

令和5年 3月 3日 (金)

未来への扉



高等特別支援学校 支援部 第158号 支援部通信

ライフタイム
lifetime

支援部

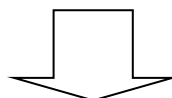
3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。1月末に実施された文化祭の劇発表ではこの3年間を振り返り、先の見通せないコロナ禍の入学から段階的に社会の変化に合わせて様々な経験を仲間と一緒に乗り越えてきたこと、それぞれの場面でめあてを持って取り組み、積み重ねてできたことを体育館の舞台で表現することができました。みなさんが学校生活で実践してきたことは社会で活躍する土台となっています。取り組んできたことを自信に変えてこれからの社会参加、社会自立につなげてほしいです。

そこで今回は自立について触れたいと思います。自立という言葉聞いてみなさんはどんな様子をイメージされますか。「身の回りのことを自分ですること」、「自分で生活費を稼ぐこと」、「仕事をして社会に貢献すること」、「いきがいをもって生活を送ること」などありますが、新潟大学の長澤正樹教授は「自立とは自分の意志で物事を決めることができる。自己決定が保障されている生活」と定義されています。そして自己決定が保障されている生活を送るために以下の4点が大切であると説明されています。

自己選択（選ぶ、きめる）、自己解決（自分で乗り越える）

自己主張（気持ちを表現する）、自己理解（自分を知る）

そのためには...



小さい頃（乳幼児期）からできるだけ本人の自己決定の機会を周囲の人が保障し、自己決定を保障する支援や関わりが必要。

また自立につなげるため、以下の生活に必要なスキルの獲得を意識して取り組むことが大切です。

コミュニケーション	身辺自立	家庭生活	社会的スキル
金銭管理	実用的な読み書き計算		就労
余暇	地域活動	健康と安全	

これらの観点に基づいてまずは現在の生活状況を把握することです。その上で課題を設定し、できていることや得意なことは積極的に行い、生活習慣が定着できると暮らしやすくなります。一方、今できていないことや苦手としていることは周りの方のサポートを受け、実践にあたり事前のシミュレーションやマニュアルがあることで生活上のトラブルが減り、改善が図れることがあります。しかしできないことに対していずれ効果が出ると思い、我慢しながら続けているとストレスがたまり、意欲を失い、結局、問題の根本的な解決にならないことがあります。そのためサポートをする側も取り組みやすい環境をつくるためにその時の状況に応じて支援の形を変えて見直すことが大切です。

そして学校を卒業後、社会で生きるためには就労、家庭生活、余暇の充実が欠かせません。就労面では、任される仕事が成長とともに増えていくことがあります。家庭生活では食事、睡眠などの基本的な生活習慣、生活環境の管理など生きていくための学習はこれからも続きます。また余暇を楽しむための学習は社会人になると今よりもさらに幅が広がります。

卒業生のみなさん、これから将来やりたいことに夢を持ち、今できること、しなければならないことを日々の生活から感じ、生涯にわたって学び続ける社会人とともに歩いていきましょう。