

5 自分の自立度をチェックしよう

指導案

ねらい	青年期の課題の一つが自立である。自立とは、社会の一員として必要になる様々な能力を備えた状態をいう。自分の自立度をチェックし、「目指す自分の姿」に向かって歩み出す第一歩とする。
準備	5～6人のグループに分け、机を合わせ、対面形式にしておく。 ワークシート1・2、資料

時間	活動内容	留意点
10分	<p>本時のねらいの確認</p> <p>「自分の自立度をチェックし、目指す自分の姿を考えよう。」</p> <p>◆資料1を読んで、「自立している人」とはどんな人のことを指すのか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・失敗を「自分のせい」だと考えられる人。 	<p>◇「目指す自分の姿」に向かって歩み出す第一歩とする。ここでは大きく2つ「身辺的・社会的自立」に分類した自立度チェックシートを使って行う。</p> <p>◇以前と比較して、若者の自立の時期が遅くなってきているのはなぜかを考える機会とする。</p>
30分	<p>ワークショップ</p> <p>[ワーク1] (ワークシート1)</p> <p>◆朝と夜の会話を参考にして、自立という観点から、「何かおかしいな」と感じたことを見つけ出し、グループで交流する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分が起きなかつたり、準備しなかつたりしたのに、母親のせいにするのはおかしい。 ・車で送っていく母親もおかしい。 <p>[ワーク2] (ワークシート2)</p> <p>◆ワークシート2の自己診断シートを使って、身辺的自立度と社会的自立度をチェックする。</p> <p>◆自分の自立に関する問題・課題点を整理し、グループで交流する。</p>	<p>◇話したくない子には、無理強いせず「パス」を認めてもよい。</p> <p>◇毎日の自分自身の生活を振り返りながら、自分の問題点に気付けるように促す。</p>
10分	<p>[時間があれば]</p> <p>◆資料2から見えてくる日本の若者の姿から、思うところを交流する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・将来の夢をもって努力しようとしていない。 ・自分に自信がない。 <p>振り返り</p> <p>◆感想やグループ毎の意見交換を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身辺自立ができていないと感じた。親に頼っていることが多い。自分でできることを増やそうと思う。 ・自分の家の一ヶ月の食費や光熱費のことは、気にしたこともなかった。スマホの料金も出してもらっているから、経済状況を聞いてみようと思う。 	<p>◇感じたり気付いたりしたことを、今後の自分の生活に結び付けて考え、さらには、「自分のため」から「社会のため」という観点が持てるよう促す。</p> <p>◇「目指す自分の姿」をもつように助言する。</p> <p>◇グループの代表1名を指名し、交流内容を全体に広める。</p> <p>◇自分の目標をもてたことを価値付ける。</p>

<親になったときに生かしてほしいこと>

子どもを育てながら、同時に、自らも学び続ける親になってほしい。また、社会の一員として必要な力を備え自分に自信を持てるように、子どもを応援できる親になってほしい。

5 自分の自立度をチェックしよう

ワークシート1

ワーク1

「自立」という観点から、下の**場面A**や**場面B**の母と子の会話を参考に、何かおかしいなと感じたことはありませんか。あなた自身の毎日の生活と照らし合わせて、グループで話し合ってみましょう。

場面設定

「まこと」は高校2年生。サッカー部に所属。母親は46歳。フルタイムで仕事をしている。「まこと」以外に中学3年生と小学3年生の2人の子どもがいる。

場面A 【朝】

どうしてもっと早く起こしてくれなかったんだよ！！遅刻じゃないか！昨日の夜、部活の「朝練」あるって言っただろ！先輩に怒られる～！もう学校休む！！



まこと

エエ～ッ！！そんなこと言ってたかな？？？？でも、何度も何度も起こしに行ったのに、起きなかったんだから・・・とにかく、お母さんが車で送って行ってあげるから、早く準備しなさい。



