

令和8年7月17日(金)

未来への扉

高等特別支援学校 支援部 第184号



余暇活動が育む「働き続ける力」と「お金を使う力」

支援部

明日から、いよいよ夏休みが始まります。楽しみに待ち望んでいた生徒のみなさんも多いと思います。ぜひ、みなさんが成長できるような実りのある休みにしてください。

今回は、先日参加させていただいた、高等学校における通級による指導に関する研修会の中で話題になった、「余暇活動の充実」ということについて、紹介させていただきます。いろいろな場面でお聞きしたことがある内容かもしれませんが、明日から始まる長い夏休みの中で、「将来、働く意味」や「お金の使い方」「自分らしい生活」について一緒に考える機会にさせていただけたらと思います。

「余暇活動」というと、「趣味やスポーツ」「娯楽や遊び」など「自由な時間を楽しむこと」というイメージがあるかもしれませんが、しかし、余暇活動は楽しみを見つけるだけでなく、卒業後の生活を支えるさまざまな力を育む大切な機会でもあります。

例えば、「好きなことをするために働きたい」という気持ちは、就労への意欲につながります。趣味や外出、旅行、好きな食べ物や買い物など、「やってみたい」「欲しい」という思いがあることで、「そのために働いて収入を得る」という目的意識が生まれます。

また、余暇活動にはお金との付き合い方を学ぶ場面も多くあります。買い物や外出では、「いくら持っていくか」「何に使うか」「残ったお金をどうするか」など、実際の生活に必要な経験を積むことができます。家庭でこうした経験を重ねることで、お金を計画的に使う力や、自分で選んで決める力が少しずつ育まれていきます。

余暇活動では、

- ・自分で活動を選ぶ
- ・時間を意識して取り組む
- ・最後までやり遂げる
- ・家族や友達と協力する
- ・約束やルールを守る

といった経験を積むことができます。これらは、将来仕事をする上でも大切な土台となる力です。

「お金を使う力」につながる経験として、買い物や外出では、

- ・買いたい物を選ぶ
- ・予算を考える
- ・必要な物と欲しい物を考える
- ・お店の人にあいさつや注文をする
- ・お金を支払い、おつりやレシートを受け取る

といった経験を積むことができます。このような経験を通じて、お金を計画的に使う力や、社会の中で必要なコミュニケーションを少しずつ身に付けることができます。

ご家庭では、次のような機会を取り入れてみてはいかがでしょうか。

- ・お小遣いの範囲で欲しい物を選び、購入する経験をする。
- ・外出前に「今日は何をする?」「いくら必要な?」と一緒に計画を立てる。
- ・好きな活動や趣味を見つけ、「そのためにお金をためる」という経験をする。
- ・地域のイベントやスポーツ、文化活動などに参加し、社会とのつながりを広げる。

子どもたち一人ひとりが、自分の「好き」や「楽しみ」を見つけ、それを実現するために働き、お金を大切に使いながら生活していくことは、卒業後の豊かな暮らしにつながります。

『時間の使い方を工夫したい余暇活動』について

余暇活動は、楽しみやリフレッシュにつながる一方で、動画視聴やゲーム、SNS などは、長時間続けると生活リズムが乱れたり、体を動かす時間や人と関わる時間が少なくなったりすることがあります。

大切なのは、「やめること」ではなく、「時間やルールを決めて楽しむこと」です。

例えば、

- ・時間を決めて利用する
- ・外出や家族との時間も取り入れる
- ・手伝いや運動をした後に楽しむ

など、ご家庭に合ったルールを一緒に考えてみてください。

夏休みは「好き」を広げるチャンス

好きなことを楽しむ経験は、意欲や自信につながります。そして、その「好き」が将来の仕事や生きがいにつながることもあります。

お子さんがさまざまな経験を重ね、自分らしい余暇の過ごし方を見つけられるよう、ご家庭でも一緒に応援していただければ幸いです。

最後になりましたが、暑い日が続きます。こまめな水分補給や十分な休息を心掛け、熱中症や事故には十分ご注意ください。

夏休み中のさまざまな経験は、お子さんの成長につながる大切な学びです。楽しかったことや頑張ったことを、ぜひ夏休み明けに学校でも教えてください。楽しみにしています。