

(資 料)

「社会生活実務」における指導プログラム事例集

【「体験指導」に係る指導プログラム】

< ページ >

A - 1 「身だしなみに関する学習(社会人として年齢相応の身だしなみの整え方)」	39
B - 1 「家計簿の付け方、家計の維持、公共料金、貯蓄方法、金融機関の利用、自立した生活の理解」	46
B - 2 「金銭トラブルを防ぐ方法、トラブル時の対処の仕方、借金の意味理解」	56
C - 1, 2, 3 「緊急時の対応」	62
E - 1 旅行計画の立案、宿泊施設、娯楽施設の利用方法	71
F - 1 「ケガ、発病時の対応、日常の健康管理(食生活など)」	78
F - 2 「障害の理解(知的障害の理解と適切な援助要請のやり方について)」	92
F - 3 「障害の理解(知的障害の理解と適切な援助要請のやり方について)」	96
F - 4 「障害の理解(知的障害の理解と適切な援助要請のやり方について)」	105
G - 1 「職業生活(職業生活概論 働く意味、仕事と遊びの区別)」	109
G - 2 「職業生活(職業生活概論 働く意味、仕事と遊びの区別)」	120
G - 2 「会社の中の基本的なきまり社会人としての態度」	127
G - 4 「会社の中の基本的なきまり社会人としての態度 (模擬店体験指導)」	133
G - 5 「会社の中の基本的なきまり社会人としての態度 (社内行事への参加)」	137
G - 6 「模擬面接」	140
H - 1 「対人関係概論、プライベートな関係を中心とした対人関係の築き方等」	148
H - 2 「対人関係概論 プライベートな関係を中心とした対人関係の築き方」	157
H - 3 「職場における同僚、上司との接し方、つきあい方、職場での対人関係の築き方」	165
H - 4 「職場における同僚、上司との接し方、つきあい方、職場での対人関係の築き方」	175
H - 5 「職場における同僚、上司との接し方、つきあい方、職場での対人関係の築き方」	183
H - 6 「挨拶、返事・質問・報告、注意を受けた場合の対処」	185
H - 7 「挨拶、返事・質問・報告、注意を受けた場合の対処」	189
H - 8 「挨拶、返事・質問・報告、注意を受けた場合の対処 (トラブル発生時の適切な対応)」	191
H - 9 電話のかけ方、接客等対応の仕方	198
H - 11 「異性との交際及び職場での人間関係全般について」	206

(注)本稿においては、職業に関連の深い要素が含まれる指導プログラムを中心に、特徴的な事例に絞って掲載することとした。このため、指導カリキュラム中「D公共施設の利用」の項目において実施した指導プログラム等の事例は割愛している。

【「テキスト学習」に係る指導事例等】

対象者に提示した「テキスト学習」の趣旨	212
「テキスト学習」の事前事後に実施する「アセスメント」様式(「自己の理解」の例)	213
「 自己の認識 2 価値観とは何かを理解する 3 自分の価値観を明確にしお互いを尊重し合う」 に係る指導結果	214
「 障害の理解 2 自分の障害や自分と異なる障害を理解する 3 視覚障害者について理解を深めましょう」に係る指導結果	216

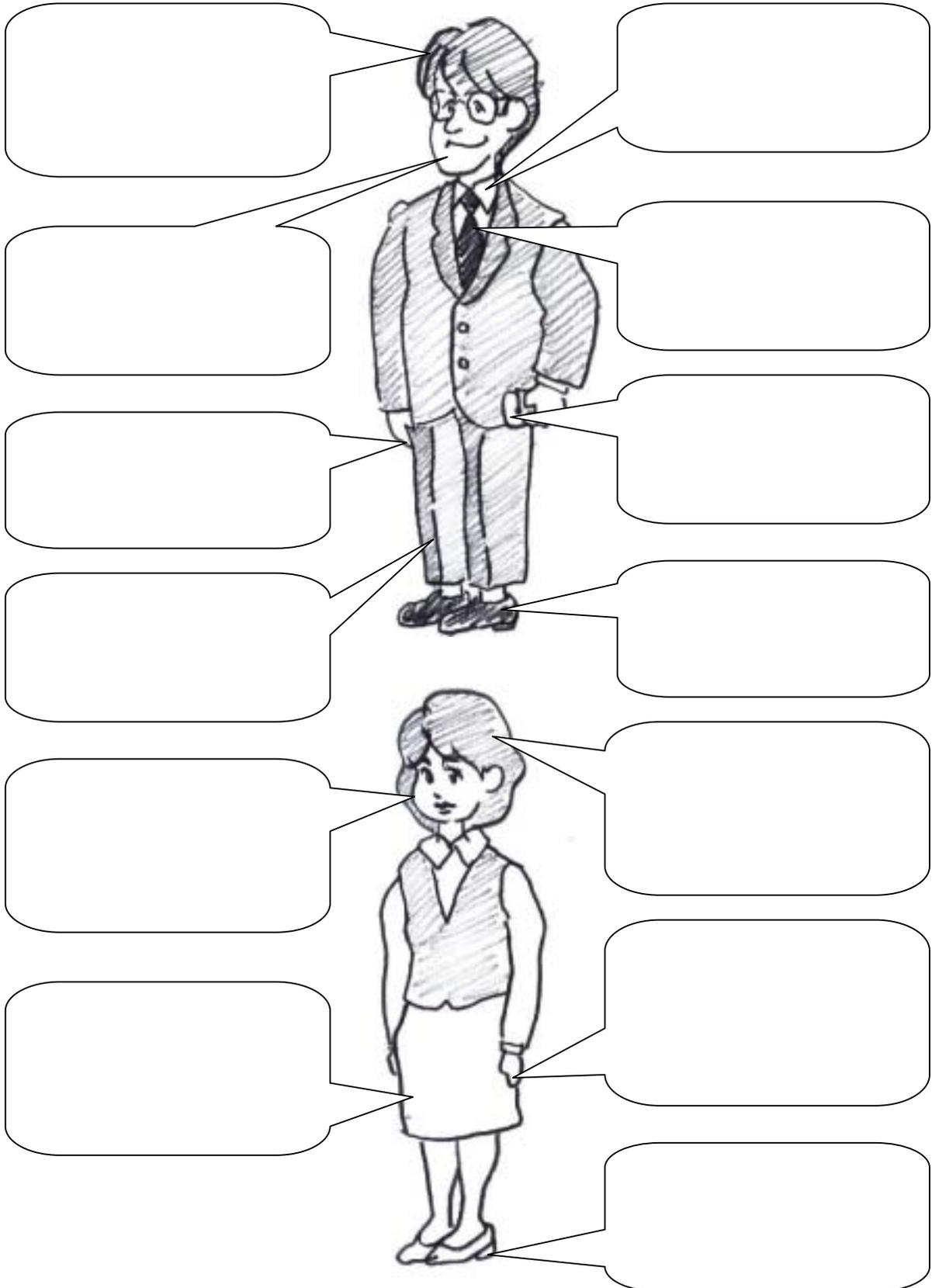
指 導 案

MU番号	A-110	訓練題目	社会生活実務[体験指導]
訓練課題	A - 1 身だしなみに関する学習(社会人として年齢相応の身だしなみの整え方)		
実施日	平成 年 月 日(曜日)		
氏 名	A, B, C, D, E		
個別目標課題	A...身だしなみに対する関心が低く、年相応の装いができない。B...社会人としての身だしなみについての意識が不十分で、時々、注意を促す等の指導が必要。C、D...清潔な印象で特段指導を要さないが、服は親が買ったものを着るだけで、主体的に選択して購入できない。E...清潔な身なりに気を付けているが、キャラクターものやプリントがあるものなどを身につけていることが多く、社会人に相応しい装いができない。		
教 材	ワークシート2枚、補助プリント4枚、メジャー(人数分)		

指導区分	指導の内容
導 入 (10分)	<p>本日の課題の目標確認</p> <p>自分の服をどのように購入しているか、選ぶ基準は何か、スーツを持っているか等について質問し、回答させながら、本日のテーマについて説明。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 目標1...社会人、職業人として相応しい身嗜みについて理解する。 ・ 目標2...洋服のサイズの見方、自分のサイズの計り方を理解する。 ・ 目標3...スーツの購入の仕方について理解する。 <p>次回の「体験指導」では、就職面接に向けて、実際にスーツの購入体験を行うことを伝え、受講意欲を喚起する。</p>
実 施 (70分)	<p>1 社会人としての身嗜みについて理解を促すための指導</p> <p>提示:ワークシート「身だしなみのチェック」の提示</p> <p>演習:対象者に「身だしなみ」としてチェックすべき内容を検討させ、ワークシートに記入させる。(制限時間15分)</p> <p>発表・討議:記入されたワークシートをもとに、それぞれ記入した内容を発表させる。指導者は板書しながら整理し、対象者に討議させる。</p> <p><ねらい> 身だしなみをチェックするための観点を理解させる。 社会人として相応しい身だしなみのあり方に係る理解度の確認。 討議を通じ、社会人として相応しい身嗜みについて共通理解を形成。</p> <p>2 洋服のサイズの見方、サイズの計り方についての指導</p> <p>提示 :補助資料「紳士服のサイズの見方」、「婦人服のサイズの見方」の提示</p> <p>提示 :補助資料「からだのサイズのはかり方」及びワークシート「自分のサイズを知る」の提示</p> <p>演習:補助資料を参考に、メジャーを使って自分のサイズを計測(20分)。</p> <p><ねらい> スーツのサイズ表示の仕方、体型に合った服の選び方を学習させる。 分のサイズが洋服のサイズ表示のどれに該当するか学習させる。</p> <p><指導方法></p> <p>補助資料を活用し、サイズの見方、表し方について解説。 サイズの計測では、巡回して適宜助言を与える。 女性の対象者はプライバシーに配慮し、別室で女性の指導者が援助。 時間内で計測し終えることができなかった対象者は宿題として次回の持参を指示。</p>
総括 (10分)	<p>1 補助資料「スーツ購入手順」の提示と次回の購入体験のオリエンテーション。</p> <p>2 「ふりかえりシート」の記入。</p>

ワークシート : 「身だしなみのチェック」

身だしなみのチェックをするときに、どのようなところを気をつけますか？
それぞれのわくの中に、気をつけなければならないポイントを記入しましょう。



ワークシート : 「自分のサイズを知る」

● 自分のサイズを知る

女性は身長より体型に個人差があり、男性は体型より身長に個人差があるため、女性のサイズは身長よりバスト、ウエスト、ヒップに重点を置かれるのに対し、男性のサイズではチエスト(胸囲)、ウエストと身長で区分されて

計るところ	寸法	備考
身長	cm	
胸囲 (チエスト・バスト)	cm	※男女で計り方が異なります
胸囲(ウエスト)	cm	胸の一番細いところ。女性は男性より高い位置になります
ヒップ	cm	女性のみ
首回り	cm	
桁丈(ゆきたけ)	cm	

● 胸囲(男性:チエスト、女性:バスト)の測り方

男性の場合は脇の下(両腕の付け根の部分)を通る位置で測り(男性は、通常はこの位置が最も太い)、女性の場合は「トップ・バスト(バストの一番高い位置)」を通る胸囲を測ります。
それぞれ、メジャー(巻尺)をほぼ水平にグルリと回して測ります。

● 計測した自分のサイズから服のサイズを考えよう。

<p>【男性の場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自分に適したスーツの型 _____ 型 ● 自分に適したワイシャツのサイズ _____ サイズ <p>首回り _____ cm ※実寸の+2cm程度が目安</p>	
<p>【女性の場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自分に適したスーツの号数 _____ 号 ● 自分に適したスカートのサイズ (_____) - (_____) <p>ウエスト _____ ヒップ _____</p>	

補助資料 : 「紳士服のサイズの見方」

●紳士服のサイズの見方

① スーツのサイズ

単位:cm

身長 ウエスト	150 ~155	155 ~160	160 ~165	165 ~170	170 ~175	175 ~180	180 ~185	185 ~190
68		Y3						
70								
72	A2		Y4					
74				Y5				
76		A3			Y6			
78	AB2		A4			Y7		
80				A5				
82		AB3			A6		Y8	
84			AB4			A7		Y9
86	BB2			AB5			A8	
88						AB6		A9
90		BB3				AB7		
92			BB4				AB8	
94				BB5				AB9
96					BB6			
98		E3				BB7		
100			E4				BB8	
102				E5				BB9
104					E6			
106						E7		
108			K3				E8	
110					K5			
120								

※ 自分の身長とウエスト・サイズのみじわるところの記号が、あなたのスーツのサイズです。
自分のサイズを調べて、ぴったりのスーツを選びましょう。

② ワイシャツのサイズ

サイズ	自分の首回りの寸法(長さ)	ワイシャツに書いてある首回りの寸法(長さ)	桁丈(首の後ろの真ん中から手首までの長さ)
S	34 cm	37 cm	81 cm
	35 cm		
M	36 cm	39 cm	83 cm
	37 cm		
L	38 cm	41 cm	85 cm
	39 cm		
LL	40 cm	43 cm	86 cm
	41 cm		
XL	42 cm	45 cm	87 cm

