

# 試行錯誤し 人に頼る

## 十人十色

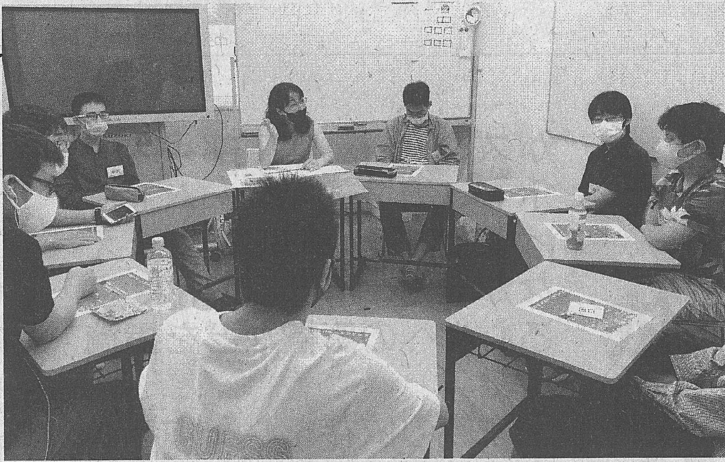
II

子どもたちの今

「自立」とは、他への従属から離れて独り立ちすること、と定義にあります。親御さんの誰もが我が子の自立を願っています。

日頃、発達障害や不登校の子どもたち、ひきこもり傾向のある若者やその親御さんの相談に関わる中で、中学生になっても「朝、自分で起きられない」「先生や友達と適切なコミュニケーションができない」「優先順位を判断して行動できない」「自分の部屋の整理ができない」と

## 自立とヘルプスキル



自立スキルを講座で学ぶ子どもたち

「自立するのためのスキルは大人になったら自然に自分のできるようになるのでしょうか？」との質問も受けます。

実際に、高校生まで朝、親に

起こしてもらっていた生徒が、

大学に進学し一人暮らしを始めると、自分で起きたり期限までにレポートを提出したりできず、単位を取れずに留年することさえあります。本人に聞くと、高校時代は常にトップクラスの成績だったそうです。

親や先生も、勉強ができてい

ければ安心し、大人になれば自然と生活スキルを習得すると思いがちですが、特に発達障害を持つ子どもたちは、積極的に学ばないとスキルを身につけることができない傾向にあります。

長年、発達支援に関わってきた大切なと思うことは、自分自身の得意、不得意を知り、努力してもできないことや苦手なこととは、他者に協力や理解を求め「ヘルプスキル(人に頼る力)」を身につけることだと感じています。

そのためには、親が全てサポ

ートするのではなく、まず自分でさせてみて、得手、不得手を体感させる。その上で、工夫させることです。朝は目覚まし時計を複数使う、部屋の片付けはインターネットや本で方法を学ぶ、親や先生、友人にアドバイスをもらおう。そうした試行錯誤の上で、できないことについては助けを求めよう。こうした自立スキルは、なるべく中学校を卒業するまでに身につけておくことが大切です。

子どもたちが大人になり、社会の中で幸せに生きていくには、自立とヘルプスキルが重要です。それができれば、反対に自分が得意なこと、他者を助けることもできるようになるのではないのでしょうか。

(発達支援塾アットスクール代表 鈴木正樹)