

作業療法士による 発達支援コラム

毎月作業療法士による「こどもの心身発達と支援方法」をテーマにしたコラムを掲載いたします。

就労に必要な力について

お子さんの将来について考えた時、「どのような力を身に付けていけば良いのだろう」「今の経験は将来につながるのだろうか」と感じることはありませんか。

就労に必要な力は、働くための技術だけではありません。日常生活に必要な力や、人との関わり方など、日々の生活の中で育まれる様々な力が土台となります。

今回は、将来の就労につながる力や、ご家庭や療育の中で取り組めることについてご紹介します。

就労に必要な力を知ることは、お子さんが今後どのような力を伸ばしていくと良いのかを考える一つの目安になります。

就労には、大きく分けて3つのスキルが必要だと言われています。ライフスキル、ソフトスキル、ハードスキルです。

ライフスキルとは

日常生活を送るために必要な力です。食事、排泄、入浴、着替え、身支度などの基本的な生活動作に加え、生活リズムを整えることや体調管理も含まれます。毎日安定して生活するための土台となる力です。

ソフトスキルとは

様々な仕事に共通して必要な力です。時間を守ること、コミュニケーションを取ることで、協調性、適応力、金銭管理などが含まれます。職場で周囲の人と関わりながら働くために大切な力です。

ハードスキルとは

仕事を行なうために必要な専門的な力です。パソコン操作や作業手順の理解、視覚的な情報を処理する力、手先の器用さなどが含まれます。実際の業務を行なう際に必要となる力です。

どのスキルも重要であり、どれか一つが欠けても、就労後の生活や仕事に困りごとが生じる可能性があります。基本的にはライフスキルが土台となり、その上にソフトスキル、ハードスキルが積み重なっていきます。

しかし、発達特性のあるお子さんの中には、身支度や時間管理などのライフスキルの段階で難しさを抱える場合も少なくありません。

そのため、将来を見据えながら、一つひとつの力を育てていくことが大切です。

一方で、「すべてのことを自分でできるようになること」だけが目標ではありません。周囲の環境や道具を工夫することで、生活しやすくなる場合もあります。

例えば、

- 予定管理が苦手な場合はスケジュールアプリを利用する
- 忘れ物が多い場合はチェックリストを活用する
- 片付けが苦手な場合は物の置き場所を分かりやすく決めておく

など、お子さんに合った方法を見つけることも大切です。

お子さんの得意なことや苦手なことを踏まえながら、目標を考えていくことが大切です。

就労に向けて今からできること

将来の就労に向けては、まず日常生活の中で「自分でできること」を少しずつ増やしていくことが大切です。

つい手伝いたくなる場面もありますが、お子さん自身でできることは少しずつ任せていくことで、自信や自立につながります。

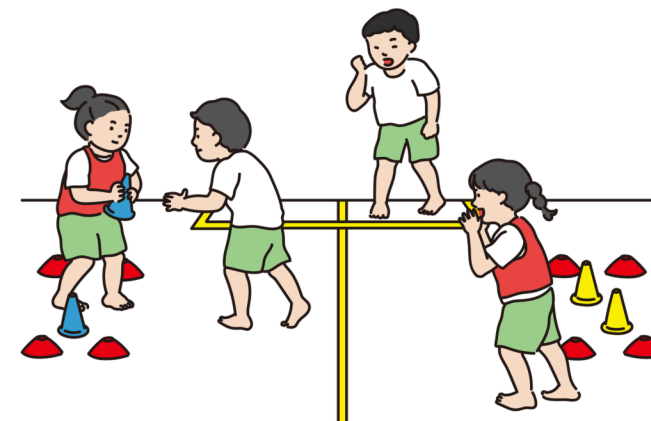
例えば、次の日の準備や片付けを行なうこと、時間を意識して行動すること、困った時に周囲へ伝えることなど、日常生活の積み重ねが将来の就労につながる大切な土台となります。

また、お友達と一緒に遊ぶ経験も大切です。

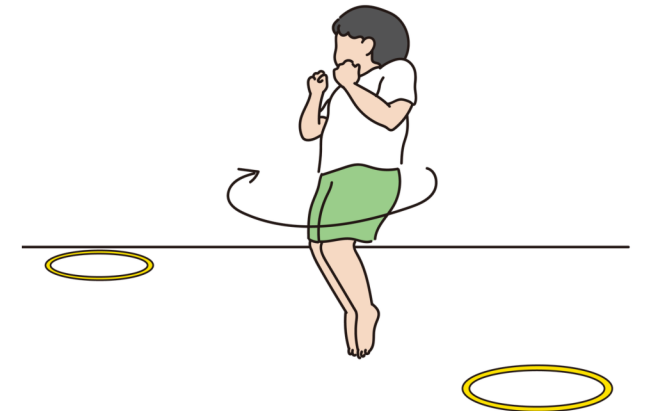
集団活動の中では、順番を守ることやルールを理解すること、相手の様子を見ながら協力すること、合図を聞いて行動することなど、社会生活に必要な力を自然に学ぶことができます。

柳沢運動プログラムの中にも、宝とりゲームや回転スキップなど、周囲と協力する力やルールを理解する力を養う運動あそびがあります。

宝とりゲーム



回転スキップ



こうした活動を通して、指示を聞く力や周囲を意識する力、状況に応じて行動する力につながります。

さらに、買い物活動や調理活動、金銭管理に関するSSTなどを取り入れることも、実際の生活や社会参加につながる経験になります。

就労に向けた支援

就労に必要な力は、就職活動が始まってから急に身に付くものではありません。

日々の生活やあそび、療育の中での経験の積み重ねによって、少しずつ身に付いていきます。

そのため、お子さんの現在の姿だけを見るのではなく、将来の生活を見据えながら支援を行なうことが大切です。

お子さん一人ひとりに合った目標を設定し、できることを少しずつ増やしていきながら、成功体験や自信につなげていきましょう。

今回は、就労に必要な力についてご紹介しました。

将来の進路を考える中で、大切になるテーマの一つです。

お子さん一人ひとりのペースを大切にしながら、将来につながる経験を少しずつ積み重ねていくことが大切です。

今後も、療育やご家庭で役立つ情報を分かりやすくお届けしていきます。

引き続きお読みいただけたら幸いです。

参考文献

埼玉白大学 人間学部 人間福祉学科 滝島 真優

公益社団法人全国重度障害者雇用事業所協会「障害者雇用セミナー」

発達障害者の特性を活かした就労支援

https://zenjukyo.or.jp/small_info/takishima.pdf