※ ワイシャツのサイズは、首の後ろのに[首回り寸法-桁丈の寸法]の順でサイズが書かれています。
[41-85]とあれば、首回りが41cm、桁丈が85cmのサイズであるという意味です。

※ 首回りのサイズを必ず確かめ、ぴったりしたサイズのワイシャツを選びましょう。

補助資料 : 「婦人服のサイズの見方」

●婦人服のサイズの見方

※ 婦人服のサイズは、①バスト、②ウエスト、③ヒップの3サイズに応じた「号」数で表示されます。

号数	7号	9号	11号	13号	15号	17号
バスト	83～86cm	86～90cm	90～94cm	94～98cm	98～103cm	103～107cm
ウエスト	61～65cm	65～70cm	70～74cm	74～78cm	78～82cm	82～86cm
ヒップ	88～92cm	92～96cm	96～100cm	104～109cm	104～109cm	109～113cm

※ サイズのあらかわし方には、上の表のように「号」数だけで表示されている場合が多いですが、体型や身長の違いをアルファベットで表す表示方法もあります。平均よりも身長が特に高い人や体格が大柄な人は、大きいサイズだけを並べたコーナーもあります。

※ スカート類は、①ウエストと②ヒップのサイズの組合せで表示されます。
たとえば、ウエスト65cm、ヒップ90cmのサイズでは、「65-90」と表示されます。

補助資料 : 「からだのサイズのはかり方」

●からだのサイズのはかり方



補助資料：「スーツ購入手順について」

●スーツの購入手順について

自分のサイズ (型、号数)	型・号	備考(注意事項)
購入予算額	円以内	消費税分を考えて限度額を超えないように注意(例:定価19,000円の商品は税込みで19,950円)。また、スゾ上げ等は数百円程度の別料金を取られるのでその分も考慮する。
1	スーツ売り場を探し移動する。	男性は紳士服売り場、女性は婦人服売り場に分かれる。
2	スーツ売り場の中で、自分の予算で購入できそうな棚を値札を見ながら探す。	オーダーメイドやブランド物は高価です。壁際に飾ってあるスーツよりフロアに並んでいる商品の方が低価格の商品が多いです。
3	自分の予算範囲で購入できそうなスーツの棚から好みの生地や色のスーツを探す。	直接に着用するものは、男性なら紺やグレーのものを、女性の場合も赤など派手目の色を避け、落ち着いたひかえ目な色が適当。
4	自分のサイズに合う型や号数のものを探す。	つるしてあるハンガーのネックの下に表示されている場合が多い。
5	上着とセットになっているズボン(スカート)のサイズを確認する。	サイズは値札やタグで確認できる。
6	自分のサイズに合ったスーツがあったら、その場で上着を着てみる。	上着を試着する場合は、セーターやトレーナーなど厚手の生地の洋服を脱いでから試着する(当日は脱ぎ易いよう前あきのカーデガンやブルゾンなどを着ている方が望ましい)。上着は上のボタン一つをとめて、身体をねじつてもきつくないものを選ぶ。
7	上着の着心地が悪いときは、一つ上か一つ下のサイズに替えてみる。	男性の場合は、番号はそのままアルファベットの記号を替える(例:AB5がきつい場合はB5(又はBE5)にしてみる)
8	上着が合ったら、試着室に持っていき、ズボン(スカート)を試着してみる。	近くに店員がいる場合は、「試着します」と声をかける。
9	ズボンを試着するときは、スゾを折り返して、はいたときにスゾを踏まないようにする。	試着室は靴を脱いで上がる。試着するときはカーテンを閉める。
10	ズボン(スカート)を試着しウエストが苦しくないか、ゆるすぎないか確認する。	男性はベルトをするので多少余裕がある方が適当、女性は自分のウエストとヒップの大きさにフィットするものが適当。
11	上着も着る。鏡で見栄えを確かめる。	そでの長さや上着の丈の長さも含め、全体のバランスがちょうどよいか確かめる。
12	気に入らない場合は3に戻る。 気に入った場合は、店員を呼んでスゾ等の丈上げ(寸法なおし)を依頼する。	ズボンのスゾ上げをするときは、ウエスト位置が適当かどうか確かめること。ズボンのスゾは床につくつかない程度の長さが普通。
13	販売員がどうぞと言ってカーテンを閉めたら、自分のズボンにはきかえて試着室を出る。	忘れ物がないようにする。
14	購入カウンターに商品を持参し、店員から指示された用紙に氏名、連絡先等を記入する。	店員から①スゾ上げはシングル(折り返しがない状態)かダブル(折り返しがある状態)か、②ネーム(自分の名前の刺繍)は入れるか、と質問されるので、希望を答える。
15	店員から①スゾ上げはシングル(折り返しがない状態)かダブル(折り返しがある状態)か、②ネーム(自分の名前の刺繍)は入れるか、と質問されるので、希望を答える。	・リクルートスーツのスゾ上げはシングルがよい。 ・スゾ上げ、ネーム刺繍ともにそれぞれ数百円程度かかる。
16	カウンターで代金を支払い、領収書とスゾ直し等の預り証を店員からもらう。	預り証にはスゾ直しの仕上がり日時が記入されている。上着は直しがなければそのままもらうこともできるが、ズボンのスゾ直し等がある場合は、預けておいてズボンと一緒にもらった方がよい。
17	スゾ上げ等の仕上がり日時に預り証を持参し、それと引き換えに商品をもたらう。	預り証がないと、すぐに商品を選んでもらえない場合があります。

指 導 案

MU番号	A-110	訓練題目	社会生活実務[体験指導]
訓練課題	B-1 家計簿の付け方、家計の維持、公共料金、貯蓄方法、金融機関の利用、自立した生活の理解		
実施日	平成 年 月 日(曜日),平成 年 月 日(曜日)		
氏名	A, B, C, D, E		
個別目標課題	A, D…職業的自立とともに、金銭管理面など生活についても本人が意識して自立をめざすことができる。 B, E…労働と収入の関係を理解し、就労に対する意欲を向上させる。 C…生活に必要な経費を理解させるとともに、金銭管理の方法、金融機関の利用方法について知識と技能を付与する。		
教材	指名用サイコロ、評価カード(×)、補助プリント9枚		

指導区分	指導の内容
導入 (10分) 1日目	<p>本日の課題の目標確認</p> <p>発問1「あなたは自立生活を送りたいですか？」</p> <p>予想される反応 「したい」「したくない」</p> <p>対応 理由を聞く</p> <p>訓練生全員にそれぞれ意見を言わせる。</p> <p>提示</p> <p>資料 の提示</p> <p>方法：対象者に読み上げさせる。(指名)</p> <p>ねらい：生活を将来にわたり考えさせ、結婚、親の死などの場に応じた対応が必要であることを理解させる。その上で、自立生活はいずれ直面しなければならない問題であることの認識を促し、本課題に対する興味と意欲を向上させる。</p>
実施 (80分) 1日目	<p>1. 自立した生活をする事の利点と課題について</p> <p>提示：資料 の提示</p> <p>討論：一人暮らしをする事のメリットとデメリットについて</p> <p><ねらいと指導方法></p> <p>自立した生活が利点だけでなく、困難なこともあることを意識させる。それぞれについて、訓練生自身にあげさせることとするが、不足分については職員がフォローする。課題点については、金銭管理や健康管理など本課題のテーマに合致するようにまとめていく(職員)</p> <p>2. 衣食住についての確認</p> <p>発問 「1人で自立した生活を始める時に考えないといけないこと、計画をしないといけないことは何ですか？」</p> <p><ねらい></p> <p>「衣食住について」と最初から提示するのではなく、大雑把な質問を投げかけることによって、細かい部分(衣食住など)を考える必要があることを気づかせる。</p> <p>予想される反応「食事のこと」、「洗濯」、「風呂」、「掃除」、「住む場所」等</p> <p>提示：資料 ~ の提示</p> <p><方法></p> <p>訓練生から司会者を選出し、進行させる。資料通りに意見をとりまとめていけばよいので、訓練生にも対応ができる。(対象者が5名いることから、衣食住についてそれぞれに担当を決める)</p> <p><ねらい></p> <p>自立した生活を営む上で、必要とされる技能や知識、経験、またそれに伴う金銭について理解を促す。</p> <p>提示：資料 の提示</p>

<p>実施 (80分) 2日目</p>	<p>3. 金銭管理に関する知識の付与 提示：資料 提示 『2』までに実施した生活費管理の重要性を確認した上で、具体的な管理の方法に進む。 職業人として、収入を得る以上は、その管理についても適切に対処しなければならないことを意識つける。 演習：家計簿のつけ方 別紙資料「私の家計簿」及び模擬レシートを用いて収支計算の演習を行う。</p> <p>4. 金融機関の利用に関する知識の付与 方法：以下の質問に基づき、金融機関に関する知識を与えることをねらいとするが、場合によっては、資料の提示により、教示者が指示する。 発問：銀行は何をすることでしょ？ 期待する回答：お金を預ける 口座の自動引き落としをする お金を借りる 発問：銀行を使うと何が便利なのでしょう？ 期待する回答： 利子がつく 安全 公共料金の利用が楽 お金が借りれる 発問：フリコミって何ですか？ 期待する回答： お金を直接渡さないで、銀行の口座に入れること。 遠くに住んでいる人にもすぐにお金が渡せる。 お給料もフリコミになることが多い。(訓練手当もフリコミ) 発問：銀行を使うときに注意することは何ですか？ 期待する回答： 暗証番号を人に教えない。印鑑や通帳は大切に保管する。 人には貸さない。借りない。 なくしたときの対応・・・ 残高を常に管理すること 大金を引き落としして持ち歩かない</p> <p>演習 提示：資料 「銀行でお金を引き出ししたり預けたりする方法」 引き出し、預け入れに関する基本的な動作について、資料を元に訓練生に確認させる。応用編については、他のメンバーの通帳を参考に口座番号等控えておく。 ・ 銀行 支店において、キャッシュディスペンサーを体験利用する。 ・ 操作は訓練生に任せ、職員は質問を受けない限り援助しない。 ・ D E A C Bの順で実施する。 ・ 「明細書を印刷するか否か」の操作が途中に入る(事前の資料には記載していないもの)が、本人がどのような反応をするか観察する。 ・ 訓練生全員に2000円を引き出させ、1000円を預け入れ、残りの1000円を他のメンバーの口座に振り込ませる。(能力的に難しい場合はフリコミを省く)</p>
<p>総括 (10分) 2日目</p>	<p>1 本訓練課題の目標を確認 2 今後の課題を指示し、意識付けを行う</p>



資料 教材として使用した領収書

自立した生活のススメ

1. どうして自立した生活が必要なのでしょう？

みなさんは、生まれてからずっと今まで家族の人と一緒に暮らしてきました。さんなどは、の里で送ったことがあります。他の人は家から出て暮らしたことはないでしょう。

来年、吉備での訓練が終わると、皆さんは会社に働きに行きます。仕事が終わって、夕方に帰ってくると、温かいご飯をお母さんが作ってくれるでしょう。また、お風呂にもお湯がはってあります。汚れた服は、家の人が洗濯してくれたり、スーツやネクタイはクリーニングに出してもらえます。

さて、このようにしばらくは家族の人と一緒に生活できると思いますが、いつの日か、両親はいつか亡くなります。普通に考えると、皆さんよりも早く亡くなります。それは、誰でも同じです。きっとそれはとてもつらいことだと思います。「まだ、ずっと先のことだ」と考える人もあるかもしれませんが、しかし、いつの日か、お父さんもお母さんもいなくなる日が必ず来るのです。

また、皆さんは結婚して、家庭を持つかもしれません。その時には、男の人でも女の人でも家庭を支える主（あるじ）として、しっかりしなければなりません。

このように、いつかは自分のことを自分でやらなければいけない日が来るのです。もしかすると、自分の家族のことを守らなければならないかもしれません。さて、あなたはどうしますか？

そのための準備はできていますか？？？？

討 議

1人暮らしをしてよいこと、便利なことは何でしょう???
みんなで話し合ってみましょう。

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

討 議

はんたいに、1人暮らしをして不便なこと、大変なこと、困ることは何でしょう???

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

衣・食・住について考えよう

質問「衣食住とは何でしょう？」

・ 衣...

- Q．服はどこで買いますか？
- Q．洗濯はどうやってやりますか？
- Q．洗濯は1週間に何回やりますか？
- Q．クリーニングはどういうものを洗うのですか？
- Q．「衣」にかかるお金は月にどのくらいでしょうか？

・ 食...

- Q．食事の準備はどうしますか？
 - 朝)
 - 昼)
 - 夜)
- Q．自分で作れるメニューはいくつありますか？
- Q．健康に配慮した食生活ができますか？
- Q．ガス・コンロ、電子レンジ、包丁などの使い方は知ってますか？
- Q．「食」にかかるお金は月にどのくらいでしょうか？

• 住...

