# 生活訓練棟

## 事前指導編

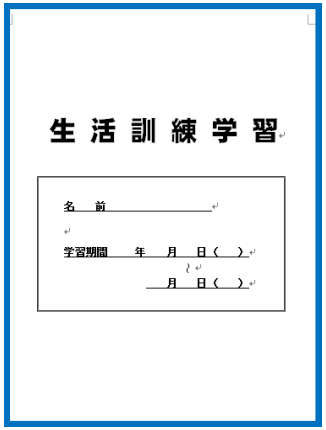
## 生活訓練学習（４泊５日）

１１月初旬～２月初旬まで，生活訓練学習を行います。生活体験学習の反省をもとに，より一層生活力を高める学習に取り組みます。

### ① 日程や準備物などの確認

１週間も一人で暮らせるかな…。不安だなぁ。

安心して一人で暮らせるように，先生と一緒に細かくプランを決めよう！

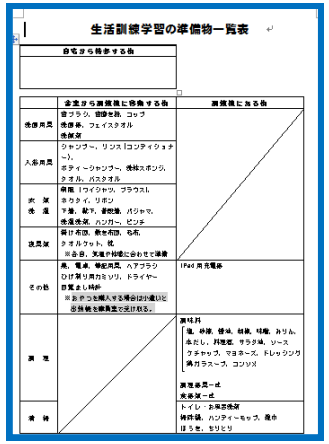


生 活 訓 練 学 習

名　前

学習期間　　年　月　日（　）

月　日（　）



生活訓練学習の準備物一覧表

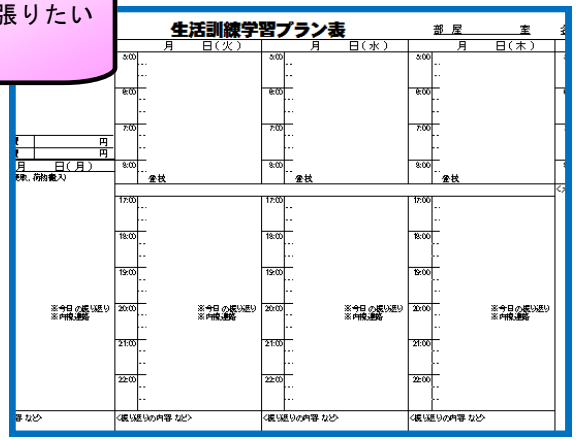
自宅から持参する物

| | 金金から調達後に各自する物 | 調達後にある物 |
|---|---|---|
| 洗面用具 | 歯ブラシ、洗面セット、コップ<br>洗顔料、フェイスタオル<br>洗髪剤 | |
| 入浴用具 | シャンプー、リンス（コンディショナー）、<br>ボディーシャンプー、洗体スポンジ、<br>タオル、バスタオル | |
| 衣類<br>寝具 | 肌着（ワイシャツ、ブラウス）、<br>ネクタイ、リボン<br>下着、靴下、普段着、パジャマ、<br>洗濯洗剤、ハンガー、ピンチ | |
| 洗濯関 | 食器用洗剤、食器用布巾、ちり紙、<br>クオルケット、枕<br>※各自、実施日程に合わせて準備 | |
| その他 | 鏡、電卓、時計用具、ヘアブラシ<br>ひげ剃り用カミソリ、ドライヤー<br>目覚まし時計<br>※あまりを購入する場合はお渡しと必携帯を練習室で受け取る。 | iPad 用充電器 |
| 調理 | | 調味料<br>塩、砂糖、醤油、胡椒、味噌、みりん、本だし、料理酒、サラダ油、ソース<br>ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシング<br>鍋カラ一式、コンソメ<br>調理器具一式<br>食器類一式 |
| 清掃 | | トイレ・お風呂洗剤<br>掃除機、カンディーセット、箒ホ<br>ほうき、ちりとり |

### ② 目標・日課・食事メニュー・予算などの作成

早寝早起きを頑張りたいです。

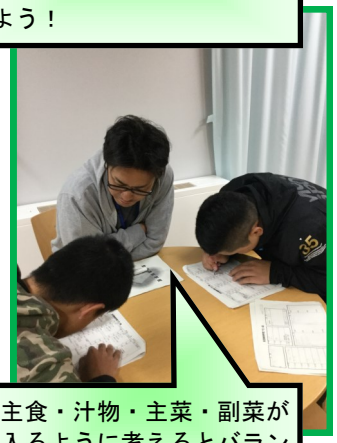
じゃあ，上手に時間を使えるように，日課を考えてみよう！



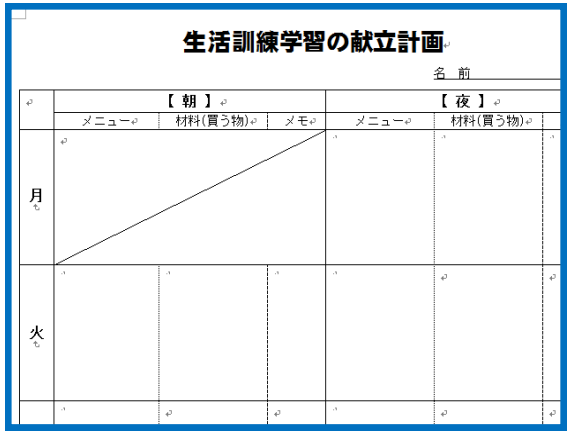
生活訓練学習プラン表

部屋　　室

| 月　日（火） | 月　日（水） | 月　日（木） |
|---|---|---|
| 5:00 | 5:00 | 5:00 |
| 6:00 | 6:00 | 6:00 |
| 7:00 | 7:00 | 7:00 |
| 8:00 全校 | 8:00 全校 | 8:00 全校 |
| 17:00 | 17:00 | 17:00 |
| 18:00 | 18:00 | 18:00 |
| 19:00 | 19:00 | 19:00 |
| 20:00 ※今日の振り返り ※内服連絡 | 20:00 ※今日の振り返り ※内服連絡 | 20:00 ※今日の振り返り ※内服連絡 |
| 21:00 | 21:00 | 21:00 |
| 22:00 | 22:00 | 22:00 |
| 等 など | 〈振り返りの内容 など〉 | 〈振り返りの内容 など〉 |



主食・汁物・主菜・副菜が入るように考えるとバランス良い食事ができるよ。



生活訓練学習の献立計画

名　前

| | 【 朝 】 | | | 【 夜 】 | |
|---|---|---|---|---|---|
| | メニュー | 材料(買う物) | メモ | メニュー | 材料(買う物) |
| 月 | | | | | |
| 火 | | | | | |

### ③ 保護者連絡

文書や電話などでお知らせします。生徒からも，保護者に説明します。

### ④ 最終確認

経費や米などは持ってきたか？

訓練棟に持ち込む物の準備はできたか？

確認できたら，本番を待つのみです！！