相談支援部だより④

高等支援学校桃花台学園
令和８年１０月発行

秋の風が心地よい季節になりました。スポーツの秋、行楽の秋、食欲の秋・・・も楽しみですが、この時期、本校の生徒は企業等で体験実習や現場実習を行っています。３年生にとっては卒業後の就労先を決めるとても大切な実習です。そこで今回の相談支援部だよりは「自立」をテーマにお届けします。

自立とは…　「できることを自分で判断して実践し、
できないと思って困ったときには誰かに援助を求めること」

精神科医・医学博士　本田秀夫先生

自立に必要な二つの力

☆**自己決定力**：自分の気持ちや考えを整理して自分に合った選択肢を選ぶ力
できることを自分で判断して実践する力

☆**相談力**：自分だけでは難しいときには周囲に相談し必要な援助を求める力

自分で選ぶ経験を！

進路選択は、自立に向けて「自己決定力」と「相談力」を身につけるための良い機会ですが、中学３年生になったときにいざ自分で決めるとなるととても難しいことです。そのため、早い段階から「自分で選ぶ経験」を積むことが大切です。日常生活や学校生活の中で、

- **夕飯のメニューを選ぶ**
- **学習の順番を決める**
- **手伝いや係の仕事を選ぶ**
- **休日の過ごし方を計画する**



など、自分で選ぶ経験を積んでいきましょう。大切なのは「どちらでもよい選択」ではなく、自分の考えをもって選ぶ場面をつくることです。

大人ができることは・・・

「情報をわかりやすく伝えること」「本人の気持ちを受け止めること」

よく、視覚支援や視覚的構造化が有効だと言いますが、それは子どもを指示どおりに動かすためのものではなく、わかりやすく伝えるために行うものです。

また、子どもが自分で決めたことに対して、「その考えもいいね」「自分で決めたんだね」「まずやってみよう」と受け止める姿勢が必要です。常に正解・不正解で評価されると、子どもは自分で考えるよりも「大人の正解探し」をするようになります。大人が提案したことに対して子どもが嫌がったとしても、まずはその気持ちを受け止めて、別の提案をし相談しながら決めていくことが大切です。そのプロセスを繰り返していくことでお互いの信頼関係が深まり、子どもの**「自己決定力」**と**「相談力」**が育っていきます。



担当：相談支援部・小野寺、渡辺
電話：０５５－２６３－７７６０
E-mail：soudan@toukadai.kai.ed.jp

