

自立訓練の目標（総合的）

前 期（2年）

●適性の把握・基礎能力

- ・ じぶん研究（じぶんを知る、知ってもらう）

●体力づくり（P T 療法）

●基本的生活習慣の確立

- ・ 規則正しい生活リズムの確立
- ・ 生活能力を高める
- ・ 身だしなみとエチケット
- ・ 金銭を管理する力を育てる
- ・ 社会人を意識する

●日常生活関連動作の確立

- ・ 生涯トレーニング（掃除・洗濯・整理整頓）
- ・ 調理技術習得

●地域生活のルール・マナーの習得

- ・ 交通ルール、生活ルール
- ・ 安全と危機管理
- ・ 礼儀、衛生、健康管理
- ・ 専門的な知識（看護師、栄養士）
- ・ 地域外出

●コミュニケーション能力の習得

- ・ 病気や障がいの自己理解
- ・ ラポート形成（信頼関係）
- ・ 人と関わることの必要性（他者理解）
- ・ 怒りの自己管理（アンガーコントロール）
- ・ 感情のコントロール方法

* S S T、グループワーク

●ビジネス

- ・社会的マナー
- ・就労意欲の向上
- ・就労準備性を高める

●余暇活動

自立訓練の目標（カリキュラム別）

前 期（２年）

前 期（2年）				
朝 礼	・登園後、毎朝クラス部屋の掃除を行う。掃除の効果や大切さを身につける。 ・日誌…体調や身だしなみなど自己評価と他者からの評価をうける。生活リズムへの意識を高める、健康的に過ごせる大切さを理解する。また、個々にファイリングし、事務的な作業に慣れる。 ・新聞やニュースなどで気になる出来事を毎朝発表する。社会の日々を意識し、時事問題に明るくなる。 ・「大きな声で挨拶・返事」を斉唱し、日々の活力に繋げる。また、大きな声で挨拶や返事の練習を行い習慣化する。 ・ラジオ体操			
学 び	■個々の能力を把握し、就労に必要な基礎力の維持、積み重ねに繋がります			
	計 算	・たし算、ひき算 ・かけ算、九九、わり算 ・電卓計算	読み書き	・ひらがな、カタカナ、漢字の書き取り ・音読…自己表現、個人の感性を養う
	パソコン	・パソコンに慣れる ・エクセル、ワード（習熟度別指導）	*個々の能力に沿った内容で進めていきます。	
運 動	■個々の体力を把握し、規則的に働くための体力づくり、強化と維持に繋がります			
	・ストレッチや柔軟体操（月2回、PTによる指導） ・スポーツ、ウォーキング…施設内や施設外にて行う			
生 活	■生活力を身に付け、地域生活や社会生活に必要なルールやマナーを習得します			
	社会とマナー	・生活マナーとルール ・交通ルール、公共マナー ・地域外出	ナースの助言	・早寝、早起き、朝ご飯の生活リズムの確立 ・薬や病気、身体のしくみについて学びます（看護師指導・月1回）

	金銭管理	・お金の種類や価値について ・お金の計算	家事	・掃除、洗濯、裁縫などの基本的技術の習得 ・トイレの掃除の基本
	調理	・栄養士指導の下、食生活のバランスや技術について学びます ・月1回、調理技術習得及び向上を目指し、調理訓練を行います　＊別紙参照 ・年1回、外食を行い、会食の雰囲気を楽しむ、食事マナーを学びます		
コミュニケーション	■「じぶん」を知り、「じぶん」を知ってもらう（障がいの正しい理解） ■問題を解決できる方法、リフレッシュ方法を知り、強い精神力へ繋げる			
	こころ	・じぶん研究…得意分野、苦手分野を知る 障がいの正しい理解 ・他者理解 ・怒りや感情のコントロール方法		
	会話力	・正しい挨拶や会話の仕方 ・言葉の使い方 ・気持ちの伝え方	SST	・できる事を増やす（社会生活技能訓練） ・グループワーク
ビジネス	■就労意欲や就労準備性を高めます			
	・社会人としてのあいさつ返事 ・社会スキル（ルール、エチケットなど） ・「ほう・れん・そう」 ・規則の厳守 ・パーソナルスペース			
作業	■就労意欲や作業能力の維持・向上を目指します。 陶芸作業…ものづくりにて集中力を養い、達成感を味わいます。 パソコン解体…工具や道具の扱い方を身に付けます。安全に注意して行う意識を高めます。 軽作業（クランクシーター巻き作業・DM作業・箱折り作業・封入作業など） …作業経験の拡大を図ります。			

調理訓練の目的

前 期（２年）	
◆基本的な動作・能力の把握。 ◆食の自立として、食材の準備（買い物）調理・片付けまでの一連の動作ができる。 ◆安全に火を使う。 ◆安全に包丁や調理器具などを扱う。 ◆栄養バランスや食の大切さを学ぶ。	◆基本的な作業ができるようになったら、応用力を身に付け、一連の流れを一人でできる。 ◆簡単な調理の献立を自分で作れる。 ◆献立レシピを見ながら調理ができる。 ◆料理の楽しむことができる。 ◆食事のマナーを覚える。
・食品の表示・期限（賞味・消費）の見方 ・食材の選び方 ・炊飯と味噌汁の作り方 ・包丁の持ち方、基本的な使い方。包丁に慣れる ・調理に適した食材の切り方を選ぶ ・用途に応じた調理器具の選択と使い方 ・電子レンジを上手に使う ・調味料の計量方法を覚える ・料理にあった食器を選ぶ ・片付けを覚える	・盛り付け、配膳 ・食品の保存方法を覚える ・調味技術を覚える ・調理予算の範囲を考えた献立を作る