Q . 自分の家から出て、生活するときどこに住みますか？

Q . 住むところは どうやって探しますか？

Q . 家賃は 1 ヶ月どのくらいでしょうか？

Q . 家賃の他に、住居にかかるお金は何ですか？

Q . アパートなどを借りた時に、近所の人とは どうやってつきあいますか？

生活費のまとめ

衣食住にかかるお金ついて、それぞれ計算してみましたが、その他に生活するためのお金は何があるのでしょうか？そして1人で生活するためには1ヶ月にだいたいどのくらいのお金が必要なのでしょうか？

わたしの家計簿のつけ方

さあ、生活するためには、どのくらいのお金が必要なのか、わかりましたか？思ったよりたくさんのお金が必要ですね。

たくさんのお金を払うので、お金のいくら使ったのか忘れることがあります。

質問 : あなたは、先週の今日（木曜日）何を買ったか覚えていますか？

質問 : 先月の今日何を買ったか覚えていますか？

どんな人でも、お金をいくら使ったか、すぐに忘れてしまいます。自転車とかテレビとか高い買い物は覚えています、アイスクリームを買ったことやハンバーガーを食べたことはそんなに長く覚えていることはできません。昨日、使ったお金を忘れてしまうこともよくあります。

そこで、家計簿（かけいぼ）をつけて、お金の管理をやります。家計簿とは、毎日、何にいくら使ったのか、後でみてもすぐにわかるノートのことです。『お金の日記』だと思えばよいでしょう。

働いている大人の人なら、お金の管理ができないといけません。自分が使っているお金がどのくらいなのか、わからない人は、『だらしない人』と思われるてしまいます。

会社でも、お金をいくら使って、いくらもうかったのか、毎日家計簿（会社では別の呼び方をします）をつけています。会社で働いている社員が、毎月きまったお給料をもらうことができるのも、会社がお金の管理をしっかりしているからです。

銀行でお金を引き出したり預けたりする方法

画面をよく読んで、操作します。今は、キャッシュ・ディスペンサー（お金を出し入れする機械）の画面を触って、操作することがほとんどです。

最初、画面にメニューがでます。お金を引き出すときは、「引き出し」のところを、預ける時には、「預け入れ」のところを指で押さえます。

暗証番号（あんしょうばんごう）を入れる画面になりますので、自分の暗証番号を画面で入力します。（番号は誰にも教えてはいけません）

次に金額を決めます。今日は練習ですので、1000円おろしてみましよう。

お金とカードと明細書が出てきます。

「引き出し」ができたなら、「預け入れ」をやってみましよう。

応用編（難しい） フリコミにチャレンジ！

「引き出し」と「預け入れ」ができた人は、「フリコミ」をやってみましよう。フリコミとは、人にお金を渡す時に、ちよくせつお金を渡すのではなく、相手の人が使っている銀行の口座に入れることです。

はじめに、お金を渡したい人の銀行の口座をメモしておいてください。

さんの 銀行の 口座は、
銀行の 支店の
(普通・当座)預金です。
口座番号は です。

指 導 案

MU番号	A-110	訓練題目	社会生活実務[体験指導]
訓練課題	B-2 金銭トラブルを防ぐ方法、トラブル時の対処の仕方、借金の意味理解		
実施日	平成 年 月 日(曜日)		
氏名	A, B, C, D, E		
目標課題	知的障害者については、職業生活を送る上で、金銭トラブルを回避する技能を持つことが必要であるが、その障害特性から、悪徳商法などのトラブルに巻き込まれることが少なくない。また、近年、クレジットカードや電子マネー等の普及により、これらの利用についても避けて生活することが困難な時代となってきている。このことから、前回の指導(生活する上での金銭管理)を復習した上で、応用的な金銭処理技能を獲得させること目標とする。		
教材	指名用サイコロ、評価カード(×)、補助プリント		

指導区分	指導の内容
導入 (10分)	「収入」と「支出」に関する確認テストの実施 (ねらい)前回実施した金銭処理に関する技能の定着状況を把握する。(制限時間は10分)
実施 (80分)	<p>1. 金銭トラブルの有無について(発表) これまでの生活で、金銭トラブルに巻き込まれた経験について発表させる。なんでも相談等においても、「テレビのローンが残っている」、「お金を貸してくれと言われた」等の経験を確認しており、その時の状況等についても発表を促す。また、就労する知的障害者が消費者金融に多額の借金をして、会社を辞職した例や、職場の人に保険証を取られた例について職員から講話する。</p> <p>2. ビデオ視聴 クレジットカードに関するビデオを視聴させ、確認プリントに結果を記入させる。</p> <p>3. 「2」で作成した結果の発表 ビデオの感想も併せ、借金に関することについて、その適当な利用方法を討論する。</p> <p>4. まとめプリントの提示 別添資料を提示し、クレジットカード等に利用方法について、職員から確認指示を行う。また、想定される金銭トラブルについても提示し、その際の対応を教示する。</p> <p>5. ロールプレイ 金銭トラブルを想定したロールプレイを実施する。 街頭セールス <場面設定> アンケートに答えて欲しいと街頭で声をかけられ、英語学習教材を高額で押し売りされる設定。訓練生2名を選出し、押し売り役と通行人役を演じさせ、適切な対応を強化する。 健康保険証を貸して欲しいと友人に頼まれる <場面設定> 親しい友人から健康保険証を貸してほしいと頼まれる場面。家族が病気で手術することになったが、家族以外の保険証が手術する上で必要だという意味不明なことを言われる場面設定。訓練生2名を選出し、友人役と本人役を演じさせ、適切な対応を強化する。 職場の人から10万円貸して欲しいと頼まれる場面 職場の親しいパート職員から借金の要請。これを断るロールプレイを実施。</p>
総括 (10分)	<p>1 本訓練課題の目標を確認</p> <p>2 今後の課題を指示し、意識付けを行う</p>

● 確認テスト 1

1. 収入と支出について

【問1】「収入」とは、どのようなもの（種類）があるでしょうか？
ヒントを参考に（答え）のところに書いてください。

【答え】	【ヒント】
①	サラリーマンの固定収入はこれです。
②	定年退職しては暮らしていけない状態や重い障害を抱えている人がもらうことが出来るものです。
③	銀行や郵便局に預貯金をしている人から少額ずつの金を受け取ることが出来ます。

【問2】生活するうえで、毎月必ず必要な支出（生活費）とはどのようなものがあるでしょうか？ 知っているものを、できるだけたくさん（数）のところに書き出してください。

【答】電費、水道、食費、ガス代、交通費、光熱費

【問3】「赤字」とはどのような意味ですか？（ ）の中に入れてはまる言葉を書いてください。

「赤字」とは、収入の合計金額よりも支出の合計金額の方が多い状態を指し、収入が不足している状態を指し、赤字の状態から赤字の状態に陥ってしまう状態のことです。

【問4】銀行などの金融機関でお金を借りると、返すときには、実際に借りた金額よりも多く返済しなければなりません。戻の金額にプラスされる金額のことを何と言いますか？

【答】元金

【問5】「赤字」となるないようにするには、どのようなことに注意する必要があるでしょうか？ つぎの文章のなかで、当てはまるものすべての番号のところに印をつけてください。

- ① 収入が多くなるように、いつかでも自分の貯蓄額を増やしておくことよ。
- ② 支出を減らすこと。ムダづかいを減らしてしまえばよい。1週間ずつお金の使われ方をチェックし、無駄なものを減らすことよ。
- ③ 貯蓄などで使いたいものがあっても、買わないで我慢して、お金の貯蓄を、買いたいものに使うようにすることよ。
- ④ 貯蓄を減らすよりもクレジットカードやカードを使う方が貯蓄に繋がることがある。貯蓄は増やすようにすることよ。
- ⑤ 金利を下げ、貯蓄額を増やすようにすることよ。

【問6】つぎにあげるものの利息や手数料、利率はいくらぐらいでしょうか？

- ① 1人暮らしの人が1ヶ月間に返済する借費 ----- (9%) 約くら
- ② 1ヶ月分の定期預金 ----- (0%) 約くら
- ③ 1人暮らしの人が1ヶ月間に返済する借費 ----- (5%) 約くら
- ④ 1ヶ月分の定期預金 ----- (3%) 約くら
- ⑤ 貸付または貸付期間での借費（カット）費 ----- (200) 約くら

【問7】スーパーなどの食品で品物を買うと、その品物の価格が何パーセントの金額をうけせして支払わなければならないが、その分の金額のことを何と言いますか？ また、買戻しの場合は何パーセントと決められていますか？

- ① うけせられる金額の名称は (消費税)
- ② 決められているのは (5%)

【問8】多くの場合、会社から給料をもらうと、給料から、消費税が引かれる。給料の金額をもらうことになりませんが、引かれる金額はどのくらいでしょうか。また、引かれる金額の戻りの金額のことを何と言いますか？

【答】源泉徴収、源泉控除

● 税金

● 確認テスト 1

1. 収入と支出について

【問1】「収入」とは、どのようなもの（種類）があるでしょうか？
ヒントを参考に（答え）のところに書いてください。

【答え】	【ヒント】
① 月給	サラリーマンの固定収入はこれです。
② 年金	定年退職しては暮らしていけない状態や重い障害を抱えている人がもらうことが出来るものです。
③ 定期預金	銀行や郵便局に預貯金をしている人から少額ずつの金を受け取ることが出来ます。

【問2】生活するうえで、毎月必ず必要な支出（生活費）とはどのようなものがあるでしょうか？ 知っているものを、できるだけたくさん（数）のところに書き出してください。

【答】食費、光熱費、医療費

【問3】「赤字」とはどのような意味ですか？（ ）の中に入れてはまる言葉を書いてください。

「赤字」とは、収入の合計金額よりも支出の合計金額の方が多い状態を指し、収入が不足している状態を指し、赤字の状態から赤字の状態に陥ってしまう状態のことです。

【問4】銀行などの金融機関でお金を借りると、返すときには、実際に借りた金額よりも多く返済しなければなりません。戻の金額にプラスされる金額のことを何と言いますか？

【答】元金

【問5】「赤字」となるないようにするには、どのようなことに注意する必要があるでしょうか？ つぎの文章のなかで、当てはまるものすべての番号のところに印をつけてください。

- ① 収入が多くなるように、いつかでも自分の貯蓄額を増やしておくことよ。
- ② 支出を減らすこと。ムダづかいを減らしてしまえばよい。1週間ずつお金の使われ方をチェックし、無駄なものを減らすことよ。
- ③ 貯蓄などで使いたいものがあっても、買わないで我慢して、お金の貯蓄を、買いたいものに使うようにすることよ。
- ④ 貯蓄を減らすよりもクレジットカードやカードを使う方が貯蓄に繋がることがある。貯蓄は増やすようにすることよ。
- ⑤ 金利を下げ、貯蓄額を増やすようにすることよ。

【問6】つぎにあげるものの利息や手数料、利率はいくらぐらいでしょうか？

- ① 1人暮らしの人が1ヶ月間に返済する借費 ----- (4%) 約くら
- ② 1ヶ月分の定期預金 ----- (5000) 約くら
- ③ 1人暮らしの人が1ヶ月間に返済する借費 ----- (8%) 約くら
- ④ 1ヶ月分の定期預金 ----- (5000) 約くら
- ⑤ 貸付または貸付期間での借費（カット）費 ----- (3000) 約くら

【問7】スーパーなどの食品で品物を買うと、その品物の価格が何パーセントの金額をうけせして支払わなければならないが、その分の金額のことを何と言いますか？ また、買戻しの場合は何パーセントと決められていますか？

- ① うけせられる金額の名称は (消費税)
- ② 決められているのは (5%)

【問8】多くの場合、会社から給料をもらうと、給料から、消費税が引かれる。給料の金額をもらうことになりませんが、引かれる金額はどのくらいでしょうか。また、引かれる金額の戻りの金額のことを何と言いますか？

【答】源泉徴収

● 税金

● 確認テスト①

【問題】

1. 収入と支出について

【問1】「収入」には、どのようなもの（種類）があるでしょうか？ヒントを参考に（答え）のところに書いてください。

【答え】	【ヒント】
① 給料	サラリーマンの固定収入はこれです。
② 年金	定年退職して仕事をしないお年寄りや働かなくなって収入がなくなる人がもらうことが出来るものです。
③ 貯金通帳	銀行や郵便局に預貯金をしていておとしつつ貯蓄がすすむことが出来ます。

【問2】生活するうえで、毎月必ずお給料会社（生活費）にはどのようなものがあるでしょうか？ 知っているものを、出来るだけたくさん（画）のところに書き出して下さい。

【答】食費、日用品、電気代、水道代、ガス代、新聞代、お金のやり取り

【問3】「赤字」とはどのような意味ですか？（ ）の中に入れてはまる言葉を書き入れてください。

「赤字」とは、（支出）の合計金額よりも（収入）の合計金額の数が多くなってしまう、入りがお金を借りたり、借りがお金の貸し出しからお金をおろしてつらくなってはならなくなってしまふ状態のことです。

