

生活力を高めよう！



今回は、中学部が2学期に実施した、生活力向上をねらいとした学習を紹介します。

中学生になると、希望する進路について考えたり、身近な先輩にあこがれたり、将来はこうありたいと考えたりする人が増えるように思います。進路について考える中で、親元を離れた生活を未来予想図のひとつとして思い描く人や、寄宿舎から高等部に通う先輩がどのように生活しているのかに関心を持つ声も聞こえました。

今後、自立した時に、日常生活を営む上ですべきことについて、なんとなく知ってはいるけれど、では本当に自分の力でできるのかとなると、「朝の準備はどうやってするのだろう。」「家と違う洗濯機を操作できるかな。」「部屋の掃除はどうやってしたらいいのだろう。」と誰でも不安になりますよね。

日常生活の中で自分でできることが増えると、将来の自立した生活につながり、自信もつきます。「実際に行って生活力を高めよう！」ということで、日常生活に必要なスキル（寝具の準備、部屋の掃除、服や靴のサイズ調べ、郵便物の発送、衣類の洗濯や収納など）を学びました。



○郵便物の発送

例えば、郵便を利用したい時、どんな準備が必要でしょうか。郵便物が入る封筒の用意、封筒に相手と自分の住所と名前を書き、郵便局のホームページで郵送料を調べて…。手順は分かっているとしても実際にやってみると、「どこに郵送料についての情報が載っているのか分からない。」「相手や自分の住所や名前はどこに書くんだったけ？」など、細かい部分で気を付けることがあることがわかったようです。

○部屋の掃除（掃除機）

部屋全体に、破った紙をまいてから掃除機をかけると、自分が掃除機をかけた所がわかります。コードをコンセントにさす場所も、壁のどこにあるかを確認していました。



○服や靴のサイズ調べ

自分が着ている服や靴のサイズを知っていますか？実際にサイズ表示を見て確かめました。服や靴を拡大読書器で見ながらサイズ表記を探します。生徒たちからは「タグは見つかったけれど（文字が多くて）どれがサイズなのか分からない。」「150、160という表記は分かりやすいけれど、S、M、Lのサイズ感ってそういえばよく分からないな。」という声が出ていました。

自立への第一歩を支える寄宿舎生活

寄宿舎には自立活動の時間が設定されているわけではありませんが、舎生はそれぞれ実生活の中で自分に必要なこととして、洗濯、掃除、整理整頓、時間の管理など、身の回りのことに向き合い、失敗や試行錯誤も経ながら、様々な経験を積み上げていきます。

入舎して初めて取り組む舎生がほとんどですが、寄宿舎の職員と一緒にやってみたり、先輩に教えてもらったりしながら、できるようになっていきます。舎生が何ごととも一人でできるよう、物の配置や動線を整理したり、複雑な作業をシンプルにして動きを一緒に確認したり、触って情報を得る工夫をしたりと、日々の生活がわかりやすくなるための配慮や環境づくりに取り組んでいます。

洗濯や掃除をめんどうくさいなと思っても、寄宿舎では誰かがやってくれるわけではなく、次の日がきます。洗剤が切れて、その詰め替えを買いに行き、自分で補充するといった場面もでてきます。自分で1週間、1



掃除機で掃除している様子

学期…と生活する中で、家での手伝いや練習の中だけで

は見えてこなかった生活の細部に気づき、「好きな香りの柔軟剤を買いに行きたい。」「自分でシェーバーを使ってみたい。」など、新たな興味や関心が広がっていきます。

また、集団生活の中で、「〇〇さんもやっているから自分もやってみよう。」「自分にもできるかもしれない。」と先輩や友だちから刺激や影響を受けて取り組み、「今日は〇〇さんと遊ぶために宿題を早めにしよう。」「お風呂は何時に入って洗濯はどのタイミングでしょうか。」など主体的にスケジュールを考え、自分の生活を組み立てて過ごしています。



洗濯物を干している様子

普段、家族にやってもらっていること、見守られながらやっていることが、家の外で自分でできるのかと考えたら、最初は誰でも不安になると思います。始めたばかりの時には慣れていなくて手間取ったことも、回数を重ねる毎にスムーズにできるようになります。失敗を怖がらずに、ぜひ家でもやってみましょう。

自立活動の授業以外にも、水筒の用意や、ゴミの分別、宿泊の準備など、日常生活を送る上で必要な事柄を学習する機会が小中学部ではあります。自分の生活をつくっていく力を、普段の生活の中で養っていただければいいですね。

