そして社会生活を営むために必要な習慣」という意味です（学校教育辞典）。具体的には、食事・睡眠・排泄・清潔・衣服の着脱・あいさつ・返事・マナーなどです。このごく基本的な生活習慣が身についていることが、将来の「働く生活」や「豊かな暮らし」を支えることになります。

【レストランでの食事にまつわるエピソード】



ある生活介護事業所の施設長さんに伺った話です。利用者の方々の外出活動時にレストランで食事をするそうです。「外食ができるためには、基本的生活習慣が身についていることが必要です。箸やスプーンが使えること以外に、待つこと、人の物を盗らないこと、お盆をひっくり返さないこと、店のトイレで用が足せることなどが身についていれば、“外食メンバー”として楽しく参加できます。」とおっしゃいました。

また、外出活動の一番の目的は「経験力の向上」なので、利用者の外食経験が確かなものになるための前準備をされるそうです。

例えば、落ち着いて食事ができるよう角（かど）のスペースを予約する、行く前にあらかじめメニューを選んでおく（自己選択・自己決定）、選んだメニューは事前に店に伝え、待ち時間をできるだけ減らす、などです。施設長さんは「レストランでの小さな成功体験の積み重ねが、本人の意欲と自主性につながります。食事も上手になります。これまで家族と外食できなかった方が、できるようになったケースもあります。」とおっしゃいました。



●どのように習慣化するか

子どもたちは一人一人実態が違います。基本的生活習慣を身につける方法はいろいろありますが、まずはチャレンジしてみましょう。やってみて難しい時は、なぜ難しいのか背景を考え、そこから手立てを考えましょう。

支援のポイントは、子ども自身が「自分でやるぞ！」という意欲・意識がもてるようにすることです。言われたからする、人が見ているからする、では実社会で通用しません。先ほどのレストランのエピソードのように、本人の自主性が引き出せるような工夫することで、子ども達は少しずつ自信をつけると思います。自信がつき始めたら、様子を見て支援を外していきましょう。

習慣化に時間がかかることも多いので、地道に繰り返すことになると思います。学校とも一緒に取り組んでみましょう。

（※松西ホームページの「進路だより５月号」に、昨年9月号に掲載した「小学部段階でつけたい力・力をつけるには」の表を再掲載しています。興味がある方はお読み下さい。）

伸びよ大きく松西っ子！

子育て・暮らしのアイデア集 〈小学部編〉



1 オムツ外しの話です。あるご家庭では、できるだけパンツで過ごせるよう、家のオムツを隠して「ない状況」をつくったそうです。寝るときは本人が寝た後オムツに替え、起きる前にパンツに替えるという徹底ぶり。オムツを隠した日に本人はあきらめて、自立できたとのことです。

2 Ａ君は家では白いもの（ご飯、豆腐、ポテサラのポテトだけ）しか食べなかったのですが、給食を毎日食べることで、いろいろな物を食べるようになったそうです。友達や環境の効果、または「食べる楽しさ」がＡ君の秘めている力を引き出してくれたのでしょう。

3 あるご家庭では、お風呂で「首、お腹、腕…」と言葉を添えて洗っていたので、今では自分で言葉に出して同じ順番で洗えるそうです。また、本人のやる気を尊重し、2日に１回は親が洗い直し、1日は自分で洗い終わるようにしています。また「散髪は苦手、でも水遊びは大好き」という状況を考え、外で水浴びしながらカットをしてみたそうです。すると、嫌がらずに見事散髪できたとのことです。また、洋服の前後が分かるよう、服の前に洗濯ばさみを付けたところ、自分で確認できるようになったそうです。今は絵柄等で確認できます。

4 ゲームが好きでなかなか止まらない子が多いようです。「２時間だけ」や「○時まで」と約束しても、キリがいいところで終わりたいのか時間を守ってくれないそうです。いい実践例やアイデアがあればお聞かせ下さい。

★6月号は、児童生徒の「生きる力」・中学部編を考えたいと思います。

めざす生活・つけたい力

本校職員で「児童生徒のめざす生活・つけたい力」を検討し、各学部ごとに整理しました（H30年度）。現段階の小学部の子どもたちが実社会に出るときをイメージして、小学部卒業までに「つけたい力」とはどのようなものか考えてみました。参考にしていただければと思います。

	つけたい力	力をつけるためには
くらす	【排泄】 ○トイレでの排泄ができる。	○排尿の間隔が１～２時間空いてきたらパンツで過ごし、トイレに促し、トイレで座ることに慣れるよう繰り返し行い、成功体験を積み重ね、自信ややる気につなげる。
	○お尻を出さないで排尿することができる。（男子トイレ：立位時）	○お尻を人前で見せることは恥ずかしいことを伝える。 ○立位時、お尻を出さないで排尿するやり方を伝えたり、排尿時にパンツをひざまで下ろしてしまう子どもにはパンツをお尻まで下げ、お尻を出さないやり方に徐々に慣れるよう繰り返し行う。 ○パンツを下げてしないと難しい場合には、洋式トイレの個室で座ってしたり立ってしたり、子どもに応じた方法で行ってみる。
	【着替え】 ○衣服の着脱が自分でできる（前後の確認、裏表の返し）。	○着るとき、脱ぐときの洋服を持つ箇所を伝え、最初は支援者と一緒に行い、徐々に支援を減らしていく。前後の確認が難しい時は印を付けたり、子どもに合った手立てをする。
	○プライベートゾーンを見せずに着替えをすることができる。	○更衣室やカーテンの中など、着替える場所を決める。 ○着替えるときは、ズボンを脱いだらズボンをはき、上着を脱いだら上着を着る、など全身裸にならない着替えの順序を伝える。
はたらく	【役割】 ○係の仕事など、自分に任された役割を行うことができる。	○子どもがやりたいと思うことから取り組んでみる。 ○できた実感、人の役に立っているという実感を味わえるようほめたり、個に応じた伝え方で伝えたりする。 ○家庭でもできることからチャレンジしてみる。
	【興味関心】 ○好きなこと、得意な活動が分かり、取り組むことができる。	○いろいろな経験を小学部の段階でやってみて、子どもの好きなこと、得意なことを知る。→将来働くときに生かすことができる。

	つけたい力	力をつけるためには
はたらく	【掃除】 ○雑巾がけ、箒（ほうき）、ちりとり、トイレ掃除等に取り組むことができる。	○雑巾のかけ方、雑巾の絞り方、箒（ほうき）の掃き方、ちりとりの使い方、掃除の仕方を伝え、実際やってみたり、道具を使ったりしてみる。 ○家庭でもできることからチャレンジしてみる（台ふきなど）。
かかわる	【あいさつ】 ○自分から自分なりの方法であいさつすることができる。	○自分なりのあいさつの方法を見つける。 ○どういうときにするのか、その都度伝えるようにする。
	【コミュニケーション】 ○YES・NO、自分の要求、快･不快の気持ち、意思や考えを自分から伝えることができる。	○ことばで伝えることが難しい場合は、絵や写真、ジェスチャー等、子どもができる方法を探る。
	【ヘルプ】 ○困ったときに他者に伝えることができる。	○困ったときの伝え方（どこかが痛いなども含め）、伝える方法を見つける。