



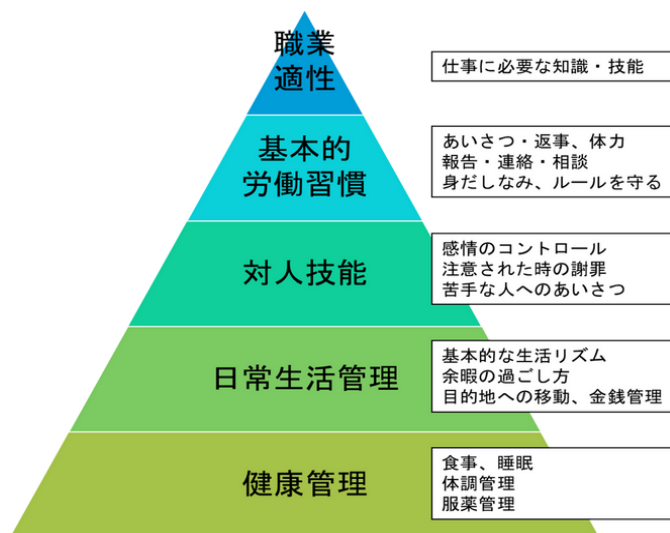
日に日に寒さが増し、お鍋のおいしい季節となりました。本校の農場でとれた白菜を使ったミルフィーユ鍋がおすすめです。先月は本校の一大イベントである「桃花ダイスキマーケット『秋の大収穫祭』」を開催し、たくさんのお客様が来てくださいました。ありがとうございました。

さて今回は、「小中学校段階から取り組める働くための土台作り」の第1弾として、『就労準備性と基本的生活習慣』についてお伝えします。

## 就労準備性ピラミッドとは

就労およびその継続のために必要な様々な能力を段階的に整理したものが『就労準備性ピラミッド』です。

これらは本校に入学してからの3年間で身につくものではありません。特に「健康管理」や「日常生活管理」といったピラミッドの土台となる部分については、小さいうちから学校生活や家庭生活の中で少しずつ身につけることが期待されるものです。



\* 高齢・障害者雇用支援機構の資料をもとに作成

ピラミッドの土台となる「健康管理」や「日常生活管理」とは、適切な基本的生活習慣をしっかりと身につけ、心身ともに健康で、主体的に規則正しい生活が送れることです。働くための力として最も重要なことです。

具体的な項目を挙げましたので、参考にしてください。



### <健康管理について>

- 規則的な睡眠がとれ、日中眠くならない
- 3食バランスよく食事がとれている
- 気持ちが安定している
- 体調の変化に気づき相談できる

### <日常生活管理について>

- 洗面・入浴ができ清潔を維持できる
- 季節や体調に合わせた服装を選択できる
- 自分の持ち物の管理や身のまわりの片づけができる
- 簡単な調理をして自分の食べるものを用意できる
- おこづかいを計画的に使うことができる
- ひとりで過ごせる趣味がある

## 取り組みのポイント

- ・初めは大人と一緒に、できるところから少しずつ子どものペースで進めましょう。
- ・成功体験になるように、できないところを指摘するのではなく、やりやすい方法や環境を一緒に考えて、できたことを褒めましょう。
- ・すぐにできるようになることを目指すのではなく、将来できるようになるための土台作りとして、今は心地よい体験ができればよいくらいに考えて取り組みましょう。

