

～冬休みにチャレンジ！ 家庭で育む「働く力」～

子どもたちにできる家のお手伝いリストを掲載します。家族の一員として、その子のできる仕事や役割を課程の中にしっかりと位置付けることが、将来の「勤労観（働くことへの意欲）」の育成にはとても大切です。

お手伝いの3つのポイント

1. やりきらせる（最後まで自分の力で達成感を！）
2. ほめる・認める（「ありがとう」「助かったよ」の声かけを！）
3. スモールステップで
 - 最初は手を添えて一緒に
 - 次は手本を示して
 - 徐々に確実にできるように、丁寧に優しく何度でも教えてあげてください。



～お手伝いリスト～

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
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
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
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
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
掃除	ゴミを拾ってゴミ箱に入れる おもちゃや本等を決められたところにしまう モップで拭く・掃除機をかける ほうきで掃く、ちりとりでゴミを集める	ぞうきんがけをする 風呂掃除をする ゴミ箱のゴミをゴミ袋にまとめる ゴミ出しをする

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

冬休みチャレンジ！

冬休み中に、まずは「1つ」でもよいので取り組んでみてください♪
できたときは、たくさん褒めてあげてくださいね。

