

# キャリア教育通信

群馬県立館林特別支援学校  
令和5年7月20日  
第 3 号  
進 路 指 導 部

## ◎家庭でできるお手伝いリスト

昨年度の冬休み前にお伝えしましたが、夏休み前に改めてお伝えいたします。

子ども達にできる家のお手伝いをピックアップしました。家族の一員として、その子のできる仕事や役割を家庭の中にしっかりと位置付けることが勤労観の育成には大切です。お手伝いのポイントは、子どもにやりきらせることと、ほめる(認める)ことです。最初は手を添えたり、見本を示したりしながら、徐々に確実にできるようにしていきます。丁寧にやさしく何度でも教えてあげてください。

毎日の活動	カーテンを開ける、閉める 電気をつける、消す 新聞や郵便物を郵便受けから取ってくる 家族を起こす 日めくりカレンダーをめくる 玄関の靴を並べる ペットの散歩をする ペットにえさや水をやる	洗濯	洗濯物を洗濯かごに入れる 洗濯物をほす、取り入れる ハンカチやタオル、服をたたむ 洗濯物を引き出し等にしまう	
	食事の準備	テーブル(食卓)をふく テーブルの上を片付ける お箸やスプーン、お皿を配る ご飯やおかずをよそう おかずやご飯を配る 家族に「ごはんだよ」と知らせる	買い物	カートを押す、かごを持つ 指示された商品をもってくる お金を渡す 買った商品をふくろに入れる 買った商品を仕分けして片付ける
		料理	米を研いで炊飯器で炊く 炊飯器のスイッチを入れる 電子レンジのあたためボタンをおす パンにバターやジャムをぬる 皮むき器やピーラーで野菜の皮をむく 野菜を大きく切る 玉子をわる、ゆで玉子の殻をむく 食べ終わった食器を運ぶ、洗う、ふく 片づける 冷蔵庫に食品をしまう 鍋をかきまぜる 調味料やドレッシングをかける お皿等にラップをかける	掃除
外の手伝い	庭先や玄関前を掃く 家庭の草むしりをする 枯れ草や落ち葉を掃除する 花壇に水をやる 野菜等の収穫を手伝う 留守番をする			
弟妹の世話	一緒にあそぶ 泣いたら親を呼ぶ 着替えを手伝う 一緒におもちゃを片付ける			

岩手県立総合教育センター「特別支援学校(知的)キャリア教育推進ガイドブック 実践・資料編」より

**夏休みにでも1つからでも取り組んでみてください♪**