NO. 6

自立活動の部屋　～かがやき☆自立活動通信～

令和６年３月２１日

埼玉県立草加かがやき特別支援学校　自立活動専任

令和５年度も明日で最終日です。保護者のみなさま、１年間自立活動の指導に関してご理解・ご協力をいただきありがとうございました。

今年度の自立活動通信最終号では、自立活動専任からみなさんへメッセージをお伝えします。

「自立」して自分らしい生活を！

髙川絵里

たくさんの仲間と楽しく過ごした一年が終わり、４月からは新しい学年のスタートですね。「自立とは依存先をふやすこと」これは、東京大学の先生で医者でもある熊谷晋一郎先生の言葉です。「自立」と「依存」は反対の意味の様に感じますが、依存先（助けてくれる、応援してくれる場所や人）をたくさん持っていると、全て自分でやることが難しくても、自分らしく生きていけます。みなさんはこれまでも、たくさんのことを学び、出来ることを増やしてきました。それと同時に、困った時には「たすけてください」「手伝ってください」と、周りの人に頼むことの大切さも勉強してきました。新しい学年になると最初はドキドキして自分の力が思うように発揮できないこともあるかもしれません。でも、心配しないで大丈夫！お家の方や学校の先生、友だち、たくさんの人がみなさんを応援し、困った時は助けてくれます。これまで学んできた周りの人への気持ちの伝え方、一度休んでもまた前に踏み出せる力、自分を大切にする気持ち、新しいステージでもゆっくり焦らず自分のペースで発揮して、みなさんらしく輝いてくださいね！

適度に力を抜きながら、細く長く続けよう

加藤雅子

４月からの新しい生活に向けて、大切にしてほしいことがあります。それは「適度に力を抜きながら、細く長く続けること」です。もちろん、一生懸命頑張ることはすばらしいことです。運動会やきらきらまつりなどに全力で取り組み、すがすがしい気持ちになった経験がある人もいるでしょう。ここぞという場面で100%の力を出し切ることで、自分の成長や達成感につながります。しかし、何事にも常に全力で取り組むことには限界があります。頑張り続けると疲れがたまり、パワーがゼロになってしまいます。頑張りすぎる前に、適度に力を抜くことを意識してほしいです。具体的には、ゆっくり寝たり好きなことをしたりして自分にやさしくすること、ゴールを少し低くして完ぺきではなくてもできたことを認めること、などの方法があります。適度に力を抜けるようになると、パワーがゼロになる前に取り戻すことができ、また頑張れるようになります。それが「細く長く続ける」ということです。大きな行事があった時やちょっと疲れた時、適度に力を抜くことを思い出してください。今年度がんばった自分をほめて、来年度に向けて力を蓄える春休みにしてください！