



相談支援つうしん

令和2年 第5号

お手伝いのススメ

県立湘南養護学校

支援連携部 相談支援係

令和2年5月25日(月)



本校ホームページや学校からのプリント等でも、「お手伝いをしよう！」の言葉が増えました。あまり連呼されると、保護者の方には「またかあ…」と感じる方もいるかもしれませんね。それも分かります(笑)

あえて、今回は『お手伝いの何がそんなにいいのか! ?』について、紹介していきたいと思います。



●お手伝いで育つ二つの側面

①「人とのつながり」⇒やる気を育てる

保健日より5月号でも紹介されていましたが、お手伝いを行うことは、誰かの役に立つことです。「ありがとう」と言ってもらえる場面が増えるほど、やる気が芽生え向上していきます。ポイントはすぐにほめる!(秒速で!!)やりそうになったらほめる!ことです。後で言われても「何の話?」となってしまいます。保護者の方、経験ありませんか?

家族の役に立っているんだという実感を数多く経験した子どもは、やる気をたくさん蓄えています。いろいろな場面で挑戦する気持ちを持って取り組むことができるようになっていくのです。これは、全ての基本になる力です。機械で代わりにやってもらうことはできません。その人にしかできないことです。

「やる気」は、全ての発達段階の児童生徒に重要な力です。①はじめは「ごほうびをもらえること」がモチベーションで構いません。ごほうびとともに「ありがとう」「助かったよ」という言葉をいつも伝え続けることで、②お菓子やおもちゃのごほうびはなくても「ありがとう」という感謝の言葉が一番のごほうびに代わっていきます。この段階になると「人の役に立つ喜び」を実感できています。高等部を卒業するまでに是非こういう気持ちが育ってくれているといいですね。

卒業後、工賃などお給料をもらえるようになると、③「社会に貢献できている喜び」として感じるようになっていきます。この自覚は、一気に大人の表情へと子どもたちを引き上げてくれます。福祉事業所で日々過ごす卒業生たちのそんな表情に出会うと、言い難い喜びを感じます。

卒業した生徒で、家庭で丁寧に取組まれている実践をお聞きしたことがあります。「私は、お手伝いではなくて、“役割”としてやってもらっています。」とお母さんがおっしゃいました。毎日、朝のゴミ出しや、廊下掃除など、曜日ごとに行うことを変えて実践しているとのこと。将来の自立に向けて小さいころから積み重ねられたそうです。掃除機や洗濯機の使い方もマスターしていました。

高等部の夏休みには、「歯科通院や理髪店の予約を自分で入れ一人で行く」ことにも挑戦していました。事前に、電話で伝えることをお母さんと一緒に練習していました。途中で迷ったときはどうするのか、困ったとき用のメモも持って出発したそうです。「引き算を間違う時があるし、漢字の読み書きも得意ではないので、親として、失敗しないかと不安に思うことがたくさんあります。でも、やらないと何もできるようにならないと思って、挑戦させることにしました。」とお話しされていました。一人の親として頭が下がる思いでした。

②『実行機能』をうまく働かせる練習になる

はじめてこの言葉を聞く方も多いかもかもしれません。「作業を段取りよく・順序よくこなせる力」を実行機能と言います。実行機能をうまく働かせることができるようになると、「やってみようという気持ち」を育てることにつながっていきます。



例えば、目玉焼きを作ろうとしたとします（お子さんが作ることを想像して読んでください）。卵があることを確認しなければいけませんね。なければ買い物に行かないといけません。手順も確認したいですね。お皿や調理器具はどこにあるか分かるでしょうか？手順を見ながら作るとしたら、台所のどこに何を置けばやりやすいでしょうか？作りながら、片付けもできたら最高ですね。失敗しそうになったら、自分の決めたやり方の変更も大事です。

とまあ、目玉焼き一つ作るのにも、いろいろ知らなければならないことや、やらなければならないことが同時に起こってきます。「実行機能＝達成したかったことの最終形をイメージしながら、そのイメージに近づけるために何を実行すればいいのか優先順位や手順・場所を整理し、時には変更もしながらまとめていく力」と考えてもらうと良いかと思います。



発達障害のあるお子さん達はイメージすることが苦手です。コミュニケーションの場面でよくこの特性が目立ちますが、イメージすることが苦手なことにより、最終形にたどり着くまでの過程のイメージを持ちにくいために、計画を立てることが苦手となりやすく、したがって優先順位を付けることも苦手になる傾向が強いのです。調理や掃除など、手順をイメージしながら作業することが必要なお手伝いを積み重ねると、この実行機能をうまく働かせる練習になります。

そして、実行機能を働かせる練習は、生活力を向上させてくれるだけでなく、卒業後の仕事を継続する力にもつながっています。特に調理はよい取り組みの一つです！本校の精神科 Dr.は、検診の際によく「お家でお料理する？どんなお手伝いしているの？」と生徒に質問されます。最後に「レシピを見ながらお料理がんばってね！」と励まされます。“手順の内の一つだけ手伝う”ことから始め、全ての工程を自分で行って何か一品作れるように成長できるといいですね。

実際は、“お子さんがお手伝いをする”ことより、お家の方が“お子さんにお手伝いをさせる”ことの方が大変であることを、私も痛感する一人です。大変ですよ。そのための段取りが。ですが、やり続けていくと、お子さんができることが増えていきます。「親の仕事は“やってあげること”ではなく、“やり方を教えること”だ。」と言われます。どのお子さんも、いずれは親元を巣立っていく時が来ます。今できそうなことから始めてみませんか？

♪ 「お手伝い」から「家庭の中での役割」に。いろんな力が高まります♪

- * 「タオルたたみ」⇒角と角を必ず合わせる約束にする ⇒空間認知と手先の器用さの向上に！
- * 「洗濯物を干す・取り込む」⇒洗濯ばさみを指の腹でつまむ練習 ⇒手先の器用さの向上！
- * 「洗濯機を回す」⇒洗剤の量・手順の確認 ⇒記憶力の向上
- * 「レシピを見て調理」⇒手順の確認・優先順位の決定 ⇒記憶力の向上、柔軟性の高まり
- * 「食器を洗う」⇒手順の決定・優先順位の決定 ⇒柔軟性の高まり・記憶力向上・手首の柔らかさ