【問4】銀行などの金融機関でお金を借りると、返すときには、実際に借りた金額よりも多く返さなければなりません。元の金額にプラスされる金額のことを何と言いますか？

【答】利息

【問5】「赤字」にならないようにするには、どのようなことに注意する必要があるでしょうか？ つぎの文章の中から、当てはまるものをすべてお題のところに記入をつけてください。

- ① お金がなくならないように、いつかたの人のお金を財布に入れておくことよ。
- ② 大急ぎで多くと、ムダづかいをしてしまわないで、1週間ずつお金の目録だけお財布に入れるようにすることよ。
- ③ デパートなどでほしいものがあつたときは、売り場になつてしまつたら買わないで、あまの考えず、思いついたらとすぐに買うようにすることよ。
- ④ 現金を持ち歩くよりもクレジットカードをつかう方がお財布に優しいからで、現金は持ち歩くようにすることよ。
- ⑤ 家計簿をつつ、お財布にお金をつかうようにおさがりすることよ。

【問6】つぎにあげるものの利率や総額、お返しはいくらぐらいでしょうか？

- ① 1人暮らしの人が1ヶ月間に交わつた総額 …… (2万) 円くらい
- ② 1ヶ月分の新聞料 …… (1,500) 円くらい
- ③ 1人暮らしの人が1ヶ月間に使う金額 …… (1万) 円くらい
- ④ 1ヶ月分の電話料 …… (4,000) 円くらい
- ⑤ 東京都たばこ課長としての総額（カット）額 …… (3,000) 円くらい

【問7】スーパーなどの小売店で商品をかうと、その商品の価格の何パーセントのお金を返すのをして返らなければなりません。そのお金のことを何と言いますでしょうか？ また、現在そのお金の率は何パーセントと決められていますか？

- ① お金の返される金額の総額 (10%)
- ② 決められているお金の率 (5%)

【問8】多くの場合、会社から給料をもらうときは、給料から、健康保険料引かれた後の金額をもらうことに決めますが、①決りきられる金額にはどんなものがあるでしょうか。また、②天引きされた後の給料のことを何と言いますか。

【答】①

②

● 確認テスト①

【問題】

1. 収入と支出について

【問1】「収入」には、どのようなもの（種類）があるでしょうか？ヒントを参考に（答え）のところに書いてください。

【答え】	【ヒント】
① 給料	サラリーマンの固定収入はこれです。
② 年金	定年退職して仕事をしないお年寄りや働かなくなって収入がなくなる人がもらうことが出来るものです。
③ 貯金	銀行や郵便局に預貯金をしていておとしつつ貯蓄がすすむことが出来ます。

【問2】生活するうえで、毎月必ずお給料会社（生活費）にはどのようなものがあるでしょうか？ 知っているものを、出来るだけたくさん（画）のところに書き出して下さい。

【答】食費、日用品、電気代、水道代、ガス代、新聞代、お金のやり取り

【問3】「赤字」とはどのような意味ですか？（ ）の中に入れてはまる言葉を書き入れてください。

「赤字」とは、（支出）の合計金額よりも（収入）の合計金額の数が多くなってしまう、入りがお金を借りたり、借りがお金の貸し出しからお金をおろしてつらくなってはならなくなってしまふ状態のことです。

【問4】銀行などの金融機関でお金を借りると、返すときには、実際に借りた金額よりも多く返さなければなりません。元の金額にプラスされる金額のことを何と言いますか？

【答】利息

【問5】「赤字」にならないようにするには、どのようなことに注意する必要があるでしょうか？ つぎの文章の中から、当てはまるものをすべてお題のところに記入をつけてください。

- ① お金がなくならないように、いつかたの人のお金を財布に入れておくことよ。
- ② 大急ぎで多くと、ムダづかいをしてしまわないで、1週間ずつお金の目録だけお財布に入れるようにすることよ。
- ③ デパートなどでほしいものがあつたときは、売り場になつてしまつたら買わないで、あまの考えず、思いついたらとすぐに買うようにすることよ。
- ④ 現金を持ち歩くよりもクレジットカードをつかう方がお財布に優しいからで、現金は持ち歩くようにすることよ。
- ⑤ 家計簿をつつ、お財布にお金をつかうようにおさがりすることよ。

【問6】つぎにあげるものの利率や総額、お返しはいくらぐらいでしょうか？

- ① 1人暮らしの人が1ヶ月間に交わつた総額 …… (2万) 円くらい
- ② 1ヶ月分の新聞料 …… (1,500) 円くらい
- ③ 1人暮らしの人が1ヶ月間に使う金額 …… (1万) 円くらい
- ④ 1ヶ月分の電話料 …… (4,000) 円くらい
- ⑤ 東京都たばこ課長としての総額（カット）額 …… (3,000) 円くらい

【問7】スーパーなどの小売店で商品をかうと、その商品の価格の何パーセントのお金を返すのをして返らなければなりません。そのお金のことを何と言いますでしょうか？ また、現在そのお金の率は何パーセントと決められていますか？

- ① お金の返される金額の総額 (10%)
- ② 決められているお金の率 (5%)

【問8】多くの場合、会社から給料をもらうときは、給料から、健康保険料引かれた後の金額をもらうことに決めますが、①決りきられる金額にはどんなものがあるでしょうか。また、②天引きされた後の給料のことを何と言いますか。

【答】①

②

《カード社会と私たち》

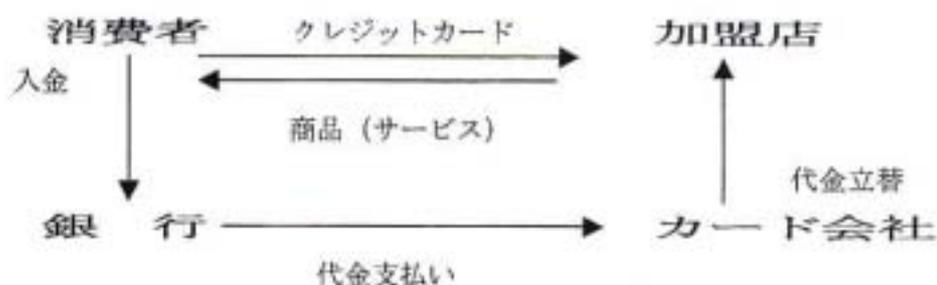
2/14 (水)

社会生活実務

・ ビデオを見て記入しよう

1. カードは何歳になると発行してもらえるか
2. 「クレジット」とはどういう意味か？
3. 「キャッシング」とはどういう意味でしょうか？
4. 「電子マネー」とはどういう意味でしょうか？
5. ビデオを見て感じたこと、気になったことを書きましょう。

「クレジット」の意味＝「信用」



- ・ キャッシュカードを持っていれば欲しい物が買え、旅行に行ったりすることもできます。しかしそれはカード会社が一時的に立て替えているだけであり、つまりはカード会社に「借金」すること。
- ・ 「キャッシング」・・・お金を借りること
 - 借りたお金に高い利息がつく
 - 借りている金額が多いほど利息は高い
 - 金銭感覚のマヒ、借金を借金と思わなくなる
 - カードには限度額が決められているため、何枚ものカードに頼りお金を借りて借金を返済
 - 「借金地獄」「自己破産」に追い込まれる

キャッシングの利用は要注意！

カードを持つ上での注意事項

- ・ カードの貸し借りをしない。(頼まれても貸さない)
- ・ 紛失、盗難の危険(勝手に使われる恐れがある) →すぐに届ける(警察、カード会社)
- ・ 悪質業者
 - 簡単に借りられる。しかし高額な手数料をだまし取るのが目的

カードの上手な利用法

- ・ 必要以上に持たない
 - ・ 衝動買いはせず、計画的に
 - ・ キャッシングは利息が高いのでよく考える
 - ・ 使用した伝票と利用明細書は必ず確認する(ノートを使うなど)
- カードは使い方次第で便利な道具になったり危険な落とし穴になる
支払いのことも考えて自己管理しよう

悪徳商法について

どういった手口があるか？

- ・ マルチ商法
- ・ 語り商法（消防署、電話等）
- ・ 原野商法
- ・ 先物取引商法
- ・ 点検商法（白アリ、消化器、布団等）
- ・ SF商法（催眠商法）
- ・ ホームパーティー商法
- ・ 会員権商法
- ・ キャッチセールス、訪問販売、電話勧誘等

（注意点）どう対応すればよいか？ 何に気を付ければよいか？

- ・ 見知らぬ人の親しげな接近に要注意
 - ・ うまい儲け話にのらない。必ず落とし穴
 - ・ 見知らぬ人は玄関にいれない、長話はしない
 - ・ どこの誰が何の目的で尋ねてきたのか具体的に確かめる
 - ・ 用件のわからない電話・ハガキに気を付ける
 - ・ 相手の身なりや態度に惑わされない（だまされない）
 - ・ 強引な勧誘や脅迫をされたら近所の人や警察に連絡
 - ・ その場で契約はせず、家族等に相談
 - ・ うかつに署名、押印しない（印鑑を押さなくても契約は成立する）
→特に印鑑は相手に貸さない
 - ・ 口頭でも契約は成立。あいまいな返事はしない
 - ・ 契約するときは内容をよく確かめ、書面を受け取る。そして大切に保管
- おかしいと思ったらできるだけ早く国民生活センター、消費生活センターへ！

その他、普段から気をつけること

- ① 健康保険証、運転免許証、印鑑、キャッシュ・カード、通帳は絶対貸さない！
- ② 知らない人とは話をしない、電話は切る、家には入れない！
- ③ うまい話はどこにもない！

指 導 案

MU番号	A-110	訓練題目	社会生活実務[体験指導]
訓練課題	C - 1, 2, 3 緊急時の対応		
実施日	平成 年 月 日(曜日),平成 年 月 日(曜日),平成 年 月 日(曜日)		
氏 名	A, B, C, D		
個別目標課題	知的障害者については、不測の事態に陥った場合に適切な態度が取れないケースが多い。また、適切な行動を取れないことにより、事態がより悪化することも懸念される。本訓練においては、知的障害者が就労した際に想定される様々なトラブルに対し、その反応をロールプレイにより練習し、実際にトラブルに巻き込まれた場合に適切な対応ができることを目標とする。		
教 材	指名用サイコロ、評価カード(×)、補助プリント9枚		

指導区分	指 導 の 内 容
導 入 (10分)	<p>本日の課題の目標確認 『トラブル』に関する学習を行うことを説明する。その後、これまでに体験したトラブルについて、4名の訓練生に発表させる。発表されたものは、 学校生活、 職場、 家庭、 その他公共の場において の4点に分類する(指導者側)。また、トラブルが起きた際の個々の対応についても発表させる。</p>
実 施 (80分)	<p><指導方法> 準備：訓練生の中から司会者を選出する。 別紙[トラブル対処方法]を白板に提示する。この段階では、 行・・・病気、暴力、災害、事故、その他 列・・・学校、職場、家庭、外 が記されているが、内容は上に紙が張られて伏せてある。</p> <p>訓練生はくじ引き等によりランダムに回答者が選出される。</p> <p>選出された回答者は自分の好きな項目を選ぶ(例：学校 - 事故)。選ばれた項目について、司会者は紙をはがし、トラブル例を提示する。</p> <p>回答者はこれについて、自分はどうか対処するか答える。</p> <p>その後、回答者が当該トラブルの当事者になり、ロールプレイでその事態に対処してみる(電話をかけて助けを呼ぶといった場合には、電話を受ける役割の者をその場で決める。最初は職員が対応することが適当)。</p> <p>ロールプレイ後、当事者以外の者は、回答者の対応が適切であったか否か判定を行う(評価カードを使用する。)</p> <p>の結果を踏まえ、適切な対処の方法についてディスカッションを行うとともに、未然に当該トラブルを回避する方法についても討議させる。適切な対処法が討議のなかで明らかになった場合は、再度ロールプレイを行う。</p> <p>に戻り、次の課題に移る。</p> <p>すべての課題を網羅するため、3日間に分け実施する。</p>
総括 (10分)	<ol style="list-style-type: none"> 1 本訓練課題の目標を確認 2 今後の課題を指示し、意識付けを行う。

[実施結果記録] C - 1, 2, 3 緊急時の対応

導入(教示者 職員N)

今日は、トラブルに対処する方法を習得します。トラブルって何でしょうね。
(訓練生)「事件」、「事故」、「怪我とか」、「家族のこと」等反応
だいたい合格です。さて、私は先週、指導課の 課長と隣のホテルで遅くまで飲んでいました。夜の11時くらいになって、そろそろ帰ろうかと思い、席を立ちましたが、自分の家の鍵がありません。職場に戻って探しました。他にも歩いたところをいろいろ探しました。でも、見つかりません。
さて、私はその日はどうしたでしょうか？
深夜だったが、吉備りハの隣のホテルにお願いして6000円払って宿泊した。
自宅(2階)によじ登り、ガラスを割って部屋に入った。
隣の公園で泣きながら野宿した。
さて、どれでしょう？
(訓練生)「ホテルに泊まったと思います。」
そうですね。次の日、鍵の110番に1万円払って開けてもらいました。突然の出費で本当に涙が出ましたよ。
こういうことをトラブルと言います。知的障害がある皆さんも、私達職員も生きている限り、いつもトラブルとは隣合わせです。職場でも同じことが言えます。今日は、トラブル事例をたくさん用意したので、いつものロールプレイをやりたいと思います。でも、どのトラブル対処も正解というのはありません。いろいろなやり方があると思います。就職してから、いろいろなトラブルに遭っても、対応できるように今日は予習してみましょう。

