



その7

= 生活習慣 (癖と習慣) =

作業、実習、就労に向けて、行動のケジメとメリハリを付けていく事が、重要になってきます。これは、小学生にも重要です。「年齢に合った行動」は重要ですし、それに伴った声掛けは更に重要です。精神年齢と生活年齢。身体の大きさなどから判断される見た目年齢を考慮した、生活習慣の心掛けと声掛けは常に意識をしていきたいところです。

毎日及び毎回の繰り返しから身につく、「癖」と「習慣」。これをどう上手に利用していくかが、カギとなります！

癖 → 「無意識」のうちに獲得された「偏った好みや習慣」。

習慣 → 「反復学習」により獲得された「一定の行動パターン」。

「生活習慣」とは、①食事 ②睡眠 ③排泄 ④清潔 ⑤衣服の着脱。の5つが基本になり、
⑥状況に合った挨拶が出来る ⑦身の回りの片づけ等が一人のできるようになる。

⑥⑦まで含まれると尚いいですね。

これは社会生活を送る上で重要な意味を持ちます。学生のうちに「繰り返し学習」することによる、癖及び習慣として、身に付けておきたい事です。

<では、大人はどうすべきなのか...>

「見守る。観察する。深く理解する。耳を傾ける。」事が、ポイントでしょうか。 よく「お家で5分でいいから子どもと向き合しましょう。」等の言葉を耳にしますが、お母さん達はその「5分」が意外と作れなかったりしますよね。でも、厳しく言えば、「時間は作るものであり、ないは言い訳」なんて見方もありますが... (汗)。どちらの目線にしろ、要は！「子ども達に自ら成長して貰うのが一番いいわけですね。

まずは、「子どもの現状(成長)を知り、培った力を「信じ、認めましょう！」。それが、出来たら No.42 の「挑戦と我慢」、No.43 の「受信と送信」でもお伝えしたように、「大人が挑戦し、「いい意味でほおっておきましょう！」。あくまでも、やるべき事や必要な声掛けをした上でと言うことが絶対前提です★

<例えば①> 着替え、お風呂、トイレ等々...。生活の中でのことで、どうしても気にして必要以上の声掛けをしてしまっているのなら、とにかく「一人でやらせてみてください。」そして、いい意味で「ほおっておいて」、確認だけをし、出来たことを先ず褒めて、出来ていないところだけを指摘して、正しいことを教えてあげてください。このようなことは、子育て論などでも、よく聞く事ですね。スイッチとして言いたいポイントは「障がい」と言うことを切り離してみる。という事です。 本当にみーんなみーんな自分で出来る程度できますよ！学校やデイ、習い事を伊達にやっているわけではないです。
スイッチでは、声掛けをすれば、「自分で考えて行動」が出来ています。次の段階は、「自発」です！

<例えば②> 「雨が降ったら傘を持つ」。「自分の荷物は自分で持つ」。等の当然の事が支援学校に通う子は、身につけていない子が多いです。どこでも、車で移動をし、荷物は持ってもらう事に慣れてしまい、それが学習され「習慣」になってしまっていますよね！ (余談ですが、だから年齢に合った筋肉が出来ず、体づくりにも欠けてしまう事もありますよね) だから、徒歩下校はそこにもひと役買っているんです☆

中学までの「義務教育」では、「いいね〜」「無理しないで〜」と優しい声掛けだったのが、高校になると、「出来て当たり前」。「中学までにやればよかったね...」。「自分でやる」に変わります!!!! このギャップに対応できる心を作っておくのが大切になります。その為にも、今からやっていきましょう★ 夏休みがポイントですよ〜。