

じりつ
自立をしたい

ゆめ きぼう とも かた あ
「夢と希望を共に語り合う」

こうざ 講座 8 「じりつ 自立についてかんがえよう」

じりつ む たいせつ
～自立に向けて大切な4つのポイント～

えんしゅう 演習 8 「とも ゆめ きぼう かた
共に夢と希望を語ろう」

ささ ば
～くらしを支える3つの場～

ひろしましりつひろしまとくべつしえんがっこう
広島市立広島特別支援学校

くさば としゆき
草羽 俊之

みなさんは、自立じりつという言葉いことばに、どのような意味いみがあると思いますか。

私は、夢ゆめや希望きぼうをもって生きようとする自分じぶんを励はげます言葉ことばだと思っています。

この講座こうざでは、久保くほさんの自立じりつの話はなしをヒントに一人一人ひとりひとり思いおもを出だしし合あって
みましょう。

自立じりつをしたい

1 久保くほ正道まさちさんの「私わたしの思おもう自立じりつについて」を聞きいて話はなし合あいます。

(1) 話はなしの内容ないようを聞きいて、自立じりつに向むけて大たい切せつにしたいことことを考かんがえます。

(2) 大たい切せつにしたいポイしぶんントを自かんが分ぶんにあてはめて考かんがえます。

(3) 自じぶん分ぶんが考かんがえたことことを、各かくグはなルあーあプで話はなし合あいます。

2 自立じりつを支ささえる「くらしの3つの場ば」について考かんがえます。

(1) 「くらしの3つの場ば」について学まなびます。

(2) 自じぶん分ぶんにとっての「くらしの3つの場ば」を考かんがえます。

3 夢ゆめや希望きぼうについて語かたり合あいます。

視覚障しかくしょうがい害者しゃくくほの久保くほさんの自立じりつについてのお話はなしの内容ないようからキーワあードをあげ
て、グあルあーあプで自立じりつについて自じぶん分ぶんの考かんがえや思おもいをだしああってみまあしょう。

「私の思う自立について」

くぼ まさみち
久保 正道

自立という言葉聞いて、皆さんはどのような意味だと思えますか。

私は目が見えません。小さいときは、誰かが一緒に歩いてくれなければ歩けませんでした。

しかし、だんだん成長すると自分の行きたいところや、やりたいことが出てきます。だから、「人から言われるのではなく」「自分のことを自分で決めて行動したい」と思うようになりましした。すなわち、「自分の気持ちに正直になろう」と思うようになり、そのような生き方をしていこうと思うようになりました。

しかし、自分で選んで、決めて実行をすることは大変でした。一人では、できないこともたくさんありましたから、人の力を借りたこともありました。つまり、選んだことをやり通すことは、大変でした。目が見えないので行動をすることから、人の援助を借りなければ行けません。「外に出て歩くこと」「服を選ぶこと」「食するときの、熱い食物やお皿にある食物の位置」は教えてもらわないと分かりません。

まだまだ、ほかにもいろいろあります。しかし、その中でもいくつかのことは、盲学校で勉強をしたり、自分で失敗や経験を繰り返したりしながら、覚えて身に付けることができました。しかし、どうしても分からない事、できない事もあります。その時は人の助けを借ります。

今では、外に出るときは一人で行動できますし、旅行にも一人でいけます。また家では料理もしますし、買物にも自分で行きます。私が、このような生活ができるようになったのは、つえ(白じょう)の使い方を学習したり、点字やパソコンなどを活用したりして、情報を知る方法を自分でできるように、学習をしたりしたからです。つまり、時代が進歩して、科学が発達して目が見えない障害者にも便利な機械や道具がたくさんできたことが大きいと思えます。

自分でできることやいろいろな情報から学んだことが増えても、間違いをすることもあります。あるいは、間違いに気づかないこともあります。つまり、自分が決めたことが全て正しいわけではありません。間違いが大変なことや、問題にならないようにするために、相談できる

人をつくっておくことは必要です。

例えば、自分で選んで、自分で決めて、自分で実行をしたとしても、人間は一人で生きているわけではありませんね。ですから集団や仲間と行動をしたり、ルールを作ったりしますね。

ですから、自分の考えたことで行動するだけでなく、仮に、人が決めたり、意見を言われたことでも賛同したり、自分もそうだと思ったりしたことは、人の言ったことに同意することは大切ですね。すなわち話し合ったり、意見をいいあったりすることで物事を決めるという過程を大切にしてくださいね。そして、自分のことでも、きちんとした相談をしたり、間違いに気づいたときに教えてくれたりする友達や人が、近くにいることも必要です。

