



はばたき TEA TIME



今月は、子供たちが自立して生活していくために必要な「ライフスキル」について紹介します。

ソーシャルスキルはよく耳にする言葉だと思います。ライフスキルとの違いは対人関係を保つために必要なスキルが「ソーシャルスキル」で、日常生活を送るために必要なスキルが「ライフスキル」です。ライフスキルが不足していると、それが原因で日常生活に支障が出るようになってしまいます。ライフスキルを育てていくことで、自分が何か困った場面に出くわしたときにどのように計画や手順を立てて、行動するのが良いかを判断し、自分のモチベーションを高めていくことができます。

ライフスキルには、以下の10項目があります。

- ①身だしなみ : 髪型や外見などを整えたり、清潔にしたり、相手や季節に応じて調節できるようになるスキル。
- ②健康管理 : 肥満や睡眠不足などを防ぎ、健康を保つ、自分の体調の変化を把握して必要があれば医療機関を利用するスキル。
- ③住まい : 掃除やごみ捨て、整理整頓等の住まいの上で重要なスキル。
- ④金銭管理 : お金の無駄遣いや借金を控え、計画的に使うなどのお金の概念や一人で買い物をするスキル。
- ⑤進路選択 : 進学や就労に向けて、自分に合った道を探したり、選んだりするような先の見通しを立てて行動するスキル。
- ⑥外出 : 一人で外出したり、予定した時間や場所、費用に合わせて移動したりするスキル。
- ⑦対人関係 : マナーやルールを身に付けていき、よりよい人間関係を築けるようにするスキル。
- ⑧余暇 : 体をリラックスさせるなど、自由に使える時間を勉強や趣味に使い過ぎず、上手に配分しながら使うスキル。
- ⑨地域参加 : 家庭や通学先だけではなく、地域主催の行事や集まりなどに参加できるスキル。
- ⑩法的な問題 : 犯罪行為や金銭トラブル、悪質な訪問販売などに引っかかってしまうなどの法に関わるトラブルを起こさないスキル。

はばたきでは、教室に入るときにあいさつしたり、教室にある物を使うときには断ってから使ったりするなどして、ライフスキルの⑦対人関係を身に付けることができますようにしています。学習活動中、分からないことや困ったことがあるときには、人に援助を求められるようにしています。分からないときに一人で悩むのではなく、周りの人に助けを求めるといったスキルを身に付けることで、対人関係での失敗を少なくすることができます。

学んだことを将来のライフスキルとして生かせるように、低学年から発達段階に応じて身に付けられるようにしています。



(参考文献: 特別支援教育 ライフスキルトレーニング 明治図書)