

# 保護者(家庭)が気を付けるべきポイント

## お子さんの将来のために

学校に通っているお子さんも、いずれ卒業し社会に出ることになります。社会に出てから必要な能力は、卒業する間に急に身に付くものではありません。早い段階から、保護者が少しの意識と視点を持って毎日子育てをしていただくことで、その小さな積み重ねが大人になったときに生かされます。

### 手伝い

お子さんは、家庭内で家事などのお手伝いをする中で、保護者にほめられ、それを役割と感じ、またお手伝いをしようと思うものです。これが、大人になったときに、「働く」という意識に結び付きます。

### マナー

マナーを身に付けることも大切なことです。マナーは、「相手に嫌な気持ちを持たせない」ということであり、自分の言動や行動が、相手からどのように見られるかを意識した生活を続けることで、相手とのコミュニケーションの仕方や、折り合いの付け方を学べます。家庭で保護者が気を付けて子育てをしていくことで、社会に出てから必要な能力が自然に身に付き、大人になったときに「困らない」「損をしない」振る舞いができるようになります。

### 選択

生きていくということは、「物事を選び続ける」ということです。子どもの頃は、多くの場合、保護者が子どものために、より良いものを選びます。しかし、子どもの頃に「選ぶ」という経験の少ないお子さんは、大人になっても「選ぶ」ことが苦手のままになってしまいます。出かけるときの服装やご飯を食べに行ったときのメニューなど、「これとこれのどっちにする?」「この中からどれにする?」などの選ぶ機会を増やしてみてもいいでしょうか。

### 伝え方

大人になったとき、困ったときに「困った」やわからないときに「わからない」と言えることが大切です。これも、小さいときからのやりとりで、保護者や先生といった大人がその都度お子さんに答えていき、「聞いたときに答えてもらえる」というやりとりを何度も経験することで、その能力が身に付きます。それは、働くときだけでなく、出かけたときや普段の生活で上手く使えれば、解決策が早く見つかります。

## 1. 生活上の最も基本的なこと



### 規則正しい生活

- 寝る時間、起きる時間を決めて守る
- 夜更かしをしない
- 食事をきちんととる
- 理由もなく休まない
- 遅刻をしない／「遅刻はいけないことだ」という意識を持つ
- 月曜日は休まず登校する

### 健康管理

- 食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしない
- しっかりと寝る
- 寒い時にはコートなどを着て暖かい服装をする
- 暑い時には服を脱ぐ
- 体調が悪くなったら病院に行く
- 薬はきちんと飲む



### 食事のマナー

- 箸の使い方に気を付ける
- 器を持って食べる
- 口を閉じてかむ
- 食べ散らかさない
- 残さない
- こぼさない／こぼしたものは自分で拾う



### 清潔さ

- 手洗い、うがいの習慣をつける
- 定期的にお風呂に入る
- 出かける前には髪をとかす
- 汚れた服は着替える

### 身だしなみ

- 歯を磨く
- 寝ぐせを直す
- ひげを剃る
- 爪を切る
- 身体のおいを気にする
- シャツの裾はズボンに入れる

### トイレ

- 場所によって、スリッパに履き替える
- 便器をきれいに使う
- 服を脱いだり着たりできる
- きちんと鍵をかける
- ノックの仕方に気を付ける



## 2. より良い人間関係をつくるためのコミュニケーション

### あいさつ、返事、報告

- 元気のよいあいさつは、職場にとけ込む第一歩
- 相手からのあいさつを待つのではなく、こちらから先にあいさつができる
- 返事は大きく、はっきりとする  
(騒音の中で作業をしている場合、指示されたことに対してははっきり返事ができないと事故につながる恐れがある)
- わからないときは自分から質問できる
- 必要な意思表示ができる

### 言葉遣い

- 大人や先生に話すときと、友達に話すときの言葉の使い分けができる
- 丁寧語、謙譲語、尊敬語の使い分けができる

### ルールの受入れ

- ゲームをするときは、時間を決めて守る
- 社会にあるルールを理解する
- やらなければいけないことにも取り組む  
(投げ出さない・すねない・ふてくされない)

## 3. 地域で生活するために身に付けておくもの

### 交通機関の利用

- バスや電車を利用してみる
- 行動範囲を広げる(ひとりで使えることは、社会に出る上で大切なこと)

### 携帯電話・公衆電話の利用

- 困ったときに、家庭や学校、実習先などに電話で連絡できる

### 時間の理解

- 物事に必要な時間がわかり、それに合わせて行動する
- 10分間や、1時間がどのくらいの長さか、おおよそわかる

### 金銭管理

- お金の大切さがわかる
- 必要な買い物がひとりでできる
- 計画を立てて使える
- やがては、銀行での出入金ができる／現金自動預払機(ATM)の操作ができる

### 自動販売機の使用

- 外出時にちょっとした飲み物などの購入ができる

### 数の概念

- 物を数えること、数字で表すこと、数字を読むことができる

## 4. より良い生活を創造し、生活を豊かにしていくためのもの

### 余暇

- いろいろな体験や経験しておく
- 好きなこと、楽しいことを見つける

### 体力、根気、意欲

- 2時間半～3時間くらい続けて働ける体力・意欲を育てる
- 1日8時間の立ち作業に耐えられる体力・気力を育てる
- そばに人がついていなくても、黙々と取り組める根気強さ、意欲を育てる

### 問題解決

- 今、困っていることを言葉にする、書いてみる
- 困ったときには、誰かに相談できる
- 相談する人を決めておく

### 表現力

- 相手に、嬉しい気持ちや悲しい気持ちを伝える
- 言葉や手話、文字、表情といった様々な手段で伝える

### 協調性

- 人の輪(和)の中に入れる
- 人と協力できる
- 一緒に何かをする

### 創意、工夫

- (保護者が)少しの努力を大切に見守る
- (保護者が)少しずつの変化を評価する

### 信頼関係

- 親子間でしっかりと約束を守ることができる  
(社会に出てからも相手を信用し、信頼することにつながる)

### 働く習慣をしっかり身に付ける

- 家庭での手伝いを通して、自分の役割を知る
- 言われたらするのでなく、自分の仕事としての責任をもつ  
(食器洗い、洗濯物たたみ、掃き掃除、拭き掃除、庭の草取り、お茶入れ、洗車ワックスがけなど、きちんとできることが就職につながる)

### 精神的なたくましさ

- 注意されたことを素直に受け止め、次につなげられる
- いつもと違う環境(音、におい、温度、人間関係等)に対応できる