発問「今まで遭遇したトラブルは？」

訓練生A:故障、喧嘩、(職員:一番のトラブルは?)いろいろありました。いやなことがあったらお腹が痛くなった、寝坊をした、勤めていた会社にも問題があった。
訓練生D:突然知らない人が私の自転車にぶつかってきた
訓練生B:コンビニでトイレを使ったら、いきなり店長に「バカ!アホ!」と怒鳴られ、追い出された事件。あと、不良に絡まれた。昔いじめにあったこと等
訓練生C:いじめ
訓練生D:エステのアンケートで声をかけられたときがある。
訓練生A:バス運賃を高くとられた
訓練生D:バスで嫌なことがあった。運賃を支払う時に、療育手帳を運転手に見せたら、いきなり降りるドアを閉めてバスが走りだし、次のバス停でおろされた。知的障害者だからといって、バカにされたと思った。あと、バスとトラックの正面衝突に巻き込まれそうになった。
訓練生A:いじめ、不良に絡まれたこともあります。

【提示】

教示者N:対応方法は人によって異なり答えは複数あってよい、みんなでそれぞれの対応について出し合い検討しよう。

【方法】

サイコロを振る(6面中4面は4人の訓練生の名前、2面は「どっきり」で司会者が指名権を得る。
サイコロで指名された人が掲示された様々なトラブルの中から1つ選択
のトラブルについて、自分ならどう対応するか答える
の内容をロールプレイする際の協力者を指名
の協力者と実際の場面を想定して実演
回答者以外の参加者は を見て か×かを決め、一斉に評価カードを挙げる
意見交換をする
回答者がサイコロを振り、次の回答者を選出
(以下、 ~ を繰り返す)

【掲示の内容】

横列：場面（ 学校、 職場、 家庭、 外）
縦行：区分（ そわそわ（= 病気）、 ときどき（= 暴力）、 はらはら（= 災害）、
いやいや（= 事故）、 やだやだ（= その他）、 とんでも（= その他2））
・トラブルの内容は紙で伏せてあり、回答者は（例）「学校」の「そわそわ」等と指定し紙を剥がす

【実施結果】

< 1回目 > 回答者：訓練生D

トラブル：

日曜日に倉敷の美観地区でブラブラしてたら、突然お腹が痛くなりました。トイレに行きたいのですが、近くにはお店と普通の家しかありません。さて、あなたは どうしますか？

回 答：訓練生D「実際に前の職場でありました。店にトイレを借りに行く（すみません、お腹が痛くなったのでトイレを貸してください）と言う。」

実 演：訓練生Aが店主を演じ、訓練生Dが援助要請をするロールプレイを実施。

結 果： が3人、×が3人

「ありがとうございますがない」（職員G）、「事情を説明すべき」（職員N）

< 2回目 > 回答者：訓練生B

トラブル：

通信販売の会社から「この資格を取れば、就職に有利！」という広告が送られてきて、電話で話を聞いたら、最初は10万円くらいかかるけど、その資格をとれば、毎月30万円はかせげると言われました。さて、あなたは どうしますか？

回 答：訓練生B「断ります。あまりわからない。そんな甘い話はない」

実 演：訓練生Cが通販会社の勧誘員を演じ、訓練生Bがそれを断るロールプレイを実施。

訓練生B「もしもし」

訓練生C「はい小嶋商事です」

訓練生B「通販の人ですか？30万稼げる！という広告を見て電話したんですが本当ですか？」

訓練生C「はい本当です」

訓練生B「・・・じゃあまた考えます」

訓練生C「今すぐ決めてほしいんですがね。稼げますよ」

訓練生B「また考えます」

訓練生C「そこを何とか今決めてもらえませんか？」

訓練生B「また考えます」

訓練生C「じゃあまた電話します」

訓練生B「よろしくお願いします」

結 果：×が5人

訓練生A：C君は名前を聞いてないのがよくなかった。B君はうまかった。「また考えます」はよかった。「いりません」があっても良かったです。

訓練生D：「また考えます」と言えば購入するまで電話が掛かってきそうだ。断れてない。

訓練生B：自分から掛けているから断るのは悪い気がする。

職員G：問い合わせの電話をただけだから、断っても悪くない。「むしろまた考えます」と言えば買うまで電話が掛かってくる。買う意志がない事ははっきり相手に伝えないと勝手に契約したことになってしまう事もある。「いいです。」と言っても断ったことにはならない。

職員K：通販で購入したことはありますか？

訓練生A：ないです。電気製品などは店とかできちんと見てから買います。

訓練生D：生協。信用できるから。前、明らかに押し売りと分かるような物を送ってきたことがある。返送したがまた送られてきた。しまいには電話まで掛かってきた。あまりにもしつこいので「近所にお巡りさんがいる。叫んだら聞こえますよ。警察に捕まりますよ」と言って断った。

< 3回目 > 回答者: 訓練生C

トラブル:	朝早く、職場に行ったら、作業の部屋で同僚が倒れています。機械は動いたままです。その上、なにかガスのような変な臭いもします。さて、あなたはどうしますか？
回答:	訓練生C「人が倒れていてガスくさい…119に電話する。」
実演:	倒れた同僚を訓練生B、消防署員を訓練生Aが演じ、ロールプレイを実施する。「こちら吉備職リハです。人が一人倒れているので大至急お願いします。意識がありません～」
結果:	×6
訓練生D:	『意識がありますか?』と聞かれた時そばにいない、住所を言わなかった。
訓練生A:	ひとつは倒れている人を確認していない、建物の中にほかに倒れている人がいないか確認すべき。機械を切らなかったのはよい、ガスに火花が引火して爆発するかも。吉備リハと言えば消防署はわかると思う、心臓マッサージを救急車が来るまでしたらなおよい。
職員N:	倒れた同僚(訓練生B)の命が第一、ガスが充満した部屋で電話をすると自分も危ない。

< 4回目 > 回答者: 訓練生B

トラブル:	昼休みが終わって、訓練部の部屋に行ったら、パソコンから火が出て、近くのカーテンに燃えうつっています。さて、あなたはどうしますか？
回答:	訓練生B「ほかの人を呼んできて助けてもらう。」
実演:	生徒Aを職員K、先生を訓練生Aが演じ、ロールプレイを実施する。「たいへんです！訓練室で火事になっています！」
結果:	2、3
訓練生A:	先生に報告した、慌てずにきちんと言えた
職員N:	訓練生としてやるべきことはやった、大声で火事だと言った方がなおよい。
職員G:	叫んだ方がよい。
訓練生B:	火事だと報告した方はよいが『お話中すみません』と言った方がよい。
訓練生D:	そんな場合じゃない
訓練生A:	ちょっといろいろ失敗があった、非常ベルを鳴らすと全体が大騒ぎになる、小さい火事なら鳴らさなくてもいいのでは。
職員K:	既にカーテンに燃え移っている状況は小さい火事とは言えない。非常ベルを鳴らすのは良かった。

< 5回目 > 回答者: 訓練生A

トラブル:	職場に行く途中、電車が踏み切りで事故を起こし、動けなくなってしまいました。自分にはケガはありませんが、会社に連絡しなければなりません。携帯電話も持っていません。さて、あなたはどうしますか？
回答:	訓練生A「どうしようもありませんね、運転手、車掌に頼んでも無理、ラッシュ時間は特に。非常ドアコックをこじあけて出るしかない。」
職員N:	大事故で脱出するほどのことではなく線路上で停止してしまっていたらどうか？」
訓練生A:	「車内放送を待ち駅についたら会社に電話する。」
実演:	会社の社長を訓練生Cが演じ、電話対応のロールプレイを実施する。「電車が途中で事故を起こして到着が遅れました、すぐにバスがないのでちょっと遅れます、すみませんがよろしくお願いします。」
訓練生C:	「どのくらい遅れますか？」
訓練生A:	「30分くらいです。」
結果:	
訓練生C:	慌てずに連絡できよかった。
訓練生D:	貸してくれる人もいるので携帯を借りてもよいか。
職員N:	遅れることができない大事な仕事があれば、周囲から携帯を借りる方法もある。
職員G:	『すみません』と言えたことはよい態度と思った。

< 6回目 > 回答者: 訓練生C

トラブル:	倉敷まで一人で遊びに行ったのですが、どこかで財布を落としてお金が一円もありません。さて、あなたは どうしますか？
回答:	訓練生C「いやでも借金をするしかない」
実演:	道を歩いている人を訓練生Dが演じ、ロールプレイを実施する。 訓練生C「すみません、帰るお金がないので貸して貰えませんか。」 訓練生D「いくら？」 訓練生C「三千円くらい」 訓練生D「身分証明書は？」 訓練生C「ありません」 訓練生D「ここに名前と住所、電話番号を書いてくれる」 訓練生C「はい、わかりました。」
結果:	訓練生B:いきなり声をかけてもダメだと思う、言葉はよかった。 職員G:まず済みなさそうな表情がなかった、お金がないので貸してくれという言い方では『落とした』という言い方と印象が違う、感謝のことがなかった。 職員N:三千円貸してくれでは詐欺だと思われる、実際に貸してくれる人は10人中1人いればいいとこじゃないか、店で電話を借りるという方法がよいのでは。 訓練生D:声のかけ方が唐突で、不自然な印象を受けた。

< 7回目 > 回答者: 訓練生A

トラブル:	学校で好きな女の人(男の人)ができてしまいました。でも、その人は自分のことは好きではないようです。でも、自分はいつも気になって勉強に手がつきません。このままでは、夜も眠れないです。さて、あなたは どうしますか？
回答:	「気にしないようにする」 * 実演は無理そうなのでディスカッションにする
結果:	訓練生A:好きな人がいた事があります。気にしないようにします。勉強に集中できるよう努力します。女性ばかり見てはいけない。 職員K:完全に嫌いって言われてないのにあきらめるの？ 訓練生A:あきらめません。ここでも。授業以外では見ます。気になります。 訓練生C:僕だったら気にしてしまうかもしれない。今やっていることができなくなるかも。気になってジロジロ見てしまうことはあるかも。 訓練生B:僕は経験ないです。好きな芸能人ならいます。モーニング娘です。 職員K:もしすぐそばにいたら？ 訓練生B:気軽に話しかけます。いろんな話をします。見たりすることはないです。休み時間になったら思う存分話します。 職員K:(訓練生Dに対し)逆にその人のことを好きではないのに、何とも思っていない人がじろじろ見るのはどう思いますか？ 訓練生D:見られていたら気持ち悪い。 職員K:そういった経験はありますか？ 訓練生D:変なおじさんがきたことはあります。スーパーで働いていたときですが、ひどいときは1年くらいつきまとわれた。“酒を飲もう”って。最初はいつも断った。それでもしつこいので主任に相談しました。 訓練生A:見られる立場になったらイヤです。

< 8回目 > 回答者: 訓練生D

トラブル:

一人暮らしをしている時、風邪をひいてしまいました。2～3日寝ていたのですが、ぜんぜんよくなりません。今朝は熱が40 になってしまいました。さて、あなたは どうしますか？

回 答: 「とりあえず職場に電話して休むことを伝えてから病院に行きます。」

* 実演は無理そうなのでディスカッションにする

結 果:

職員K: どうやって行きますか？

訓練生D: 歩いていきます。

職員K: 病院が離れたところだったら？

訓練生D: 実家に電話して母や兄に助けを求めます。

職員K: 身寄りが無ければ？

訓練生D: 隣の人に助けを求める

訓練生A: 僕だったら早めに病院に行く。2, 3日も放っておくことはない。自分で行けなかったら電話します。救急車、隣の人、知り合いなど携帯があれば携帯の中に電話帳で登録してあるの ですぐ調べられる。

訓練生C: 緊急だから救急車

訓練生B: かかりつけの病院を覚えておく。タクシーに電話します。よく使う電話番号は電話の所に 貼ってあります。

[実施結果記録] C - 1, 2, 3 緊急時の対応



実施状況1 指名用のサイコロを訓練生振り、担当する訓練生を選出する



実施状況2 トラブル事例を訓練生が選び、対処法を考え、発表する



実施状況3 ロールプレイ(通勤途上で事故に遭い、助けを呼ぶ対応方法)



実施状況4 ロールプレイ(通勤途上でトラブルに巻き込まれた時の対応)

