

《各学部におけるキャリア教育の取り組みを紹介します》

会津支援学校ではキャリア発達課題として、自己管理能力（自己調整力・ストレスマネジメント）を重視しています。以下のように、小学部から経験を積み重ねながら少しずつ向上させていきます。小学部入学から高等部卒業まで一貫した意識（積み重ね）で支援を継続しています。

今回は自己管理能力の取り組みの例を取り上げます。

- 小学部 嫌なことを自分なりに伝えるとともに、自分の好きなことが分かり落ち着いて過ごす。
- 中学部 嫌なことがあったときの対処方法や、自分に合った余暇活動を知る。
- 高等部 嫌なことがあっても自分に合った方法で対処したり、適切に余暇を過ごしたりし、心身共にリフレッシュする。

（会津支援学校キャリア教育計画キャリア発達課題より）

「キャリア発達の視点で児童生徒の能力を育てる」という意識で同じ能力を段階的に積み重ねます。

<小学部>

小学部のある児童は時々イライラして興奮してしまうことがあります。苦手な学習内容であったり、疲れていたり、体調が悪かったりと、原因は様々です。そのような場合どうすればよいかを日々学んでいます。



体調不良をうまく相手に伝えられないとより不安定になりやすいので、体調カードを使うことで表現しやすくしています。どうしても興奮が収まらないときには、「きりかえカード」を教師に見せてから校舎の決まったルートを歩くことで気持ちを静めています。

事前に対処方法を知ること、不適切な行動を避けることができ、友達との人間関係も良好に保つことができます。



< 中学部 >

嫌なことがあったときやイライラしたときにどのようにしているのか、中学部の生徒の声を紹介します。

Aさん

「嫌なことがあった時は、音楽を聴くと心が落ち着きます。それから、担任の先生に話すと、カッとした気持ちで物にあたりそうになるのを踏みとどまることができます。」

Bさん

「前は緊張していることを言えませんでした。今は素直に先生に話すようにしています。言葉に出してみるとスッキリします。」

Aさん、Bさんのように自分なりの対処方法を見つけている生徒もいるようですが、自分の気持ちをうまく伝えられず、思わず不適切な言葉を言ってしまったり、乱暴にふるまってしまったりすることもあります。カードを使ったり、静かになれる場所に移動したりするなど、嫌な気持ちになったときの行動の仕方についてルールを決め、日々の学習の中で実践できるようにがんばっています。



< 高等部 >

高等部の職業B・作業班別の学習では、製品の販売会に向けて、製品作りを行っています。授業の中では、目標とする出来高数に向けて、教師の助言や支援もありながら丁寧に製品を仕上げることができています。今回はリサイクル班での、Aさんの作業の取り組みを紹介します。

Aさんは、20分作業し10分休憩というサイクルで作業に取り組んでいます。そのことを自分でも理解し、教師と確認しています。そうすることで、心を落ち着かせ集中力を保ちながら、他の生徒と一緒に作業することができています。また、他の生徒も休憩中は、それぞれの過ごし方で心身を休ませ、後半の作業にも集中して取り組めるようにしています。販売会では、保護者や地域の皆様に喜んでいただけるように努めていきます。