次に、最近では、いろいろな誘惑も多いですね。聞いたこともあるかと思いますが、振り込め詐欺とか、悪徳商法など・・・、だまされて、大変なことになってしまうこともあります。あるいは、しつこく、強く言われて自分の考えを変えることはよくないことです。

普段から自分でも、正しい情報や知識を知るような努力が大切です。つまり、困ったときに、そのような知恵を出せるために今回の学びの意味があります。学習をすることは、間違いをしないために、いろいろと知っておくことに意味があります。

世の中は変化をしていきます。昔は携帯電話がなかったが、今はあるでしょう。でも、使い方を間違えると大変なことになりますね。例えば、パケット代がかかったり、有料コンテンツなどで料金がたくさんかかったりしますね。そのようなことも知っておいたほうが損はないと思いますよ。

いろいろな誘惑があっても、そのことから自分を守るために、学んでいくことを続けるのを生涯学習といいます。

あらためて、自立とは、

- 1 自分のことは自分で決めたり、選択したりすること。
- 2 自分の考えや思いを確かめたり、間違いがないかどうか相談をしたりすることが相談できる人を見つけておくこと。

3 やり方がわからなかったり、一人ではできなかつたりするときには人の力を借りたり、
学んだりすること。

以上のように、自分で後悔や大きな失敗をしないようにするために、今回のような生涯
学習という場で学びをしていくことが大切です。

みなさんの情報の中にも、正しい情報なのかどうかを確かめる見分ける力も必要ですね。
つまり、人生では学習を続けていながら、その都度生かしていくことが大切であるとも
言えます。

○ 参加者から出た質問と久保さんが答えた内容です。

Q 正しい情報や知識を身につけるにはどうしたらいいですか？

A いい先輩や相談者を見つけることや、今回のような生涯学習の場が重要です。そして、
相談をしたり学び合ったりすることです。

Q 自分の思いが伝えられないとき

A 文書で書くのは苦手ですか。でもお話ができる人ならば、良い相談相手と、いろいろし
ゃべっているうちに、あなたの言いたいことを教えてくれる場合もあるし、だんだん自分
の思いをまとめられるようになるのではないかと思います。

最初に4～5人程度の、小グループに分かれましょう。グループで
話し合しましょう。最初に、久保さんの話にでてきた、自立についての4つの
ポイントを話し合しましょう。

4つのポイント

- 1 自分じぶんのことは自分じぶんで決めたり、選えらんだりしていますか。
- 2 困こまったときの相談相手そう だんあいてはいますか。いる場合はだれでしょう。
- 3 困こまったときに力ちからを貸かしてくれる人ひとや、助たすけてくれる人ひとはいますか。その人ひとはだれでしょう。
- 4 今いま、困こまっていることやこれから先さきのことで、身みに付つけたいこと、知しりたいこと、学まなんでおきたいことなんは何ですか。

各グループで自立について考えましょう。

- 1 久保くぼさんの話はなしを聞いて、「大切たいせつにして欲しい4つポイント」を、自分じぶんにあてはめて考えてみましょう。生活せいかつの中で身近なかなことみ ちかから考えてみましょう。

(1) 「自分じぶんのことは、自分じぶんで決めていますか。」

最近さい きん、自分じぶんで決めたこときを書いてください。生活せいかつの中での小ちいさなことなかでも良いです。

たとえば、「食たべたい食しょくじ事」「テレビの番ばんぐみ組」「寝ねる時じ間」「食たべたいおやつ」「レンタルするDV」「その日ひに着きる服ふく」「遊あそびに行いくところ」など、なんでも良いです。

(2) 「相談できる人がいますか。」

さいきん まよ 相談 ひと こま わ かぞく
最近、迷っているときや困ったとき、もしくは、分からないときに、家族に
はな じぶん おも はな ともだち み ちか ひと 相談
話せないことでも、自分の思いを話せる友達や身近な人はいますか。相談し
ひと はな は か
た人と、どのようなことを話したか、恥ずかしくなければ書いてください。
たと い せい ひとり く か ひん
例えば、「異性のこと」「一人暮らしのこと」「ゲームのこと」「買いたいブランド品」
しごと なや
「仕事の悩み」など、なんでもいいです。

—メモ—

(3) 「自分一人で、できないときに助けてくれる人がいますか。」

さいきん じぶん ひとり
最近、自分が一人でできないときに、かぞく ひと だれ たす
家族やの人で誰かに助けてもらっ
か
たことを書いてください。

たと えば「コンサートに頼りになる友達と行った。」「映画にボランティアさんと行った。」

やくしょ て つづ
「役所に手続きをしにヘルパーさんと行った。」「買い物に近所の人と行った。」「食事に

かぞく いっしょ い
家族と一緒にいった。」となど、なんでもいいです。

—メモ—

(4)「生活の中で、困っていることや、知りたいこと、身に付けたいことを、
学びたいとおもっていることは、なんですか。」

講座の中からもいいですし、自分が必要だと感じていることがあれば
書いてください。

例えば、「料理の作り方」「自分の体調を知る方法」「パソコンの使い方」「家計簿の
書き方」「資格や免許をとる方法」「新聞の読み方」「外出での楽しみ方」「絵や音楽の
楽しみ方」などなんでもいいです。