母親

場面B 【夜】

ストッキング片方しか入っていなかった！！放課後、部活できなかつたじゃないか！！



まこと

ごめん、ごめん。朝、お弁当作りで焦っていて・・・自分で用意してくれると助かるんだけど・・・



母親

「自立」という観点から、グループで交流し合った後に、あなたが気付いたことをまとめてみましょう。

自立度自己診断シート

ワーク2

年 組 番 氏名

実施日

あなたはどれくらい自立できているか、自分でチェックしてみましょう。

身辺的（生活・精神面）自立はできていますか？	3点	1点
① 朝、一人で起きることができる。	はい	いいえ
② 家族に「おはよう」「おやすみ」などの挨拶ができる。	はい	いいえ
③ 自分の着替えは自分で用意し、脱ぎっぱなしにしない。	はい	いいえ
④ 食事後、自分の食器は流し台まで運ぶ。	はい	いいえ
⑤ 簡単な食事なら自分一人で作ることができる。	はい	いいえ
⑥ 学校や約束の時間に遅れない。	はい	いいえ
⑤ 自分の部屋の掃除は自分でしている。	はい	いいえ
⑥ お手伝い(食事の後片付け・ごみ出しや洗濯、ふろ掃除など)をする。	はい	いいえ
⑦ スマホ等の使用時間を自分でコントロールできる。	はい	いいえ
⑧ 自分の気持ちを、ある程度コントロールできる。	はい	いいえ
	小計	点
	合計	/ 24点

●自分の「身辺自立」チェックシートの結果から、問題・課題点を整理してみましょう。

社会的(経済感覚も含む)自立はできていますか？	3点	1点
① 近所・学校で挨拶ができる。	はい	いいえ
② 近所の人と（挨拶以外の）ちょっとした会話ならできる。	はい	いいえ
③ 困った人がいたら声をかけることができる。	はい	いいえ
④ お小遣いを計画的に使っている。	はい	いいえ
⑤ わが家の一ヶ月の食費・光熱費などがわかる。	はい	いいえ
⑥ 公共マナーを守っている。	はい	いいえ
⑦ 他者（友達、後輩、先輩やお年寄り・乳幼児等）に気配りができる。	はい	いいえ
⑧ 将来の目標・夢を持っている。	はい	いいえ
	小計	点
	合計	/ 24点

●自分の「社会的自立」チェックシートの結果から、問題・課題点を整理してみましょう。

5 自分の自立度をチェックしよう

資料1



『「過去のせい、誰かのせい」を捨てた時から、人生は好転する』

ウエイン・W・ダイアー（アメリカの心理学者）の言葉

動物の場合、自力で歩いたり走ったり餌をとれるようになると一人前と見なされ親から自立するようです。しかし、人間の赤ちゃんは、他の動物と比べると、いわば「子宮外胎児」とも言えるほど未熟な存在で生まれるため、人間の子育ては長期に渡り、しかも複雑で多様な課題を持っているため、「一人前」として生きていくには膨大な時間と労力を必要とします。

日本では、戦国時代には、巣立ち（自立）は、元服をする15～16歳くらいで大人の仲間入りをしていました。戦後も、中学校卒業と同時に金の卵として、集団就職で親元を離れて旅立って行きました。しかし、現在では、98%を超える人達が高校に入学をするようになり、さらに、大学に進学する人も多く、自立の時期もかなり遅くなってきたと言われています。今のあなたの自立度はどの程度でしょうか。

いつも不満だらけで、自分の失敗したことでも他人のせいにする人がいます。特に親に甘えている人は、親のせいにする場合が多いようです。自立の第一歩は「自分のせい」を見つめ直すところから、始まります。このチャンスを生かして、「誰かのせい」を「誰かのお蔭で」に変えてみませんか。

さらにもう一つ。皆さんは、社会の一員として自分の果たすべき役割を自覚し、積極的に活動できる年齢になっています。新たな一步を踏み出してみませんか。

資料2

資料から見える日本の若者たち

高校生の生活と意識に関する調査報告書 ー日本・米国・中国・韓国の比較ー 質問項目「自分について」の結果

【国立青少年教育振興機構の平成27年8月の報告書より】 単位%

	質問項目	日本	米国	中国	韓国
肯定的	1) 自分のことは、できるだけ自分でするようにしている	83.3	92.2	93.2	80.6
	2) 自分の希望はいつか叶うと思う	67.8	83.9	80.7	82.6
	3) 他人に負けないように頑張る方だ	67.7	87.9	73.3	73.5
	4) 私は将来に対し、はっきりした目標を持っている	57.3	80.9	75.4	58.9
	5) 私は人並みの能力がある	55.7	88.5	90.6	67.8
[注意] 太字は、上記の肯定的な質問に対して、最も%の低いところです。					
否定的	6) 自分はダメな人間だと思ふことがある	72.5	45.1	56.4	35.2
	7) 私は将来に不安を感じている	71.0	63.0	48.3	78.0
	8) 周りの人の意見に影響されるほうだ	63.7	47.0	58.3	73.4
[注意] 太字は、上記の否定的な質問に対して、最も%の高いところです。					

注意 ・体験活動・ネット・勉強等の多岐に渡る質問の内、「自分について」の項目より一部抜粋