

みね教室だより

令和4年12月号

今年はどんな一年でしたでしょうか。うれしかったこと、楽しかったこと、頑張ったこと…
お子さんと一緒に振り返ってみるのもいいですね。

今年も大変お世話になりました。どうぞよいお年をお迎えください。



12月の予定

	日	月	火	水	木	金	土
					12/1	2	3
教室1					午後なし		
教室2							
	4	5	6	7	8	9	10
教室1							
教室2				会議⑥なし			
	11	12	13	14	15	16	17
教室1							
教室2							
	18	19	20	21	22	23	24
教室1						指導なし	冬休み (~1/9)
教室2							
	25	26	27	28	29	30	31
教室1							
教室2							

◎ 毎週決まった曜日、時間帯に指導を行います。欠席の際はご連絡ください。

また、峰小の行事や出張等で指導が休みになる場合がありますので、ご確認ください。



冬休み明けの指導は、
1月11日（水）
からの予定です。



みね教室直通 634—2236
峰小 職員室 633—3973

教室直通の電話は、在室する限り担当
が出ますのでご心配なくおかけください。
ただ、指導中は出られないこともあります
のでご了承ください。

「ライフスキル」

ライフスキルとは、「日常の様々な問題や要求に対し、より建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」(WHO) のことです。

WHOの定義では、以下のような能力があげられています。

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1 意思決定能力 | 6 対人関係のスキル |
| 2 問題解決能力 | 7 自己認識 |
| 3 創造的思考 | 8 共感する能力 |
| 4 批判的思考 | 9 感情を抑制する能力 |
| 5 効果的なコミュニケーション | 10 緊張とストレスに対処する能力 |

今回は、それぞれのお子さんの特性に応じて、必要なライフスキルについて、本の内容からご紹介させていただきたいと思います。

- 1 身だしなみ
髪形や服装など外見を整えることや、体を清潔にすること。
- 2 健康管理
肥満や睡眠不足を防ぎ、健康を保つ。必要なとき、医療機関を利用できる。
- 3 住まい
掃除やごみ捨て、整理整頓など。一人暮らしの場合は、公共料金の支払いなど。
- 4 金銭管理
お金を計画的に遣うこと。一人で買い物ができるところから。
- 5 進路選択
先の見通しを立てて行動する。進学や就労に向け、自分に合った道を探し、選ぶ。
- 6 外出
予定した時間や行き先、費用を守り移動する。一人で外出できる。
- 7 対人関係
できる範囲でマナーやルールを身に付け、大きなトラブルを起こさない。
- 8 余暇
休み時間や休日を快適に過ごせる。適度にリラックスできる。
- 9 地域参加
家庭や通学先だけでなく、ほかにも参加できる場をもつ。
- 10 法的な問題
悪質な訪問販売などの法的なトラブルをさける。

みね教室でも、将来の自立に向け、必要なことを身に付けることができるよう、お子さんと一緒にいろいろなことに取り組んでいきたいと思います。

参考：「ライフスキル・トレーニング」 梅永雄二監修 講談社



かぜやインフルエンザなどが はやる時期となりました



うがいや手洗いはまめに行い、予防していきましょう。

もしかぜをひいてしまったら、無理をせずゆっくりとお休みしてください。

また、**在籍学級が休業の場合は**、お子さんが元気で**も通級もお休みしていただきます**ようお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症感染予防のための、マスクの着用、手指の消毒などのご協力も、引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

