

自立活動の部屋 ～かがやき☆自立活動通信～

平成30年12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



いよいよ明日から冬休みです。今年も保護者の皆様のご理解・ご協力のおかげで、自立活動の時間を中心に、子どもたちと楽しく学び合うことができました。本当にありがとうございました。来年も引き続き、子どもたち一人ひとりの持ち味が発揮できるよう、保護者の皆様や担任と協力・連携を図りながら支援・指導にあたらせていただきたいと思います。寒さが増し、インフルエンザなども流行する季節です。今一度体調管理に気を付けて、よいお年をお迎え下さい。年明け、また元気な子どもたちに会えることを楽しみにしています。

今回は、12月14日（金）に実施したかがやき保護者学習会の内容をお伝えします。なお、当日の資料が欲しい方は、連絡帳等で担任までお知らせ下さい。

豊かな家庭生活を送るために～余暇の過ごし方について～

引用・参考文献 井上雅彦（2015）家庭で無理なく対応できる困った行動Q&A, 学研.
藤原義博 監修（2004）子ども生き活き支援ツール, 明治図書.

①余暇とは？

仕事の合間などの余った時間(デジタル大辞泉)

子どもにとっての余暇とは？

- ・土日などのまとまった時間
- ・学校や進路先での授業や仕事の間の休憩時間
- ・帰宅後の家庭や地域(放課後デイなど)での時間



②余暇活動になるものは？

- ・子どもが好き、興味関心のあるもの
- ・お手伝い
- ・運動、スポーツ
- ・身近な地域資源の利用

※本人が自分から取り組む活動なら何でもOKです。

大人になったら一人で自分らしく
過ごせる余暇も大切!!



③余暇の過ごし方が大切なのはなぜか？

余暇の過ごし方の問題点

- ・余暇は自由だからとだらだらしがち
→受動的で活動量が少ないものが日常化
- ・何もすることがないことで、困った行動が生じる可能性がある

適切な余暇を得ることは生活の質を高め、人生を豊かにすることにつながる

- ・余暇活動はそれ自体がごほうびとなる活動
- ・レパートリーが広がることで本人の楽しみも広がる
- ・コミュニケーションや言葉が広がる可能性
→人に聞く、自分で調べるなど
- ・将来の生活や仕事の原動力になる



④余暇活動を教える際のポイントは？

- ・一人でも過ごせるように教える
やるかどうかの自己決定から、
道具の準備、活動、片づけまでの
一連の流れを教える
→必要に応じてスケジュールや
アラームを活用する
- ・子どもの好みや興味関心をベースに
余暇を充実させる

(例)CDを聞くのが好き→体も動かして踊る
外出が好き→犬の散歩、買い物
水遊びが好き→茶わん洗い

＜インターネットやゲームへの対応＞

☆幼い頃から保護者が時間を決めて管理し、**ルールを設定して学習やお手伝いの**
ごほうびとするようにし、徐々に自己管理できるように教えていく

☆現実の世界の楽しさを教える(**五感で体感できる楽しみを経験する**)

→レストランで好きな物を食べる、店で自分の欲しい物を買うなど

＜取り組みやすくなるグッズの活用＞

(例)おにぎり作り

ご飯を容器に入れて振るだけで完成するおにぎりグッズを使う

→100円ショップなどで購入できる

※料理は、作る楽しみだけでなく、食べる楽しみがあり、さらにお手伝いとして
人の役に立つこともでき、家族の喜びにもつながるおすすめの活動です。

＜お手伝いをしたらポイントやお金がたまる仕組みを取り入れる＞

☆お金を管理して貯め、好きなものや活動と交換
することで、次の余暇活動につながる

・地域資源を活用する

交通機関：電車・バス


公共施設：図書館・博物館・美術館・科学館

レジャー施設：カラオケ店・ボーリング場・

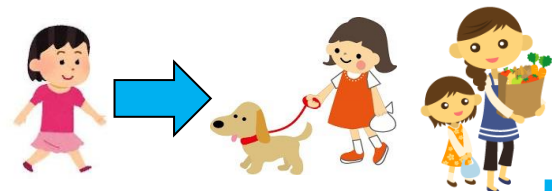

レストラン・ファーストフード店

→公共交通機関や施設などを活用する際の
手順、ルールやマナーを教える

※本校でも、遠足や社会体験学習で地域資源を活用しています。これらの学習は、余
暇活動の支援にもつながります。地域の方の協力を得ることも大切なことだと考
えます。ご家庭の方とも協力・連携しながら支援していければと思います。

12月19日
①あしたのよう
②じゆうじかん
すること

③ゆうごはん

えらぶ



7
がつ しーるをあつめてごほうびをもらおう!



い〜な☆Project: <http://iina.ocnk.net/>

＜まとめ＞

- ①適切な余暇を得ることは生活の質を高め、人生を豊かに
することにつながる
- ②子どもの好みや興味関心をベースに余暇を充実させる
- ③充実した余暇のためには**環境整備と過ごし方を教える**
ことが大切である
- ④**地域資源も積極的に活用する**
- ⑤**保護者の方の余暇も充実できるように**

