



<連絡・相談力を身に付けよう>

一歩家を出たら、「社会」です。これは、「性格や特性は勿論、年齢も問いません（関係ありません）」中学生から先は、「報連相」はどんな状況においても必須になります。そして、年齢を重ねることに必要性は強くなります。報連相は大事ですが、難しいことも確かではあります。でも、これが出来ると、社会ではかなり通用し、強みにもなります。「連絡」と「相談」は、特に難しいです！

「報告」＝事後の事。（作業と行動のセットでの認識になるので出来る）（応用と融通は別として）

★「相談」＝事前の事。（予測がつかないので難しい）

連絡と相談は

★「連絡」＝事前・事後の事。（どういう事なのかが分かっていない）

なぜ出来ない？

支援者及び保護者（関わりを持つ大人）が、必要以上の事を事前に予測をし、（先回りをして）対応してしまうからです（してしまいがちだからです）！ 報告よりも難易度がある事は確かです！ でも、連絡と相談は、高校卒業後の社会（仕事現場以外でも）では、かなり重要です。これは、卒業の姿などを見ての現実です。

支援者側の
言い訳(T_T)

言葉が分からない、言葉が出ないは理由にはなりません。その子なりの方法が必ずあります！そこを、「特性だから等と決めてつけて、チャレンジしないのは勿体ないです。」

そして、「本人が拒否するから…」もあるあるです。が！そこをグッと引き上げてあげられるのも、学生の時だけです！学ぶチャンスを逃さない様にしたいです！

「本人意思」＝「自己判断からの自己決定」は大事ですが、様々な状況や状態に対して、「従う」という事も、学生の内に知っておくのは大事です。（※勿論、状況などに寄りますが…）

「イヤ」、「出来ない」、「分かりません」、「痛い」等を言えば、大人をコントロールできる！と誤認識している子も多いです。

※スイッチ目線です

<深呼吸の練習>

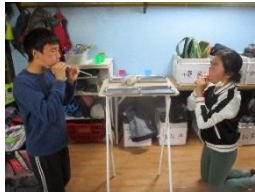
富士登山は、「深呼吸」がしっかり出来る事も、疲労対策と高山病対策にもなります。

「深い深呼吸」は、みんな意外と苦手(T_T)。そして、「深い深呼吸」は、様々な事にいい相乗効果が表れます☆

とっても大事なトレーニングです★色々々な方法を考え、工夫をし、チャレンジをしています。

ペーパーの芯を

ストローで吹く。対戦型。



ビニールテープに

息を吹きかける。



ストローについた

風船を膨らませます。



山で大きな声を出す



シャボン玉

（液から作りました）



ストローでペーパー

の芯を転がす



ペーパーの芯を

直接息を吹き、転がす



深呼吸器具？での

練習。

