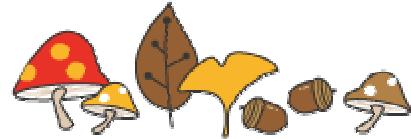


# 2013 希望の明日へ

校長だより  
NO.28  
H25.12.9  
岡山県立倉敷夢浦高等支援校

## 自己管理できていますか？



就職の準備段階として生活スキルを身に付け、家族に依

存せずに自分で自分の管理ができるようになっておく必要があります。学校でも日常の生活指導や生活学習などで取り組んではいますが、やはり家庭での日常的な取り組みは欠かせません。今一度生活を見直してみませんか？まずは気付くことが大切です。

### ★持ち物の管理

自分の持ち物を管理できているでしょうか？忘れ物の多い生徒については、学校ではメモや付箋紙を活用するなどの工夫をしていますが、ご家庭でも、置き場所をきちんと決めて分かりやすいようにするなどの工夫をして、自分で持ち物の管理ができるようしましょう。仕事に必要な服装や道具を準備することは就労には不可欠な能力です。

### ★清潔習慣の管理

毎日歯磨きをする。入浴したら身体や頭を洗う。…本校の生徒で歯磨きや入浴ができる人はいません。でも、きちんと磨けているでしょうか？きちんと洗えているでしょうか？思春期を迎えた子どもに、今更一緒にお風呂に入って教えることは難しいと思いますが、時々はちゃんと磨けているか、洗えているか確認してみてください。清潔習慣が身についていると職場の方の受け入れ度がぐんとアップします。

### ★スケジュールの管理

日々の予定を把握し、日課に従って自分から行動できるようになっている生徒は多いと思いますが、起床時間と就寝時間についてはいかがでしょうか？学校に遅刻せずに登校するために何時に起床し何時に家を出るか。その時間に起きるために何時に寝ればいいのか。それらを自分で考えて、家族に促されなくても行動できるようになると自律性は大きくアップします。スケジュール管理に関する自律性も就労生活に関係します。

### ★金銭の管理

金銭の価値を知り、管理を自分で行うことも大切です。給料のありがたみが分かるからこそ少々しんどくてもがんばれるのです。また、もらったお給料を計画的に使えるように、今から毎月のお小遣いで練習をしましょう。



### ★体調の管理

疲れやストレスがたまっていたりカゼなどの初期症状があつたりしてもなかなか伝えにくい、或いはそもそも自分で気付きにくい生徒もいるようです。そのため、「布団に入つて身体を休める」「病院に行く」など、早めの対策を具体的に助言することで、体調を大きく崩す前にどうすればよいのかを教えましょう。