指 導 案

MU番号	A-110	訓練題目	社会生活実務[体験指導]
訓練課題	E - 1 旅行計画の立案、宿泊施設、娯楽施設の利用方法		
実施日	平成 年 月 日(曜日),平成 年 月 日(曜日)		
氏 名	A, B, C, D		
個別目標課題	<p>A・・・休日は自宅で過ごすことが多く、交友関係も家族に限られる。外出も家族と共に行動することが多く、職業訓練手当も手をつけられない状態。余暇の過ごし方について、幅を広げていくことが必要である。</p> <p>B・・・衣服の購入など、余暇活動は一定程度充実しているものの、公共交通機関の利用等については、確実に乏しい部分があり、指導を要する。</p> <p>C・・・休日は自宅で過ごすことが多く、外出の機会が少ない。プライベートな場面で他者と共に過ごすことができず、日常のストレス等を休日に解消できていない。</p> <p>D・・・自閉的な特性から、行動の範囲が限られており、公共施設の利用方法の習得も含めて生活の範囲を広げていくことが必要。</p>		
教 材	指名用サイコロ、評価カード(x)、補助プリント		

指導区分	指 導 の 内 容
導 入 (10分) 事前指導 (80分)	<p>課題の目標確認</p> <p>余暇の過ごし方について、対象者に発表させる。(アンケートを実施し、以下の経験・知識等について確認する) また、家族(両親等)の余暇の過ごし方も併せ聴取する。職業生活を送る上では、余暇活動等休日における心身のリフレッシュが不可欠であることを理解させる。</p> <p>公共交通機関の乗車券等の購入経験及び乗車券購入に係る割引制度に係る知識 各種公共施設等の利用経験 各種公共施設等のチケット購入経験及びチケット購入に係る割引制度の知識 余暇活動の過ごし方</p> <p>について、アンケートにより獲得技能レベルを確認する。</p> <ol style="list-style-type: none"> 倉敷市美観地区へ観光に行く課題を提示する。 見学又は利用する施設等について話し合い、3カ所の候補を選定させる。また、対象者に美観地区の地図、各施設連絡先リスト、時刻表等の資料を与え、旅行プランの作成は対象者に任せ、職員は具体的な指導はしない(質問があった場合は最低限の助言はする)。 資料を活用しながら、日帰り旅行の計画書を作成させる。 計画書には、目的地、移動方法、発着時刻、移動時間、移動経費等を記入させる。また、見学・利用する3施設の入館料等と路線バスの料金については、分担して電話で問い合わせさせる。 資料の見方や計画書の記入方法がわからない場合は質問させ、個別に助言を与える。 計画書ができたら、各人に発表させ、最適なプランを話し合って完成させる。 旅行に係る所要経費を電卓を使って計算させ、持参額を算定させる。
実 施 (1日)	<ol style="list-style-type: none"> 待ち合わせ場所に全員集合したら、各自切符を購入させ、倉敷まで移動する。 倉敷に着いたら、旅行計画書に従って各施設を回る。移動にあたっては、倉敷駅 目的地 A、目的地 A 目的地 B、目的地 B 目的地 C、目的地 C 倉敷駅の4つのルートを4名から1名ずつ選任し、案内させる。 利用又は見学する施設で、各自入館券等を購入させ、施設を利用又は見学する。 目的地 B から目的地 C への移動前後に、レストランで食事をとる。 解散前に反省会を開き、課題の達成状況について確認させる。
総括	<ol style="list-style-type: none"> 本訓練課題の目標を確認 今後の課題を指示し、意識付けを行う。

余暇活動に関するアンケート

名前:

- 問1. 一度乗ったことのある路線 (バス) に一人で乗れますか? <答え: はい>
- 問2. 一度乗ったことのある路線 (電車) に一人で乗れますか? <答え: はい>
- 問3. 乗ったことのない路線 (バス) に一人で乗れますか? <答え: はい>
- 問4. 乗ったことのない路線 (電車) に一人で乗れますか? <答え: はい>
- 問5. 電車の切符を料金を課べて買うことはできますか? <答え: はい>
- 問6. 電車やバスに乗る時に、一人で障害者割引を使ったことはありますか? <答え: はい>
- 問7. タクシーに一人で乗れますか? <答え: はい>
- 問8. 映画館 カラオケボックス、遊園地に友達同士や一人だけで入ったことはありますか? <答え: はい>
- 問9. 一人で店に入って食事をしたことはありますか? <答え: はい>
- 問10. 友達と店に入って食事をしたことはありますか? <答え: はい>
- 問11. 美術館などに障害者割引の制度を使って入館したことはありますか? <答え: はい>

問12. あなたの土曜日、日曜日の過ごし方を教えてください。

朝7:00に起床 → 散歩 → プレゼンテーション →
夜 10:00に寝る → 犬に餌をあげる → 散歩

問13. オレシジカードやバスカード、コンビニ (ローソンとか) のプリペイドカード (ケレホンカード以外) を使ったことはありますか? <答え: はい>

- 問14. 一人で買い物に行くことはありますか?
答え: だんな店 (例: ダイエー) → 右岸(1)店 (ニ)ミカ、>
答え: 何を調うことが多いですか? CD, 音工ルカード >

問15. 電車やバスに一人で (友達とだけ) 乗っているときに、困った経験はありますか?

ありません

- 問16. 時刻表を一人で使うことはできますか? <答え: はい>
- 問17. 電車やバスに乗った時にあなたが煩をつけているマナーはありますか?
<答え: はい>
- 問18. あなたの趣味は何ですか? <答え: 音楽を聞く >
- 問19. 今まで買ったもので一番高いものは何ですか? <答え: テレビ、ゲーム機 >
- 問20. 今、あなたが一番ほしいものは何ですか? <答え: GLAYのビデオ >
- 問21. よく読む雑誌や本は何ですか? <答え: アニメ (原作) >
- 問22. よく見るテレビ番組は何ですか? <答え: アニメ、歌番組 >

問23. あなたは何をしているときに一番楽しいですか?

犬の散歩と 野菜作り

問24. 友達と電話で話すことはありますか? <答え: ある (多い)>
※『ある』と答えた人は長い時に何分くらい電話しますか? _____分

余暇活動に関するアンケート

名前: _____

- 問1. 一度乗ったことのある路線（バス）に一人で乗れますか？ < 答え: はい >
- 問2. 一度乗ったことのある路線（電車）に一人で乗れますか？ < 答え: はい >
- 問3. 乗ったことのない路線（バス）に一人で乗れますか？ < 答え: はい >
- 問4. 乗ったことのない路線（電車）に一人で乗れますか？ < 答え: はい >
- 問5. 電車の切符を調べて買うことはできますか？ < 答え: はい >
- 問6. 電車やバスに乗る時に、一人で乗降者割引を使ったことはありますか？ < 答え: はい >
- 問7. タクシーに一人で乗れますか？ < 答え: はい >
- 問8. 映画館、カラオケボックス、遊園地に友達同士や一人だけで入ったことはありますか？ < 答え: はい >
- 問9. 一人で店に入って食事をしたことはありますか？ < 答え: はい >
- 問10. 友達と店に入って食事をしたことはありますか？ < 答え: はい >
- 問11. 美術館などに乗降者割引の制度を使って入館したことはありますか？ < 答え: はい >

問12. あなたの土曜日、日曜日の過ごし方を教えてください。

岡山に遊びに行っている。
白鷺の朝参をくまなく見ている。

問13. オレンジカードやバスカード、コンビニ（ローソンとか）のプリペイドカード（テレホンカード以外）を使ったことはありますか？ < 答え: はい >

問14. 一人で買い物に行くことはありますか？

答え: どんな店（例: ダイエー）でも < はい >、ヨーカト、セー < はい >

答え: 何を買うことが多いですか？ < 本、CD >

問15. 電車やバスに一人で（友達とだけ）乗っているときに、困った経験はありますか？

行き先がわからずバス（電車）が止まる、マナー

問16. 時刻表を一人で使うことはできますか？ < 答え: はい >

問17. 電車やバスに乗った時にあなたが気をつけているマナーはありますか？

< 答え: 静かに >

問18. あなたの趣味は何ですか？ < 答え: 大衆演説 >

問19. 今まで買ったもので一番高いものは何ですか？ < 答え: >

問20. 今、あなたが一番ほしいものは何ですか？ < 答え: 腕時計 >

問21. よく読む雑誌や本は何ですか？ < 答え: 旅行のガイドブック（旅行の楽しみ方） >

問22. よく見るテレビ番組は何ですか？ < 答え: 交際番組 >

問23. あなたは何をしているときに一番たのしいですか？

友達と遊ぶこと

問24. 友達と電話で話すことはありますか？ < 答え: ある >

※『ある』と答えた人は長い間に何分くらい電話しますか？ _____ 分

5/20

社団法人高岡西

旅行の計画

担当 藤田 隆

日時 7月20日(金)
行先 京都東映大楽映画村

バス(行き)

リハビリセンター前 6:58
京守駅前 7:38

電車(行き)

吉原線 足立区 7:53
岡山着 8:17

通所の方は、8:15に岡山駅15番乗り場に集合してください。
8:20に家の人が行きます。

山岡本線 岡山着 8:24(15)
都府楼 9:45

都府楼構内で朝食の場合は、右の時刻

山岡本線 都府楼 9:47 10:02
立派道 11:12 (2) 11:27 (2)

山岡本線 京都府 11:18 (22) 11:38 (23)
立派道 11:28 11:50

東映大楽映画村

11:50前~14:00前(約2時間30分~5分)
在館前から徒歩10分~20分(朝食も含む)

電車(帰り)

山岡本線 京都府 14:28 15:12
立派道 14:51 (33) 15:24 (32)

山岡本線 京都府 15:02 (5) 15:32 (5)
都府楼 16:27 16:59

右記の時刻は、吉原線経由 右の時刻は、山岡本線経由

都府楼 16:34 17:04
相立寄 16:54 1
赤塚線 相立寄 16:57 1
岡山着 18:18 18:26 (8)

岡山駅構内で夕食

バス(帰り)

岡山駅西側 19:01
吉原アザザ着 19:59

料金

朝食は、1人、2300円(唐巻18きつぷ追加)。
バス運賃は、大人、約900円 子供、約450円。
その他、入館料、食事、おやつ、おみやげ等に、約10000円~6万円程度。

お知らせ

雨天の場合は中止です。
時期内の()は、ホームの乗り場番号です。
最大参加人数は、10人までです。

お問い合わせは、担当 藤田隆まで
TEL.090-138-0000-2222

資料 余暇活動指導実施後、対象者らが企画した余暇活動計画(訓練外)
当該技能の定着が図れたことから、余暇活動にかかる指導は終了した

指 導 案

MU番号	A-110	訓練題目	社会生活実務[体験指導]
訓練課題	F - 1 ケガ、発病時の対応、日常の健康管理（食生活など）		
実施日	平成 年 月 日(曜日)		
氏 名	A, B, C, D		
個別目標課題	<p>A・・・訓練場面でストレスがかかると、腹痛を訴え、健康管理室へ逃避する等の不適応行動が観察される。その一方で、規則正しい食生活が確立されておらず、肥満傾向が懸念される。健康に関する正しい知識を付与し、健康管理室の利用方法についても理解を促進させる。</p> <p>B・・・体力面の脆弱さが窺われ、一般就労に耐えうる身体作りについて意識を高める必要がある。</p> <p>C・・・体力面の脆弱さと、健康管理(衛生面)に問題があり、意識の改善が必要である。</p> <p>D・・・ストレスが負荷となった場合の過食が問題として危惧されており、正しい食生活に関する知識を付与するとともに、身近な運動に親しむ技能を獲得させる。</p>		
教 材	指名用サイコロ、評価カード(x)、補助プリント		

指導区分	指 導 の 内 容
導 入 (10分)	<p>本日の課題の目標確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・就労する際の健康管理の重要性について認識を促す ・就労時の身体にかかる負担をAに述べさせる。 ・就労時の体調不良の際の対応をDに述べさせる。またその経験についても述べさせる。 ・事前に配布しておいた「健康管理のアンケート」について各自発表させる。
実 施 (80分)	<p>1. ケガ・発病時の対応について(30分で実施)</p> <p>事前に近隣の病院を調べる指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・方法>>ハローページを使って調べる(プリント 配布) <p>病状の把握</p> <ul style="list-style-type: none"> ・検温>>実際にBとCに検温させる。 <p>発病時の対応</p> <ul style="list-style-type: none"> ・対応について発問する(時間をみて4名に問う) ・自力で動けない場合(救急車の利用、タクシーの利用) ・タクシー会社についても調べさせる <p>外出先でのケガ、事故時の対応</p> <p>援助要請のやり方(ロールプレイ) N看護婦を病院の看護婦さんで見立てて、ロールプレイを実施。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・方法>>訓練生が一人ずつN看護婦へ内線(269)をかける <p>常備薬について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・時間があれば訓練生に列挙させる。 ・胃腸薬、頭痛薬、風邪薬、解熱剤、湿布、ばんそうこう、脱脂綿、消毒液、体温計 <p>2. 日常の健康管理(25分で実施)</p> <p>食生活管理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肥満の防止(プリント 配布) ・清涼飲料水の適度な摂取(プリント 配布) ・バランスの良い食事の摂り方について(プリント 配布) ・インスタント食品や化学調味料等の危険性について <p>方法>>プリント を配布するとともに、現物を示しながら理解を促す</p>

	<p>3. 健康増進について(25分で実施)</p> <p>目標を立てて、運動をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「歩く歩く運動」の実施(プリント 配布) ・目標の設定 ・歩幅の確認 ・記録の管理(プリント 配布) <p>指示>>記録は各自毎日つけること。毎週のSHRで1週間の歩行数報告する。</p> <p>管理方法>>当面は職員がエクセルで管理し、定型的に処理できるようになった段階で販売事務系の訓練生に担当させるものとする。</p>
<p>総括 (10分)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 本訓練課題の目標を確認 2 今後の課題を指示し、意識付けを行う。

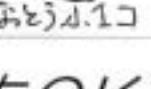
ダイエットはむずかしい。。。 (社会生活実務)
 だから、食べ方を覚えましょう!!!

