

★ 自立について考えてみよう

10代後半は、大人に成長していくための準備をする大切な時期です。「自立すること」は、将来の自分や希望する家族形成を実現するための大切なキーワードの一つといえます。では「自立する」とは、いったいどんなことをいうのでしょうか。

● 次の事例を読んで自立できている点、自立できていない点を考えてみましょう

事例 1

Aさんは、△○商事で一般事務として働いている。毎朝6時半に起き、自分でお弁当を作って7時半に家を出る。一日働いて17時に退社。仕事が終わると、友達と食事に行ったり服を買いに行ったり。仕事も充実しているし、友達もたくさんいて楽しいことばかりだけど、今月も給料日までお金が持ちそうにない。でも、足りなくなったら親が貸してくれるし、クレジットカードもあるから心配していない。(23歳・一人暮らし)

事例 2

Bさんは○×建設に入社して3年。仕事にも慣れて楽しくなってきたし、建築士2級の資格もめざしてやがたいを感じている。でも、上司に苦手なCさんがいて、その人と顔を合わせるのとはできるだけ避けている。いつも昔の自慢話ばかりするし、正直面倒くさい人だと思えない。(21歳・実家暮らし)

● 自立とは？

「ひとりで生きられること＝自立」と考えがちですが、私たちは皆、多くの人々や社会に支えられて生きています。病気になったり、年老いたりしたときはもちろん、若くて元気でも、必要な時には積極的に周囲の人々の援助を求め、助け合いながら生きていくことも、自立の在り方の一つです。

1 生活的自立

衣食住に関わる身の回りのことや家事、健康管理などを自分でできること。

日々の暮らしに関する生活技術を習得することで、長い人生を健康に生き、自分らしい人生を創造していくことができる。

2 経済的自立

収入を得てそれを管理して生活できること。
職業に就くことは、経済的自立の基盤である。青年期には、自分の就きたい職業や働き方について調べ、職業への関心を深めていくことが重要である。

3 社会的自立

人との関わりにおいて合意を形成したり、人間関係を調整したりすることができること。

そのためには、自分について知るとともに、他者がどのような人間か、何に関心を持っているかなどについて理解しなければならない。互いに意見を交換し合う中から、他者理解は生まれる。

4 精神的自立

さまざまな問題に対して自分で決定し、責任を持って行動できること。
進学や就職、恋愛や結婚相手の選択など、これから自分で決定しなければならない問題に直面する。必要に応じて親や友達の意見を聞き、助言を求めながら、最終的には自分で決定することが大切である。

5 性的自立

自分の性だけでなく他者の性を尊重した責任ある行動がとれること。
青年期には、性的な成熟により子どもをつくる能力が備わり、命への責任が問われるようになる。

引用：東京書籍「家庭基礎（自立・共生・創造）」（平成28年）

● あなたの自立度は？



あなたの自立度をチェックしてみましょう。

	質 問	当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまらない	当てはまらない
1	起こされなくて自分で起きる				
2	自分の部屋の掃除・整理整頓をする				
3	衣替え・ボタンつけ・アイロン等、自分の衣類を管理する				
4	掃除・洗濯・炊事等の家事を分担する				
5	栄養を考えて食事・間食をとる				
6	十分な睡眠をとる等、健康に気をつけて生活する				
7	自分の小遣いを何に使ったか分かっている				
8	学費や習い事など、自分にかかる費用を知っている				
9	衝動買いをしないで、欲しいものは計画的に入手する				
10	時間や約束を守る				
11	家族に「おはよう」「ありがとう」などのあいさつをする				
12	嫌だと思ってもやらなくてはいけないことはする				
13	人の話をきちんと聞く				
14	自分の希望をかなえるために、人に説明したり説得したりする				
15	困っていそうな人に気がつき、声をかける				
16	ゲーム・スマホ等に使う時間を自分で決めて守る				
17	カッとすることがあっても、物や人に当たらない				
18	人に流されずに自分の意見を持ち、表現する				
19	行動に責任を持ち、失敗した時に人のせいにならない				
20	困った時に一人で抱え込まずに相談する				

📖 考えてみよう !!

◆「あなたの自立度は？」の結果をみて、自立について考えてみましょう。