

# 生活訓練棟

5月から2年生が生活訓練学習を行っています。生活訓練学習に入る約1か月前から、指導員と一緒に事前学習を行います。

今回は生活訓練学習の事前学習の流れについて紹介します。

## 目標確認シートの記入

評価規準	
計画	日課や献立などを自分で計画する。 計画どおりに生活する。
買い物	買いたい物が明確に行える。 予算の収支を管理ができる。
調理	栄養バランスを考えた献立を考える。 調理が不安無くできる。 食材を計画的に消化できる。
衛生	手洗い、テーブル拭きなどが行える。 食後の片付けやキッチン周りをきれいにする。 食材を正しく保存、保管する。 タオルや調理器具などの除菌をする。
掃除	掃除や片付けを行い、部屋全体をきれいに保てる。 必要に応じて洗濯を行える。
安全	物品や衣類を整理する。 貴重品の管理を適切に行う。 電化製品やその他の設備を正しく操作する。 カーテンの開閉や階段など安全面に気を配る。 自分で服薬の管理をする。 清潔や身だしなみに気を付ける。

自分の生活力について

- A：自立している
  - B：時々、言葉掛けや支援を必要とする  
(自立までもう一歩)
  - C：経験はあるがまだ練習が必要
  - D：経験がない。不安なため見守りが必要
- の4段階で評価します。

## 目標の設定

生徒目標	例)
整理整頓をして、部屋をきれいに保つ	
目標達成するための	<ul style="list-style-type: none"> <li>・荷物をなるべく少なくする。</li> <li>・初日の夜にしまう場所を決める。</li> <li>・日課に整理整頓の時間を設ける</li> </ul>



目標確認シートでの自己評価や過去の生活体験学習の反省、寄宿舍で頑張っていることなどから指導員と共に目標を設定します。目標に対してどのような事をすれば達成できるのかも考えます。

## 生活プランの決定

荷物の整理と収納	調理	自由時間	調理
18:00 夕食	18:00 調理	18:00 調理	18:00 調理
19:00 入浴準備(洗濯)	19:00 夕食	19:00 夕食	19:00 夕食
20:00 入浴	20:00 食事の片付け 入浴準備、洗濯	20:00 食事の片付け 入浴準備、洗濯	20:00 食事の片付け 入浴準備、洗濯
21:00 自由時間	21:00 入浴 ※内線連絡	21:00 入浴 ※内線連絡	21:00 入浴 ※内線連絡
22:00 就寝	22:00 自由時間	22:00 自由時間	22:00 就寝

目標や行事に合わせて日課をどのように組むか考えます。買い物にはいつ行くか、忙しい朝の時間に何を優先して行うかなど、有意義な時間になるように計画を立てます。

## 献立・予算の決定

火	水
ご飯 35×2 = 70 味噌汁 300円 メンチカツ (2個) 250円 キャベツの千切り 216円	ご飯 127円 味噌汁 200円 麻婆豆腐
メンチカツ 木綿豆腐 ねぎ 千切りキャベツ	豚肉 ねぎ とうふ(木綿と絹) 麻婆豆腐のもと
300円	188円

生活をする上で欠かすことができないのが食事です。食べたいもの、作りたいもの、栄養バランスや作りやすさを考えて4泊5日分の朝・夕の献立を決めます。

また、食材費にいくらかかるのかiPadなどで調べて予算を決めます。

## 保護者連絡・最終確認



保護者にも生活訓練学習の取り組みについて相談しながら、最終的に決まった計画・食材費をお知らせしています。

また、目標を達成するために何を気を付けるのか、日課や予算に無理はないかなどを指導員と一緒に最終確認します。

## 荷物の準備

	個室から訓練棟に移動する物
洗面用具	歯ブラシ、歯磨き粉、コップ 洗面器、フェイスタオル 洗顔剤
入浴用具	シャンプー、コンディショナー、 ボディーシャンプー、スポンジ類、 タオル、バスタオル
衣類洗濯	制服(ワイシャツ、ブラウス)、 ネクタイ、リボン 下着、靴下、普段着、パジャマ、 洗濯洗剤、ハンガー、ピンチ
寝具類	掛け布団、敷き布団、毛布、 タオルケット、枕 ※各自、気温や体感に合わせて準備

生活訓練棟に揃っている物を確認しながら、個室から持って行く物を準備します。生活用品だけでなく、余暇はどのように過ごすか、洗濯のペースや気候を考えて衣服は何をどのくらい持って行くかなど自分で考えて準備をします。