1日1600キロカロリーの場合

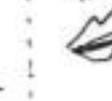
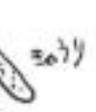
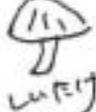
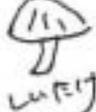
食べすぎに注意するもの

<p>朝はパン1まい </p> <p>昼と夜は ごはんをかゝるく2まい</p> <p>  あと Uinがイモ(中くすい)を1個 </p> <p>880キロカロリー-</p>	<p>くだものは太るものになりまう。</p> <p>みかんなら3コ   </p> <p>りんごなら半枚 </p> <p>すいかなら 1/8コ  (くすいにL2個)</p> <p>80キロカロリー-</p>	<p>ちやみりやうにも炭をつけよう!</p> <p>マヨネーズなら 大匙1杯 </p> <p>サラダあぶらなら 大匙1杯 </p> <p>マーガリンなら 大匙かきく1まい </p> <p>80キロカロリー-</p>
--	--	--

食べると体にいいもの

<p>たまご1コ </p> <p>魚中1切れ </p> <p>肉中1まい </p> <p>豆腐(1-7)  1/3丁 または  水戸  なたろう小1コ</p> <p>320キロカロリー-</p>	<p> →  または </p> <p>牛乳コープ1杯 または ヨーグルト1コ</p> <p>120キロカロリー-</p>
---	--

どんなに食べてもOKです!

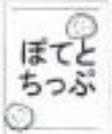
<p>色のこいやさい 100グラム</p> <p>     </p> <p>ほうれんそう </p>	<p>色のうまいやさい 200グラム</p> <p>   </p> <p>キャベツ   </p>	<p>わかめ </p> <p> </p>
--	---	---

おやつはほどほど！（社会生活実務）



ごはん軽く1杯=160キロカロリー！

食べると、ムクムク太る！ 悪魔のおやつたち！

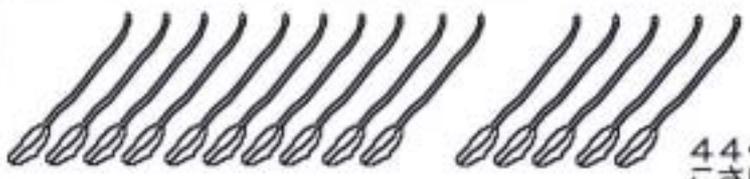
 <p>ポテトチップス (1袋=95グラム) 528キロカロリー</p> 	<p>あんぱん (1コ=70グラム) 196キロカロリー</p>  
 <p>ビスケット (10枚=70グラム) 345キロカロリー</p> 	 <p>えびせん (小1袋=33グラム) 158キロカロリー</p> 
<p>黒あめ (10コ=80グラム) 313キロカロリー</p>  	<p>くだものかんずめ (小1つ=234グラム) 150キロカロリー</p>  
 <p>ラクトアイス (1コ=150グラム) 250キロカロリー</p> 	<p>鈴カステラ (10コ=40グラム) 138キロカロリー</p>  

食べても、あんまり太らない素敵なおやつたち！

 <p>こんにやく・ゼリー (3コ=60グラム) 60キロカロリー</p> 	 <p>ダイエット・コーラ (350グラム) 1.4キロカロリー</p> 
 <p>やさい・ジュース (195グラム) 51キロカロリー</p> 	 <p>さとうなしのコーヒー (190グラム) 0キロカロリー！！！！</p> 
 <p>トマト・ジュース (190グラム) 35キロカロリー</p> 	 <p>ウーロン茶 (どんなに飲んでも) 0キロカロリー！</p> 

✂ スクープ!!! ✂

ジュースには、こんなにサトウが！（社会生活実務）

 <p>炭酸 タンサン入り ジュース 350グラム缶</p>	➔	 <p>44ぐらむ こさじ15杯分</p>
 <p>果汁 果汁入り ジュース 350グラム缶</p>	➔	 <p>40ぐらむ こさじ13杯分</p>
 <p>コーラ コーラ 350グラム缶</p>	➔	 <p>40ぐらむ こさじ13杯分</p>
 <p>乳酸菌 にゆうさんきん 入りジュース 350g</p>	➔	 <p>36ぐらむ こさじ12杯分</p>
 <p>ネクター ネクター 250グラム缶</p>	➔	 <p>31ぐらむ こさじ10杯分</p>
 <p>コーヒー 缶コーヒー 250グラム缶</p>	➔	 <p>24ぐらむ こさじ8杯分</p>
 <p>スポーツ ドリンク 350グラム缶</p>	➔	 <p>22ぐらむ こさじ7杯分</p>

健康管理記録（社会生活実務）

名前：

	今日の体温	平均体温	今日の歩数	総歩数	体重
2000/9/1	度	度	歩	歩	kg
2000/9/2	度	度	歩	歩	kg
2000/9/3	度	度	歩	歩	kg
2000/9/4	度	度	歩	歩	kg
2000/9/5	度	度	歩	歩	kg
2000/9/6	度	度	歩	歩	kg
2000/9/7	度	度	歩	歩	kg
2000/9/8	度	度	歩	歩	kg
2000/9/9	度	度	歩	歩	kg
2000/9/10	度	度	歩	歩	kg
2000/9/11	度	度	歩	歩	kg
2000/9/12	度	度	歩	歩	kg
2000/9/13	度	度	歩	歩	kg
2000/9/14	度	度	歩	歩	kg
2000/9/15	度	度	歩	歩	kg
2000/9/16	度	度	歩	歩	kg
2000/9/17	度	度	歩	歩	kg
2000/9/18	度	度	歩	歩	kg
2000/9/19	度	度	歩	歩	kg
2000/9/20	度	度	歩	歩	kg
2000/9/21	度	度	歩	歩	kg
2000/9/22	度	度	歩	歩	kg
2000/9/23	度	度	歩	歩	kg
2000/9/24	度	度	歩	歩	kg
2000/9/25	度	度	歩	歩	kg

私の近くの病院リスト

診療科目	病院名	電話番号	住所	最寄りの駅・バス停	備考
総合病院					
診療所					
眼科					
耳鼻咽喉科					
外科					
内科					
皮膚科					
歯科					

実施結果記録 F-1 ケガ、発病時の対応、日常の健康管理（食生活など）

病院リスト 882

診療科目	病院名	電話番号	住所	最寄りの駅・バス停	備考
総合病院	済生会病院	086-252-1111	福山市	済生会病院前	
診療所					
眼科	眼科	086-252-1111	福山市	清心堂前	日曜祭
耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	251-1111	福山市		
外科	外科	294-1111	福山市		
内科	内科	294-1111	福山市	吉宗	日曜祭
皮膚科	皮膚科	252-1111	福山市	正道会館前	日曜祭
歯科	歯科	256-1111	福山市	武道館前	日曜祭
マクシ	マクシ	294-1111	福山市		

病院リスト

診療科目	病院名	電話番号	住所	最寄りの駅・バス停	備考
総合病院	済生会病院	0863-51-1111	宇野		
診療所	済生会病院	011-272-1111			
眼科	眼科	0863-71-1111	東高崎		
耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	0863-71-1111			
外科	外科	0863-71-1111	長尾		
内科	内科 小児科	011-71-1111	宇野		
皮膚科	皮膚科	0863-71-1111	伊田		
歯科	歯科	08636-2-1111	西高崎		
外科 眼科	済生会病院	086-41-1111	倉敷市		
外科 内科	済生会病院	08636-2-1111	西高崎		
	済生会病院				

歩く！歩く！運動をやりよう！！



目標（行き先）を考えよう

あなたは修了までに（ 年 月）までにどこまで歩きますか？

（例）1日に3 km歩いた場合、来年の7月まで11ヶ月ありますので、
計算式 $3 \text{ km} \times (365 - 31) \text{ 日} = 1002 \text{ km}$

たとえば岡山から東京は、_____ kmあります（時刻表を見ると書いてあります）

あなたの目標

目的地：_____、 きより：_____ km、 歩数：_____ 歩

歩数を出すには、あなたの1歩が何メートルか調べます！

- ・ 30メートル歩いてみましょう。何歩で歩けますか？（答）_____ 歩
- ・ 1歩は何メートルなりますか？（式： $30 \div \text{歩数}$ ）（答）_____ 歩
- ・ 目標の歩数は？（式： $\text{きより} \times 1000 \div \text{あなたの一步の歩数}$ ）
（答）_____ 歩

集計をやりよう。毎週、どこまで歩いているか集計しよう！

歩く！歩く！運動について

Aさん

目的地：ニセコ（北海道）

きょり：岡山から1474 km

Aさんが1 km歩くには・・・1500歩

ニセコまでの歩数・・・221万1000歩

1年間（365日）で歩くと・・・1日あたり6124歩

Bさん

目的地：三島（静岡県）

きょり：岡山から612 km

Bさんが1 km歩くには・・・1533歩

三島までの歩数・・・93万8196歩

1年間（365日）で歩くと・・・1日あたり2571歩

Cさん

目的地：金沢（石川県）

きょり：岡山から444 km

Cさんが1 km歩くには・・・1333歩

金沢までの歩数・・・59万1852歩

1年間（365日）で歩くと・・・1日あたり1621歩

Dさん

目的地：いわき（福島県）

きょり：岡山から948 km

Dさんが1 km歩くには・・・1466歩

いわきまでの歩数・・・138万9768歩

1年間（365日）で歩くと・・・1日あたり3807歩

健康管理に関するアンケート（宿題）

名前： _____

問1 . あなたが健康管理について普段から気をつけていることがありますか？

問2 . 食生活であなたが気をつけていることはありますか？

問3 . 健康のためにあまり食べない方がいいものはなんでしょう???
(家族の人とも相談して、調べてみましょう)

問4 . あなたは「万歩計(まんぽけい)」を持っていますか？(家にありますか?)もし持っていたら、水曜日の課業で使います。持ってきてください。

このアンケートは水曜日の社会生活実務で使います。水曜日の朝、回収しますので、必ず書いてきてください。

会社を休むときの連絡のやり方

その1 (はじめに)

会社を休むときは、ちゃんとそのことを連絡しなければいけません。連絡するのはなんとなくイヤな感じがしますが、これをやらないとあなたは会社の人から

「ダメな社員じゃなあ〜」

と思われてしまいます。では、勇気をふりしぼって電話をかけてみましょう。

その2 (電話をするときの注意)

会社に電話するとき、注意しなければならないことが4つあります。

電話は大人の人がかけるように、ていねいな言葉づかいで、はっきりと話すことが大切です。また、休むことを言う相手の人を決めておかなければなりません。電話に出た人に言ってもダメなことがあります。

(例)「わたしは、社員のオカダですが、作業班長のテルヤマさんをお願いします。」

自分の病気について、ちゃんと話すことが大切です。「なんとなくだるいんです。」とかはサボってると思われます。

(例)「昨日から、熱が少しあったのですが、今朝、熱をはかったら38度ありました。カゼをひいてしまいました。」

これからどうするつもりか、話しましょう。「カゼをひいた」だけではダメです。今日は休むのか、病院に行くのか、家で寝てるのかちゃんと話してください。

(例)「今日は、病院に行って、家で休みたいと思います。」

病気はいつなおるかわかりません。しかし、会社もあなたがいつまで休むのか心配です。ですから、いつ頃出勤できるのか伝えておく必要があります。

(例)「具合が良くなれば、あしたは出勤したいと思いますが、よくなるないときは、明日の朝、また連絡します。」

その3 (そのほか)

会社を休むということは、会社にめいわくをかけることにもなります。ですから、電話では、**「もうしわけありません」**など、一言あやまっておくことが大切です。

会社を休むときの注意（まとめ）

その1

会社には休んでいい日（休暇）がありますが、いつもいつも仕事を休むことはよくありません。特に、突然会社を休むと、会社もその日の仕事をする人がへってしまい、大変なことになります。

いくら仕事が早くできても、仕事を休んでばかりの人は会社でつとめることは出来ません。反対に、仕事が少し遅くても、毎日毎日休まないで会社に行く人は、会社の人も安心して仕事をまかせることができます。

その2

突然、病気になって会社を休むことがないように、あなたはいつも気をつけなければなりません。暑い日に冷たいものばかり飲んだり、寒い冬にうすぎをしたり、夜遅くまで起きて、すいみん時間が短くなるようでは会社につとめることはできません。

