

<余暇と運動(刺激)の大切さ!>

=長期休校から見た事=

コロナによる、思いがけない長期休みにより下記の事が、2カ月半に及ぶ休みから見えました。

物・事や指示(声かけ)に対して様々な場面での「感覚の崩れ」と「思考力の鈍さ」

〈考察〉一言で言えば、「生活の軸となる学校」が長期に渡り無くなった事で、生活リズムが崩れたと思われる。

〈対策〉生活の中でのONとOFFの区切りをしっかりと付ける事。運動(動いて)ばかりでも×(NG!)。また、ゴロゴロのんびり好きな事だけを自由にしていても×(NG!)。

物事を自分なりの「形式」にしてみたり、「ルーティン化」することで安心して行動が出来るという特徴/特性(行動の応用や融通が苦手)を持つ子が多い中、生活の軸の学校がない事は、学校がある日と同様に生をしているつもりでいても、学校(軸)がないのは、相当大変だった(辛かった)と思われます。

※逆に、いつも気を張って頑張り過ぎている子には「気持ちと思考をリセット&リフレッシュをする期間」になった子もいます!

これを、特性や性格として納得してはダメです!
※流れ作業になるので、脳への刺激はなくなっていきます

<スイッチの目線と考え> 「脳への刺激の大切さ!」です☆

脳に沢山の「酸素」を送り「活性化(機能の活発化)」させることは絶対です☆

ダイレクトに効果を上げるには「運動」をする事です。但し、少し息が上がる位の運動量がBest!

※だから、中高生(学生時)の運動(部活)って大切なんですね☆
(注意: あくまでもダイレクトに効果を上げる上での事です!)

となると...

就労後の運動量の確保を「考えたい!」・「考えなければ!」

学校の代わりに「仕事」ん?

●学校 →1日中脳トレと運動の日々です。

●仕事 →やるべき事の繰り返し。(学校のような脳トレと運動量はなくなります)

※※就労後、「太る」だけではなく、むしろ(それより)「脳の衰え」も完全に視野に入れていく事が必須です★

スイッチでは、心拍が上がる運動を取り入れるようにしました! <目的>●心肺機能の向上 ●脳の活性化

生活・社会に関して、様々な広い意味合いで、物事に対しての自己コントロール力が苦手とする子が多いですね。

<バケツ洗い(きゅう舎作業)>

きゅう舎作業は大分慣れてきました。その中で「バケツ洗い」の超難易度が高い事が分かりました。

理由① 工程が多い

理由② 丸い為、向きが分かり難い(洗い始めた地点と終わり地点が分かり難い)

理由③ 同じ用語なのに示された場所が違う(中の横(側面)と外の横など)

理由④ 「元々の傷による取れない汚れ」と「こすって取れる汚れ」の違いが分かり難い

理由⑤ 洗ったバケツを土の上に置くとまた汚れてしまう

理由⑥ スポンジの使い方が分からない(力加減など)

など

ほぼみんな、初めはパニック状態です。きゅう舎作業は、完全に仕事のレベルで行っているので「質」はかなり求めて行っています。慣れる・コツを掴むまで、ほぼマンツーマンで指導します。この作業は、様々な生活面と社会面への相乗効果に繋がる事が分かってきています。