

社会的自立に向けて… 3年間かけてじっくり力をつけてみませんか

高等学校編

高校になると、小学校、中学校までの学校スタイルとは大きく変わり、普段の学校生活の中で、自主性などが求められることもあります。

3年後には高校卒業となり、大学に進学や就職により、親元を離れて一人暮らしをすることもあるでしょう。

自立した社会生活が送れるよう、力をつけていくためにも、高校の3年間は非常に重要です。自立に向けた生活の積み重ねには時間がかかります。「もう高校生だから自分で何とかしてほしい」と考えるのではなく、学校などの支援者と協力しながら、家庭でも本人に寄り添うなど、十分な力がつくまで見守っていきましょう。

計画を立てて学習してみよう！

高校では中学校以上に、自主的に学習する力が必要になります。予習が必要であったり、資格習得のための勉強という場合もあるなど、中学校以上にやるべきことが多くなることもあるかもしれません。

何から始めたらよいのか順序を考えるだけではなく、一つの課題をやり終えるまでに、どれくらい時間がかかるのか見通しを立てる力も必要になります。

優先順位がつけられない、時間配分がうまくできないといった困難さに対しては、うまく取り組めるよう、次のような工夫のしかたもあります。

◎取り組めるよう工夫できること

★生活の中でスケジュールを立て、計画通りに活動してみる。

- ・1日の生活時間をスケジュール表に書き出し、学習の時間を決定する。
- ・学習内容（分量など）を具体的に決め、実行する。
- ・週間の小テストなどを書き出し、間に合うように計画的に学習していく。

★家庭学習に優先順位をつける

- ・すべきことを書き出し、どの順番にやったらよいのかを考える。



優先順位のつけ方の一例						
低	優先度					高
学校の問題集	（月末提出）	添削教材	塾の宿題 （次の塾の日に提出）	学校の宿題・課題 （一週間以内の提出）	明日の授業の予習	学校の宿題・課題 （翌日提出）

トラブルが起きたときには

友達とのトラブルなど、困ったことが起きた時、すぐに担任の先生に言えるとは限りません。自分で怒りを収める方法を身に付けておくことはとても大切です。不安や動揺が強まったときに、気持ちを落ち着かせることができる物（持つと安心できるものや合言葉など）、場所、人などを探せるように本人と話し合っておきましょう。

相談できる人は担任のみではありません。自分が話しやすい先生、例えば部活動の顧問、教科担任、スクールカウンセラー、特別支援教育コーディネーターなど相談できる先生を見つけておかれるとよいでしょう。



片付けられない、やることを忘れてしまう

片付けられず物がなくなる、やるべきことを忘れてしまうことはありませんか。

「高校生になっても親が手をかけるなんて」と思われるかもしれませんが、片付けられないという苦手さは、大人になっても残ることがあります。今が支援のラストチャンスです。

- ・教科によってファイルを変えるなどして、学習用具などを取り出しやすくしたり、片付けがしやすい環境を作る。
- ・忘れないようにやるべきことを付箋にメモをする、手帳にスケジュールを書くなど

毎日の生活の中で工夫しながら生活していくことがとても大切です。このことは、将来、仕事をするときにも役立ちます。どの方法がよいのかを試しながら、本人に合った方法を見つけ出しましょう。

部活動について

部活動は学級とは異なる社会で、社会性を育てるよい場所になります。高校では全国大会につながる大会も多くあり、自分の力が発揮できるよい機会になります。また、中学校では少なかった文科系の部活も多くなり、選択の幅が広がります。

部活動で養われる社会性には、以下のようなことがあります。

- ・あいさつがしっかりとできるようになる
- ・先輩、後輩という縦の人間関係を尊重する心が育成される
- ・部の一員として自分ができていることをやることで責任感が育成される

一部の子どもの中には、集団への適応に難しさがあることも予想されますが、上下関係が明確なので、異年齢の集団で活動する部活の方がうまくいくケースも多くあります。また、特技を生かせるなど、自分に合った部活を選ぶことで、部活を楽しみに苦手な授業を頑張ることができたり、自己肯定感を育むよい機会にもなります。

失敗への準備

長い人生は、成功経験ばかりではありません。特に高校になると学習が難しくなり中学校までのように点数がとれなくなったり、実技や実習もより専門的となり、思うようにできなかったりすることも多くなります。

成功することもあれば、うまくいかない可能性があることも教えていく必要があります。本人の失敗した悔しさに共感するとともに、なぜうまくいかなかったのか振り返ることが大切です。今から、自分の苦手なことを知り、どう乗り越えるか対処法を考え、実行できるようにしておくといよいでしょう。



うまくいかなかったことを振り返る



苦手なことを自己理解する



どう克服するとよいのか
どうすると解決できるのか

} 考え実行する

お金の使い方について

金銭を管理する力は、将来、自立した生活を営む上で非常に大切です。衝動性が強い場合、自分でもよくないとわかっているのに、自分の欲しいものを次々を買って、小遣いをもらった日にすべて使い切ってしまうということもあります。

そのような場合は、小遣いを1か月分ではなく1日分だけ渡すなど、あげ方を工夫するとよいでしょう。また、欲しいものがあれば、少しずつ小遣いを貯めて買うということも教えていきましょう。

異性とのかかわりについて

思春期は異性に対する興味が高まる時です。異性とのかかわりは、子どもの社会性の発達にはとても大切なことです。しかし、他人の表情や感情を読み取ることが苦手だと、相手への好意をうまく伝えられなかったり、自分の行動によって相手がどのように感じるのかを予測することができなかったりして、行き過ぎた行動をとってしまうことがあります。



相手との距離感を考えること、自分の一方的な思いではなく、相手の思いをしっかりと確かめること、嫌なことは嫌だとはっきりと断ることなど異性とのかかわりについて必要なことはたくさんあります。「自然にわかるだろう」ではなく、一つひとつ丁寧に伝えていく必要があります。

就労・大学進学に向けて

高校を卒業してからの進路を考えて、早い段階から準備をしておかれるとよいでしょう。例えば、専門学校に進学しようと考えているなら、希望する専門学校の説明会に行く、体験に参加してみる。大学進学を考えているなら、オープンキャンパスに行く、大学の資料を請求する、先輩たちから話を聞くことなどができるでしょう。高校で職場実習など職業体験をする機会を得られることもあるでしょう。積極的に情報を集め、体験することが大切です。自分の特性に合っているかという視点から、時間をかけてじっくりと考えましょう。



支援にお困りのときは・・・

子育て支援課発達支援グループでは、お子さんにあった支援を保護者の方と一緒に考えていきます。必要に応じて、他の相談機関等をご案内しております。いつでもお気軽にご相談ください。