

## <(具体的な)生活力の向上とは>

「生活力」とよく聞きますが、具体的な内容は？ あくまでもスイッチの(厳しい)目線で、こんな思いを持って活動をしているという事を、改めてお伝えいたします。

そもそも、生活をする上で必要なスキルは何でしょうか。各家庭で価値観などは違いますが、特性を考えずに、卒業後や親亡きあとに、一人でも生きていくために身に付けたいスキル(能力)を身に付けさせてあげたいですね。

①言語では →発信(伝える) 受信(聞く、尋ねる) 理解

<更に> 状況や相手に合わせた言葉使いが出来る。単語ではなくそれなりの文で伝えられる。発語が苦手ならば、自分なりの発信アイテム(ジェスチャー。文字盤。文字など)がある。

②行動では →質の高さ スムーズさ

<更に> 出来栄えにムラ(差)の無い確実性。

③精神面では→思考力(臨機応変さ 融通 応用力)

<更に> 思考力の追求。(難易度が上がりますが、決して不可能ではないです！)

①~③が身に付いたら安心ですね！  
スイッチはこれらの力を付けるように活動しています☆

\*様々な理由で、個人差は勿論あります。ただ！ 事業所と言えども「仕事をする」にあたり①と②はある程度の段階のスキルがあると、選択肢は増えますよね。

家にいると、慣れあった家族とその環境で、家族同士が様々な意味で支えあい、受け取ってしまうので意外と、①~③が出来ていない事に気づけていない事が多いです。出来ていそうに見えて「曖昧や適当な認識と理解であつたり、ニュアンス覚え」が多いです。

スイッチでは、①~③までの向上を一人一人に求めているので、噂通りの「厳しい指導」を行っています(笑) 「**経験を活かした、(考えて行う)行動と発言力**」の強化の為に、指示や声かけを逆に「曖昧や間接的な表現」で伝えたりして工夫をしています。(一般的にスイッチの目線は厳しいと思いますが、力はついてます！)

## <習慣力。ウイルス対策>

スイッチでの、！  
活動必須事項

- ①外から帰ってきたら、外で消毒。
- ②手洗い
- ③外での適度な運動
- ④お茶を飲む (うがいより胃酸で菌退治！の方が効果あり★)

①と②に関しては1年を通して行っているの、「習慣」になっています。(必須ですのでえ！(^^♪)

④に関しては、11月(インフルの予報が出る前)から行っています。

③は、免疫向上には欠かせない事で、スイッチメンバーは丈夫です☆

室内での  
環境整備

- 食事後、帰宅後、咳や鼻水が出る子がいた場合は、室内消毒を徹底しています。
- 湿度を保つ為に、加湿器
- 約1時間に1度の換気 (必要に応じて消毒)
- 外活動 (免疫力向上。人気のない所や山に行っています)