

# 生活訓練棟

## ～事前学習～

9月から2学年対象による4泊5日の生活訓練学習が始まりました。生活訓練学習を始める前に、必ず事前学習を行います。事前学習では、普段の生活を振り返りながら自分自身の課題の確認や、これから伸ばしたいことを担当職員と一緒に考え、目標を設定します。目標を決めたら、目標達成に向けてどのような生活を送っていくのかを考え、計画を立てます。事前学習にしっかり取り組むことは、生活訓練学習をする上でとても大切なことです。



### 例 目標：バランスの良い食事をとる

寄宿舎にある料理本を参考にしながら、主菜・副菜・汁物などのバランスの良い献立を自分の挑戦できる範囲で決めました。

献立が決まったら、次は食材を調べました。お店で何をどれくらい必要なかを事前に調べ、買い物リストを作成しました。

健康的な生活を送れるように献立を決め、当日に備えた準備をすることは大切な事前学習です。計画的に訓練学習をすすめることができました。

### 例 目標：整理整頓を頑張る

寄宿舎生活や家庭生活を送る上で、整理整頓が課題だと思っている生徒は少なくありません。そのため寄宿舎で心掛けている整理整頓を、生活訓練学習でも継続して行えるか挑戦したいという理由で、この目標を設定する生徒が多くいます。

事前に生活訓練棟へ行き、収納場所をあらかじめ確認してどのように整理整頓をするかを考えました。また、1週間の生活をイメージし、自分の必要最低限の物だけ持っていき、きれいな状態を保つように意識した取組を行っている生徒もいました。



<input type="checkbox"/>	品名	個数	およその値段
<input type="checkbox"/>	ウーロン茶 (20)	2本	148円
<input type="checkbox"/>	牛乳 (10)	1本	189円
<input type="checkbox"/>	とうふ	3個入り小さなパック 1つ	99円
<input type="checkbox"/>	ベーコン	2パック	214円
<input type="checkbox"/>	レトルト親子丼	1箱	100円
<input type="checkbox"/>	レトルト牛丼	1箱	100円
<input type="checkbox"/>	ツナ缶	2缶	円
<input type="checkbox"/>	乾燥わかめ	1袋	108円
<input type="checkbox"/>	コーンフレーク	1～2箱	円
<input type="checkbox"/>	さばのみそ煮 (真空パック) (無ければ別なおかず)	1切	円
<input type="checkbox"/>	お総菜 (唐揚げ)	1パック	250円
<input type="checkbox"/>	卵 (4個) (バラ売りは阿部とうふや酒店にある)	最低4個	円

