



学校だより

北海道小平高等養護学校

令和 7 年 7 月 25 日

第 2 号(通算116号)

温 寧 の 丘

「余暇」について考える～教え子の近況から

北海道小平高等養護学校教頭

三 浦 智 子

近年、ウェルビーイング（well-being）という概念が注目されています。コロナ禍による価値観の変化や、SDGs の広がり、働き方改革、多様性の尊重など、社会の価値観や世界的な課題の変化により「個人の幸せ」だけでなく、「社会全体の持続可能な幸福」を目指すキーワードとして、今まさに世界中で注目されているものです。余暇について生徒に話を聞くと、ほとんどが、休みの日は買い物や外食等の消費活動や、ゲームをする・ユーチューブを見るというような電子メディアを中心にした過ごし方をしていると答えました。そこで、夏休みを前に「余暇をどのように過ごすか」と「私たちの生きがいや幸福感、心身の健康」について考えてみました。

昨年、私が 17, 8 年程前に担任をしていた特別支援学級の生徒のお母さんから、久しぶりに電話がありました。話を聞くと、31 歳になる息子さんが「スペシャルオリンピックス（SO）日本冬季ナショナルゲーム」に参加したに関わり、お母さんの投稿が新聞に掲載されたという連絡でした。互いの近況等をわいわいと話し、新聞記事を読みました。これまで、幼少期から家族でスキー場に通ったことや、何年も練習を重ねて急な斜面を一人で滑れるようになったときのこと、SOに出会ってからは、冬はスキー、夏は陸上と、名寄市立大学の学生ボランティアとの練習が楽しみであったこと、メダルをもらったときの笑顔に胸が熱くなったこと、支えてくださる皆さんに感謝してこれからも頑張りたいというメッセージ。当時、中学校で担任をしていた生徒が、今も充実した生活を送っていることが嬉しかったのと同時に、お母さんから連絡をいただけたことに感謝でいっぱいの気持ちでした。大人になった彼は、スキーや陸上等のスポーツという余暇をとおして、心身の健康維持やリフレッシュだけではなく、社会的なつながりや自己効力感を育てていました。

その一方、家では、中学生から宿題で取り組んでいた日記を今も書き続け（漢字もスマホで調べているそう）、休日には昼食の焼きそばを自分で作るのを楽しみにし、後片付けも最後までする等、生活のリズムを確立し、仕事にも意欲をもって通っていることをお母さんの話から知ることができました。

つまり、余暇は単なる「休み」ではなく、心・体・社会とのつながりを整える時間。ウェルビーイングを高める余暇とは、「自分にとって意味のある時間」を過ごすこと。誰かと笑い合う時間も、一人でじっくり考えたり、物事に取り組んだりする時間も、どちらも大切なのです。

自立と社会参加を目指す特別支援学校では、余暇の過ごし方が、卒後の生活の充実につながるという認識のもと、学習活動においても余暇を意識した指導が行われています。余暇活動を支えるには、本人の興味や特性に合わせた選択肢を用意すること、そして「楽しむこと」が尊重される環境づくりが欠かせません。各地域においても、障がいの有無にかかわらず自由に参加できる生涯学習事業の企画・充実に取り組む動きが出てきています。皆さんは、夏休みをどのように過ごしますか？

Ⅰ 学期の様子

Ⅰ 学年

Ⅰ学年主任 梶谷 美麗

4月、緊張した面持ちで入学してきた9名。あっという間に3ヶ月が経ち、Ⅰ学期が終わろうとしています。はじめは慣れない環境、生活に戸惑いも多く、不安な様子を見せることが多かったですが、だんだんと日課にも慣れ、今では仲間たちと笑い合い協力し合いながら、日々の学習活動に取り組む様子が多く見られ、何事にも一生懸命にまっすぐに取り組んでいます。

2学期には終日作業や現場実習、学校祭と初めての行事がたくさんあります。困難にぶつかったり、悩んだりする日々が多くあるかと思いますが、自分や仲間と向き合いながら、『自分自身を理解する力』を身に付けるための、貴重な経験となってきます。

学年目標である『同心協力～決まりやルールを守って、コミュニケーションを取りながら協力する～』の言葉の基、9人全員で気持ちを合わせながら乗り越え、お互いに成長し合えることを願っています。



2 学年

2学年主任 小堀 将宏

4月、先輩になったことを意識して、他の人を理解しようと言葉を掛ける様子や、協力して一緒に取り組もうという姿勢が見られました。

5月、Ⅰ期現場実習があり、留萌市で4日間の実習をさせていただきました。職場の方から仕事を教わりながら懸命に働く姿、学校に帰ってきて疲れた様子ながらも「新しい仕事を覚えました」「4日間やりきりました」と誇らしげに報告する姿を見ると、Ⅰ年次の実習よりも、「働くこと」への意識が高まってきているのを感じました。

6月、体育大会では、学年テーマに「応援」を掲げ、自学年のみならず、他学年、苫前商業高校の生徒へ向けて応援している姿に成長を感じました。

2学期には、Ⅱ期現場実習があります。自分の課題を見つめ、更に一步、前進できる実習となるよう、期待しています。



3 学年

3 学年主任 奈良岡 有紀

高校生活最後の 1 年が始まった 1 学期。生徒たちは、今まで以上に時間の流れが速く感じていたことと思います。授業はもちろんのこと、見学旅行や進路面談、体育大会、海浜学習、他の様々な校外活動、毎日が慌ただしく過ぎていきました。

その中でも見学旅行は、生徒にとって教室だけでは得られない貴重な経験となりました。公共交通機関で移動する大変さや人の多さ、東京の伝統や文化に触れるなど、初めての経験を仲間と共有し、生徒の同士の絆も深まったと感じました。

体育大会では、仲間と声を掛け合いながら全力で取り組むことができました。優勝できたこともすばらしいですが、3 年生になって最後まで諦めない姿勢や積極的に行動する姿勢が見られ、成長を感じました。

2 学期からは、前提実習となる現場実習が始まります。現場実習までの登校日は二週間しかありません。夏休みも自分のことは自分でする、規則正しい生活をするなど、休み明けの現場実習を意識して過ごしてほしいと思います。



体育大会～オビリンピックを振り返って

文化・保健体育部長 谷山 由宇

令和 7 年 6 月 2 0 日（金）に、開校 3 0 周年記念体育大会～オビリンピックが開催されました。

今年は開校 3 0 周年記念種目として、南中ソーランを全校生徒で披露しました。保護者の皆様の温かい声援や視線を感じながら生徒たちも一生懸命に声を出して、迫力ある踊りを披露してくれました。その後は予定通り競技を行い、学年や校種の枠を超えて、応援する姿がとても素晴らしく印象的でした。苫前商業高校の生徒の皆様や保護者の皆様にも競技に参加していただいたことで、生徒たちにも良い刺激になったのではないかと思います。

今回の体育大会は、1 位 3 年生、2 位 1 年生、3 位 2 年生という結果で幕を閉じました。

練習の成果を出せた人、あまり上手いかなかった人、結果はそれぞれあると思いますが、大会までの過程では全員が自分自身と真摯に向き合い頑張っていたと思います。

気温が高く暑い中、ご来場いただきました保護者の皆様、本当にありがとうございました。