【話し合いを始めましょう】

それぞれの自分が書いた内容をグループで発表します。ほかの人の発表を
聞いて、自分の生活の中で参考にしたり、アドバイスがあれば言ったりしてあ
げましょう。

2 自立を支えるためには、生活を支える3つの場について考えましょう。

自立に向けて「くらしを支える3つの場」が、大切だと言われています。この3つの場とは、「生活の場」「働く場」「余暇活動の場」です。余暇活動の場に「学びの場」も含まれます。

なぜ、大切かと言うと、次の絵を見ながら説明をします。

「くらしの3つの場」の絵を見ます

「生活の場」は、住んでいる場所のことを言います。そして、「生活の場」は、食事をして、お風呂に入り、体を休めて、ゆっくり睡眠をとることで、健康的な生活をつくるための場です。「誰と一緒に住むか」あるいは「一人で住むか」も考えます。

「働く場」は、企業、作業所、就労支援の場や働くために支援を受けている所も含めて日中活動のことを言います。「働く場」は、給料を稼いだり、社会に役立つやりがいを感じたりする場です。そして、それぞれの働く場などで相談にのってくれる人や、支援をしてくれる人がいるかも考えます。

「余暇活動の場」は、休日や自由な時間に、楽しみがもてるような場のことを言います。余暇活動は、生活の中で悩みや辛いことがあっても、リフレッシュをして、気持ち切り替えることができます。だれと、どのような活動をしているかを考えます。また、自分が必要だと思うことを学んで、自分の意志で判断して行動できるように、学習を続けることができる場も余暇活動に入ります。

3 夢や希望をかなえるために

自立を考えるとときに、3つの場は、生活を支えるために必要な場であり、この3つの場が、人生を豊かにする場でもあります。

そのためには、「このような生活がしたい」「人との出会いを広げたい」「夢や願いをかなえたい」ことに、自分自身が関わり、努力をしたり、ほかの人の力を借りたりして、実現に近付いていくことが自立だと思えます。つまり「自立に向かっている自分」を大切にしてほしいと思えます。そのことが、「自立をしたい」という希望の表れになります。

自立についての話を聞いたり、考えたりしたことを次のマップ作りを通して、もっと具体的にしていきましょう。自分マップの用紙を使って記入してください。

(1) 『今の自分マップ』をつくろう。

『今の自分マップ』は、現在の自分の暮らしについて書いてください。

自分の、今の生活の中で「暮らしの3つの場」の実際について『今の自分マップ』に様子を書きます。

(2) 『未来の自分マップ』をつくろう。

『未来の自分マップ』は、今の『生活の場』から、これから、どのような生活にしていきたいか、書いてください。例えば、家族以外の人と生活をしたり、結婚をして好きな人と生活をしたい。あるいは一人で生活をしたい場合もあるかもしれません。そして、これから将来の「3つの場」に、どのような願いや希望を期待しているのか『未来の自分マップ』を作成します。

自分じぶんはどんな生活せいかつをしたいか。どのような人ひととの出会いであがあるか。その
ような中なかで変わかっていく自分の生活じぶんせいかつをイメージイメージしましょう。

(3) マップのつくるさんこうときの参考さんこうにしましょう。

『働く場』については、今いまの職場しよくばから転職てんしよくの希望きぼうや給料きゆうりようをもっと稼かせぎたい
いことでもいいです。まだ、就職しゅうしよくにいたっていない人は、希望きぼうしたい就職先しゅうしよくさき
を書かいてもかまいません。

『余暇活動よかかつどうの場・学びまなの場』については、休日きゆうじつにどのようなことをしたい
か、趣味しゆみやレクリエーションなどの、楽しみたのみたい活動かつどうを書かいてみます。また、
自分じぶんに必要なひつようだと感じかんている学習がくしゅうの内容ないようについても、自分じぶんの思いおもを素直すなおに、
出だしてもらたいせつうことが大切たいせつです。

最後さいごに、マップを友達ともだちの前まえで発表はっぴようをして、夢ゆめや希望きぼうを語り合かたあうことで、同じおな
思いおもをもつ仲間なかまがいることを励はげみや勇気ゆうきに変かえていきましょう。