



日増しに暖かい日が続くようになり、夏本番までもうすぐですね。

みなさまは「自立」と「自律」の違いについてご存じですか？両方とも「じりつ」と読みますが、その意味や違いは曖昧に使われがちです。そこで今回は、この両方の違いについてお伝えいたします。

それぞれの意味について調べてみたところ

自立とは・・・

他の助けや支配なしに自分一人の力だけで物事を行うこと。ひとりだち。

自律とは・・・

他からの支配や助力を受けず、自分の行動を自分で立てた規律にしたがって正しく規制すること。

と、解説されています・・・。少し抽象的ですね。

では具体的にどういうことなのか、もう少し掘り下げていきたいと思います

<3種類の自立>

① 技能的な自立

- ・頼まれたことだけではなく、自分からも提案することができかどうか。
- ・自分から積極的に行動したり、自分の強みを活かしたことができるかどうか。

② 経済的な自立

- ・どのくらいの金額をもらっているか。
- ・一人で生活するためのお金の使い道をどうすればいいのか。
- ・親などから金銭的な助けを受けていないかどうか、またいつまで助けをもらう必要があるのか。

③ 身体的な自立

- ・身体的な助けが必要なときはどんなときだろうか。
- ・助けが必要になる理由はなんだろうか、また誰に助けも求めたら良いだろうか。
- ・今後、どんな時に助けが必要になるだろう？

上記3つすべてを自立することが正しいというわけではありません。自分がどの部分では自立を目指し、どの部分では助けを求めるべきかということを見極めていくことが大切です。

<自律>

自律とは内面的な独立を表します。自ら立てた規範をもとに行動をすることです。その規範をつくるためには、ブレない判断・行動につながる自らの価値観・信念を育まなければなりません。自分の内面を育むために、まずは自分自身を知り、「自分らしさ」を見つけることが大切です。自分の特長（大事にしたいこと・好き嫌い・得意不得意など）を知らない限り、自分を律する軸を決めることはできません。

自分らしさを見つけることで、自分自身の内面をどのように整えていったらいいのか、また今までしていた方法以外の新しい自分と出会えるかもしれません。自律するために、まずは自分自身を知ることからはじめませんか？お子さま自身が律する軸を自分で決めることが難しい場合は、保護者の皆様がお子さまの「自分らしさ探し」や軸づくりの手助けをしてあげてください。かなででも、お子さまの将来の自立・自律に向けた支援を日々心がけています。

【自分らしさを見つけるために・・・】

- ① 幼少期に夢中になっていたことを思い出す
- ② 長時間できることを考えてみる
- ③ 人より簡単にこなせることを考えてみる
- ④ 周りに”自分の良いところ”を尋ねてみる
- ⑤ 嫌いなこと洗い出してみる
- ⑥ 新しいことに挑戦する

何かご不明な点や心配なことがございましたら、ご相談ください。

<放課後等デイサービスかなで> TEL: 011-596-9915 HP: <https://www.jyfld.co.jp>