

＜自己評価＞

=自分の行動を知る／気づく=

自分の行動(やった事)の出来栄の評価は難しいです。自分が○と思っても他の人は△や×と思っている(その逆もある)事を知る事。やるべき事について、どういう行動が○で、どうしたら×なのか。△の状態とは？も説明と解説を行っています。

例えば、「挨拶」における日常茶飯事の事については当然のことなので、○にはなりません！

思いがけない事などに対する「ありがとう」や「ごめんね」がスツと言えない。

怒られた時に「ごめんなさい」が言えない。褒められた時に「ありがとうございます」が言えない。
あるあるです。

指示に対して  しっかり聞き取る事は当然。そこが出来ていないとスタートしません。

ノート裏面
の解説

- ①正しく返事をする⇒ ②内容についての相談や確認をする⇒ ③周りの様子を見る⇒ ④時間を守り(る)⇒ ⑤ルール(指示と声掛け)通りに行動⇒ ⑥身だしなみと(道具などの)整理整頓⇒ ⑦活動への取り組み方⇒ ⑧積極性+⑨自主性⇒ ⑩仲間とのやり取り(関わり)⇒ ⑪チーム行動(協力など)
- 全ての内容が繋がっています！

★＜自分の行動の○△×の状況を知る、気づく＞

自分で○△×を付けた意味があるはずなので、それを必ず自分判断でいいので書く様にしています。

★＜サポート側の気づき＞

物事への理解の仕方や物事をどう感じているのか、文字表現、語彙力などもうかがう事が出来ます。

まだ始めたばかりではありますが、自分を評価し更に大人(サポートする人)とのギャップを知るきっかけにはなっています。今までとは違う、新たな良い意識からの緊張感も見えてきています。



ここだけでも一読して下さい！

【余談ですが…重要な事！】 実際に一般就労、A型、B型事業所さんのお言葉として、**高1高2の実習は「お客さん扱いにならざるを得ない」高3は本就労に繋がる可能性が高いので「実際の仕事に近い内容を行う」**との事です。なので…スイッチでは、**高2までの実習で○をもらうのは「当然」で○にならない方が困る。そこに甘えない！**と伝えています！←きびしー(>_<)のは承知ですが、現実で目標を高く、選択肢の幅を広げるためには重要だと思っています。その為に、スイッチとしても最大限！出来る限りのサポートを行っています★

＜山トレ＞

=富士登山に向けての山トレ=

◆＜靴で内容が違う＞

- ① トレーキングシューズで行く + リュックを背負い不可をかける ▶ 山を歩く
- ② 普段履きシューズで行く + リュックは背負わない or 荷物少な目で不可をかけない ▶ トレラン(山を走る)

◆＜ポイント＞ ※いかに【足が疲れないように】【呼吸が苦しくならないように】歩くかの方法として

- 深呼吸の仕方とタイミング ●足の置き場と置き方 ●ストレッチこそ重要で大事
- 水分の取り方と一回に飲む量(富士山は水分補充が出来ないので、持ってきた水分でいかに登って下るかを調整する必要があります)
- 体調不良と痛み、何かしらの不具合や違和感を伝える
(靴ひもがほどけた/緩い/きつい。気持ちが悪い などについてその場で伝えるという練習)

富士登山チャレンジも
今年で4回目です！

