

## 自立生活体験とは

自立生活体験エリアを使い、卒業後の生活をイメージしながら、「自分で考えて」生活する活動

## 自立生活体験エリアの紹介



自立生活体験室(一人部屋)



キッチン(電子レンジ、冷蔵庫、IH 付き)



浴室(ユニットバス)

食事の時間や掃除、入浴時間など、普段の寄宿舍生活で決まっている日課の時間を自分で考え、スケジュールを立てて生活することで、卒業後の生活をイメージすることができ、目的意識をもちながら、自立生活体験に取り組んでいます。

## 自立生活体験の説明会



自立生活体験に向けての説明会の様子です。体験の目的やきまりを確認しました。起床や入浴など、普段の生活では日課に沿って行っていることも、体験中は自分で考えた日課に責任をもって取り組むことになります。体験をイメージしながら、真剣に説明を聞いていました。

## 第1回自立生活体験

第1回の体験では、15名の生徒が体験を行いました。昨年度体験をした生徒と初めて体験をする生徒が二人一組となり、自立生活体験エリアで一週間生活しました。日課を自分たちで組み立てていく中で、掃除の分担や入浴の順番を話し合い、声を掛け合いながら過ごす姿が見られました。



いつも食堂で食べている食事は、体験期間中はキッチンで食べることになります。食器は自分で洗って食堂に返します。



体験期間中は自分で日課を決めて生活します。普段できない、朝のシャワーをするため、いつもより早起きする生徒もいました。



自立生活体験エリアに設置されているキッチンを使用し調理体験を行いました。

炊飯器を使った炊飯や夕食づくりをしたり、早起きをして、自分で準備した材料で朝食をつくったりと、卒業後の家庭での生活をイメージしながら取り組みました。

「初めて一人で調理をしてみても、思ったより上手にできた」「おいしかった」と嬉しそうに話していました。







水分補給のお茶づくり



掃除の様子



余暇(ギターの演奏)

考えて生活できた。少しは成長できた気がする。

初めて体験をする友達に教えながら生活できた。

体験したことを家でも実践したい。

〇〇さん 調理活動の振り返り

メニュー	調理活動の目的
・ご飯(白米) 月 ・味噌汁 日 ・卵焼き 日 ・ウィンナー 日	・早起きの継続や調理を含む起床から登校までの活動時間を自分で考える。 ・家で料理はするが、朝食づくりは未経験のため、チャレンジしてみたい。

【米とぎ～炊飯予約】

米が流れないようにしっかりと水を捨てることかばった

【卵焼きづくり】

丸いフライパンだけど長方形にするのがかばった

【ウィンナー調理】

中まで火が通るように、車雲がしたりした

よくできました

自立生活体験振り返りシート

名前( 〇〇 )

1 体験期間  
7月 8日(月) から 7月 12日(金)まで

2 感想

① 自立生活体験、取り組んでみてどう思いましたか。  
( 楽しかった、 大変だった またやりたい )

② 何を目標にして頑張りましたか？  
( 掃除、整理整頓、日課や就寝時間、その他 )

③ 自分の掃除場所は毎日掃除できましたか？(掃除場所～キッチン・洗面場 )  
キッチンあわハイターできれいに洗うのが大変だった

④ 『苦手だった』『むずかしかった』『大変だった』ことはどんなことですか。  
早く起きすぎて、ねむいけど、がんばって早くのむずかしかった

3 ご飯の炊飯体験について

① ご飯の炊飯体験の感想を教えてください。  
おにぎりにして食べた かいしかった

② 今後機会があったら、やってみたいことはどんなことですか。  
カレー、たし巻きたまご チンニチーオロス カトーショラ

◎締め切り～7/12(金)登校前まで 〇〇 に渡してください。