

かがやき自立活動通信



草加かがやき特別支援学校 平成25年7月25日 No.2

もうすぐ夏休みです。毎年どのようにお子様は過ごしてきましたか？草加かがやき特別支援学校での初めての夏休み、今回はお子様のステップアップを目指してみましょ。いくつかの課題を出します。お子様の実態に合わせて、やってみてください。目標は「9月までにできること」ではなく、「9月になってもずっと続けられること」にしましょ。



コミュニケーションの力をつけよう！

- ① 家族や近所の人に自分から挨拶をしましょ。
できそうでできないのが挨拶です。「言ったよ！」と児童生徒は言いますが、相手に届かなくては挨拶したことにはなりません。ことばがうまく出なくても、相手の顔を見てニコッと微笑み、軽く会釈ができれば合格です！
- ② 「ありがとう」をたくさん言えるようにしましょ。
最初は「ありがとうは？」と促すことも多いかもしれません。毎日の繰り返しで「このときは『ありがとう』って言うんだ」と習慣にしましょ。もちろん家族みんなが「ありがとう」と言い合えることが大切です。

みんなと楽しく過ごそう！

- ① 自分の気持ちを相手に伝えよう。
やりたいから勝手にやってしまう、やりたくないから怒ってしまうでは、周りの人は困ってしまいます。大きな声を出したりしないで「やりたいです」「苦手です。やらなくていいですか？」と伝えるようにしましょ。自分からまだ伝えることが苦手な児童生徒に対しては「どうする？」とたずねてみてください。聞く前に「イヤーッ！」と感情が爆発してしまったような場合には「イヤだったのね。次からイヤだな、って言おうね」と声をかけてください。感情を言語化することと、気持ちの伝え方をその都度教えてください。
- ② 少しだけ我慢してみよう。
周りの人の気持ちを考えて、少しずつ自分の気持ちを抑えたり、我慢ができるようにしましょ。生活の中から少しずつ。テレビやゲームをしたいけれど先にご飯を食べてしまおうとか、アイスクリームを選ぶときに弟や妹を先にしてあげるとか…。少しでもできたら「えらいね！」と、ほめてあげましょ。
- ③ 人がたくさんいるところに行ってみよう。
全員が住んでいる地域の一員です。地域の夏祭りに出てみる、清掃活動に参加してみる、近くのスーパーに行ってみる等、いつもと違う人の中で過ごす練習もしてましょ。音が苦手、混雑が苦手かもしれないけれど、遠巻きでもいいので、この夏は初めの一步を踏み出してみましょ。

体をたくさん動かそう！

① 規則正しい生活をしよう。

夜遅くまでテレビを見たりゲームをして昼夜逆転にならないように気をつけましょう。できればいつもと同じ時間に起床・就寝できるようにしましょう。また、家にいる時間が長いとお菓子やジュースをだらだら食べたり飲んだりしてしまいます。好きな食べ物ばかり食べる傾向もあります。食生活も規則正しくしましょう。

② 涼しい時間にラジオ体操や散歩をしましょう。

1日に1回は運動で汗をかくようにしましょう。熱中症には十分に気をつけましょう。

③ 家の手伝いをしましょう。手指を使った手伝いをしましょう。

* 雑巾がけ

雑巾をすすぐ・しぼるところから練習しましょう。「すすぐ」は「濡らす」とは違います。汚れによってゆるくしぼった方がいい場合もあります。しぼるときは、バケツの周りに水が飛び散らないようにします。

* ラップがけ

おかずが少し残ったらラップをかけてみましょう。器の大きさにあわせてラップを引き出し、手首をひねってラップを切ります。

* 輪ゴムかけ

小麦粉が少し余ったときなど、袋の口を輪ゴムでしばります。袋が倒れても中身がこぼれないようにきつく輪ゴムをかけます。

* ゴミ集め

家中のゴミ箱からゴミを集めましょう。どこにゴミ箱があったか思い出して、大きな袋にまとめましょう。その後、ゴミ袋の口をしぼります。ゴミステーションに運んでいる間にしぼったところが緩まないように、きつくしぼります。運びやすさも考えてしぼれるようになるとさらによいです。

* 古紙回収

新聞紙や雑誌をひもでしばってまとめてみましょう。ゆるゆるだと古紙の束が崩れてしまいます。ひものかけ方を見本で見せて、練習するようにしましょう。

* お風呂掃除

水遊びをお手伝いにつなげましょう。いきなりバスタブの掃除ではなく、洗面器や椅子、鏡や壁を洗った後にシャワーで水をかけたりするところからはじめましょう。水がもったいないと思うかもしれませんが、将来、下校後、自分からお風呂を掃除をしてくれることを考えれば、必要な投資かもしれません。

そして…手伝いが終わったら後片付けと「終わったよ」の報告をしましょう。



自立ノート

10月下旬にワコールツボミスクールから講師を招いて、保護者学習会を行います。女の子の体の変化と、それに合わせた下着の選び方などを勉強しましょう。9月にお知らせをお届けします。