

生活訓練棟

2年生が取り組んでいる4泊5日の生活訓練学習は12月まで続きます。今年度の生徒の様子を交えながら、どんな学習をしているのか紹介します。

①引っ越し

舎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、 ボディシャンプー、スポンジ類、 タオル、バスタオル
衣類	制服（ワイシャツ、ブラウス）、 ネクタイ、リボン
洗濯	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



職員から鍵を受け取り、生活訓練棟に荷物を運びます。荷物を運んだら生活をしやすいように、部屋の配置を考えます。

②買い物

商品	数量	予算(円)	実際の値段	買う場所
弁当	1	500		コンビニ
うどん	1	200		
炒飯の素	1	200		
タマネギ	2	100		
じゃがいも	3	200		



事前に考えた献立を参考に買い物をします。近くの精肉店や八百屋、ドラッグストア等で買い物をします。生徒の中には買い物をしやすいようにメモを作成する生徒もいます。

③調理



考えた献立を実際に調理します。作り方を事前に調べる生徒や家庭で練習してきた生徒など様々です。写真は実際に生徒が調理した朝食です。

④環境整備

朝	トイレ	<ul style="list-style-type: none"> ・便器を洗剤、ブラシを使ってみがく ・トイレクイックルで便座を拭く ・床を雑巾で拭く
朝	リビング・廊下	
朝	玄関（できれば窓も）	



一人暮らしをする中では、衛生面に気を付けることが大切です。自分で決めた場所を掃除します。リビングやWC、お風呂掃除だけではなく、台所やまな板の除菌も行います。

⑤安全管理



部屋の鍵管理は自分で行います。電気の消し忘れやコンセントの確認なども行います。インターホンの使い方など、安全面で気を付けることはたくさんあります。

⑥事後学習

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	例) ・荷物をなるべく少なくする。 ・初日の夜にしまう場所を決める。 ・日課に整理整頓の時間を設ける



生活訓練学習が終わったら、振り返り学習を行います。うまくできたことやできなかったことを振り返り、今後の生活に生かします。