



はばたき TEA TIME

今回は将来、社会に出たときに必要なスキルについてお話をします。「自己実現力」という言葉を聞いたことはあるでしょうか。「自己実現力」とは、自分らしさを生かして社会貢献するという事です。ここでは、「自己実現力」を身に付けるためにいくつかの中から4つを紹介します。

1. 自己理解を深める

社会に出る前に、自分の強みや弱みを理解しておくことが必要です。特性が常に日常生活の支障になるわけではありません。大切なのは理解と支援です。周囲からの理解だけでなく、自分自身をしっかり理解することも大切です。



【はばたきでは】

自分の得意なことや不得意なこと、自分の行動の特徴などを理解し、集団の中で状況に応じて行動できるような活動を取り入れています。

2. 心身の安心感を得る

能力を発揮して自己実現に至るにはまず、安心感をもてていることが基礎になります。自分の感覚や認知の特徴を理解してストレスを減らし、安心感を得ることから始めてみることも大切です。



不安をとり、安心感を得るには感覚の調整と認知の調整が必要です。

【はばたきでは】

感覚の学習として「嗅覚」、「触覚」、「聴覚」などの五感を使った、活動を取り入れています。嗅覚では「アロマオイル」を使い、自分の好みの香りを知ることでリラックスする方法を見付けることができます。

3. 自分を大切にす

弱点があっても失敗することがあっても自分は自分として受け入れることが大切です。自分を労わり、ありのままの自分を大切にす、今の自分も未来の自分もハッピーにするコツを掴んで実践していくことが大切です。



【はばたきでは】

自分を大切にすするために感情のコントロールができるように学習しています。例えば、イライラしたり怒りが抑えきれなかったりしたときに、自分に合ったクールダウンの方法を見つけて実際にできるようにしています。

4. ヘルプスキルを身に付ける

能力を生かして活躍していくために身に付けておきたいことがあります。コミュニケーションやトラブル対処法・予防法など様々あります。困ったときにはSOSを出すことも必要です。



【はばたきでは】

学級でヘルプが出せず、固まってしまうたり、戸惑ったりしてしまう児童がいます。例えば、小集団学習の中で「助け合いゲーム」という活動をしています。ヘルプを出す必要がある場面を意図的に設定し、自分のクラスでも実践できるようにしています。ヘルプを出してうまく行く成功体験を大切にしています。

人と比較した自分ではなく、ありのままの自分を受け入れることが大切です。はばたきでは、将来強みや弱みも含めた自分を大切にす、必要に応じて支援や合理的配慮を得ながら、社会に貢献できることを目指して指導しています。