休みの時におもいきり遊ぶことはいいことです。しかし、自分のからだをこわさないようにいつも気をつけている人が社会人としては合格なのです。

その3

もし、体の具合が悪くなったときは、なるべく早く、からだをなおすことがあなたの仕事です。いっしょうけんめい体がよくなるように努力しなければいけません。また、休む時は、そのことをちゃんと会社にれんらくしなければいけません。れんらくなしで会社を休むことは社員しっかくです。会社にれんらくするのはイヤなことです。いそがしい会社だったら、「少しくらいガマンして出てこれないのか！」と怒るかもしれません。それは、あなたが休むと会社の仕事がうまくできなくて困るからです。れんらくはイヤですが、これをいいかげんにしては、社会人としてはしっかくです。

その4

はじめに、「会社をいつも休むのはよくない」と書いてありますが、病気の時にムリして仕事に行くことはダメです。ムリをして仕事をする、他の社員のの人に病気をうつすこともありますし、自分のからだもなかなかおられません。本当にからだのちょうしが悪いときには、ムリをしないで、しっかり休むことが大切です。

(氏名 XXXXXXXXXX)

1 身体測定の結果

区分	計測値	備考
身長	157.0 cm (= 157 cm 2mm)	
体重	72.8 kg (= 72 kg 80g)	7
体温(平熱)	37 度 0分	
血圧	113/77	※ 看護婦の皆さんに測定してもらってください。

2 看護婦の皆さんとどのような話をしましたか？
皆さんと話した内容を記録しましょう。

(1) 自分の健康状態についてどのような説明をしましたか？

(2) (1)で書いたこと的基础上に、皆さんからどのようなことを質問されましたか、また、質問に対して、あなたはどのように答えましたか？

皆さんから聞かれたこと	あなたが答えたこと
びょうきや ちがフ	アトセイみさみんとくしていきはいいんしたとちがひいてるたいまにからこのちが
タラエットはちんじくは、たいぼうと運とらちがなと	アトセイみさみんとくしていきはいいんしたとちがひいてるたいまにからこのちが
アトセイみさみんの先生は、月水金の上かどいいますか？	いいです。

(3) 健康管理について、皆さんからアドバイスされたことは何ですか？

看護婦

(氏名 XXXXXXXXXX)

1 身体測定の結果

区分	計測値	備考
身長	156.1 cm (= 156.02m)	
体重	57.6 kg (= 56.6 g)	
体温(平熱)	37 度 1分	
血圧	104/62	※ 看護婦の皆さんに測定してもらってください。

2 看護婦の皆さんとどのような話をしましたか？
皆さんと話した内容を記録しましょう。

(1) 自分の健康状態についてどのような説明をしましたか？

かぜをひいているのでいろいろ聞いてみました

(2) (1)で書いたこと的基础上に、皆さんからどのようなことを質問されましたか、また、質問に対して、あなたはどのように答えましたか？

皆さんから聞かれたこと	あなたが答えたこと
かぜのじょうきょう	かぜをせしめたり本薬をがらひいているとおっしゃるその日薬かめのでかひいた
いのちょうしがあらい	かぜをせしめたり本薬をがらひいているとおっしゃるその日薬かめのでかひいた
せしやーどめがどうする 困ったこと	困ったことかめのでかひいた、かぜをひいているとおっしゃるその日薬かめのでかひいた
	かぜをひいているとおっしゃるその日薬かめのでかひいた

(3) 健康管理について、皆さんからアドバイスされたことは何ですか？

かぜを早くなおすようにいわれました。
冬は、さむいのでかぜに気をつける様に
いわれました。

看護婦

指 導 案

MU番号	A-110	訓練題目	社会生活実務[体験指導]
訓練課題	F-2 障害の理解(知的障害に関する理解と適切な援助要請のやり方について)		
実施日	平成 年 月 日(曜日)		
氏名	A, B, C, D, E		
個別目標課題	<p>A・・・自己の障害について、一定程度理解できているが、周囲との関わりを拒むところがあり、職場での対人関係が構築できない。</p> <p>B・・・自己の障害について、一定程度理解できているが、必要以上に自分の能力の低さを卑下するところがあり、自信を持った行動や、積極的な課題の改善といった取り組みができない。</p> <p>C・・・自己の障害について、理解ができていない。普通高校卒業ということもあり、自分の有する課題についての認識が希薄である。</p> <p>D・・・自己の障害について、一定程度の理解はできているが、援助要請の方法に関する知識がなく、そのことが訓練受講上の課題となっている。</p> <p>E・・・養護学校卒業者であるが、障害を持つということについては理解が得られていない。</p>		
教材	指名用サイコロ、評価カード(×)、補助プリント9枚		

指導区分	指導の内容
導入 (10分)	<p>本日の課題の目標確認</p> <p>訓練生の「未来」と「過去」について確認を行うことについて指示する。</p> <p>職業訓練の実施目的について、全員で確認することを課題の目標として設定、個々の訓練生に認識させる。</p>
実施 (80分)	<p>1. 自分の過去について(発表)</p> <p><ねらい></p> <p>知的障害者自身に自己の障害について理解を促すことは極めて困難である。対象者によっては、障害の理解が充分になされておらず、それに起因する不適切な行動様式や援助要請を適切に表出できない等問題が顕著であり、これらの課題を改善する上で、障害に関する正しい認識は不可欠と言える。</p> <p>本プログラムにおいては、対象者の過去を振り返らせることによって、自己認識を促し、成功体験と失敗体験の双方について、他の訓練生も交えて客観的に分析させることにより知的なハンディについて正しい認識を付与することを狙う。また、自分の課題だけではなく、セールスポイントについても気付かせ、自我の確立と職業的自立に向けた能動的な行動の表出を誘発させる。</p> <p><指導方法></p> <ul style="list-style-type: none"> ・前回の「自己紹介指導」の延長にある課題を与え、訓練生が課題にスムーズに導入できるような課題とする。 ・前回の「自己紹介指導」をさらに深め、自分が生まれてから、現在に至るまでの"時間の経過"及び、そこで『得られたもの』、『得られなかったこと』を意識させる。 ・別紙"私の人生表"(白紙)を使って、これまでの生活を自ら振り返り、他の訓練生及び職員に発表させるスタイルをとる。 ・はじめに指導リーダー以外の職員に例示させ、発表のやり方を理解させる。 ・中学校時代、高校時代、初めての就職など、時期毎に区切りをつけさせ、そこでの印象に残っていることについて説明させる。また、それぞれの時期における『成功体験(楽しかったこと)』、『失敗体験(辛かったこと)』を説明させる。 ・訓練生がうまく発表できない場合には、他の訓練生や職員が質問をして、本人が話しやすい雰囲気作りをする。 <p><留意事項></p> <ul style="list-style-type: none"> ・訓練生によっては、表出したくないこともあるので、職員はその部分については配慮。

	<p>< 討議 > 成功体験について、特に強調し、十分に評価した上で、失敗経験について、その原因、失敗時の対応状況、周囲の援助、今後の対策をテーマに訓練生間で討議させる(リードは職員が行う)。 特に、失敗経験が知的なハンディに起因するものである場合は、それが偶発的に生じたものではなく、今後も訓練生自身の身に降りかかることを示唆し、対策の重要性について認識させる。</p> <p>2. 履歴書作成 < ねらい > ・会社面接における『履歴書』と先述の『自分の過去について(発表)』について、リンクさせて認識できるよう指導する。 < 指導方法 > ・『1』でやった『自分の過去について(発表)』が会社面接の際にも求められることを示す。 ・履歴書の作成体験 < 留意事項 > ・履歴書の作成は"完全なもの"を求めるものではないことを職員の共通認識とする。 (履歴書の作成に関しては別途時間を設けることとし、ここでは履歴書の持つ意味についての認識の付与に留める)</p>
<p>総括 (10分)</p>	<p>1. 本訓練課題の目標を確認 2. 今後の課題を指示し、意識付けを行う。</p>

(これまでの)私の人生表

小学校の頃

現在 歳
国立吉備高原職業リハビリ
テーションセンター入所

幼稚園の頃

赤ちゃんの頃
どこに?
生まれる
昭和 年 月 日

SAMPLE

(これから)私の人生表

両親の死

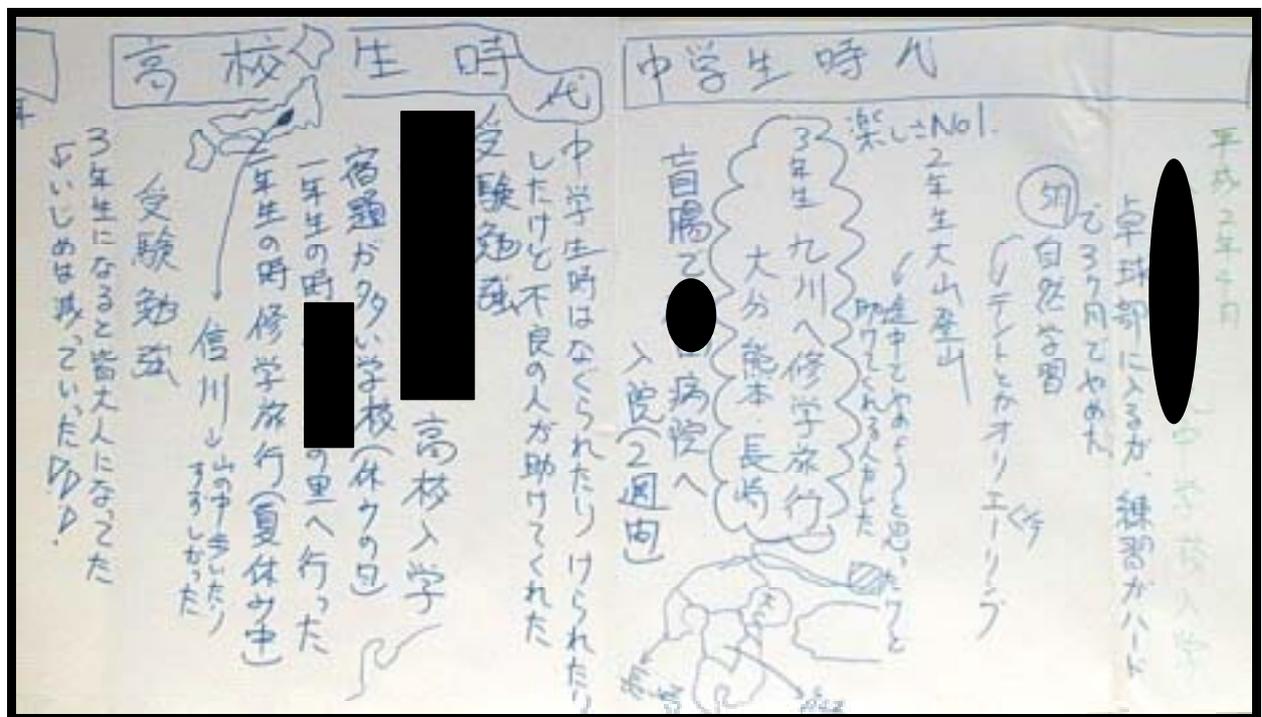
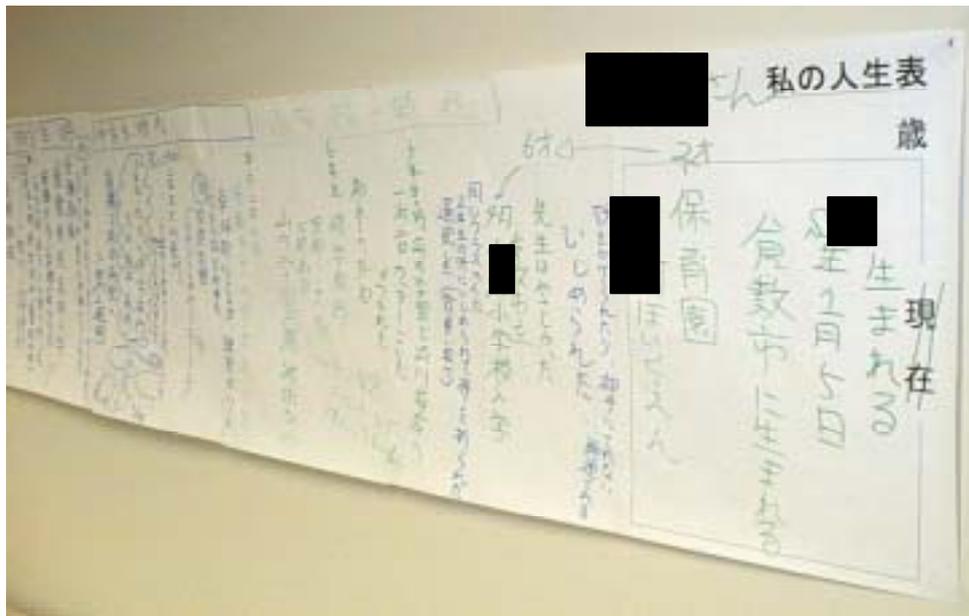
歳
昇天

結婚

新入社員の頃

会社名
就職(どこに?)
平成 年 月 日
現在 歳
国立吉備高原職業
リハビリテーション
センター在所中

SAMPLE

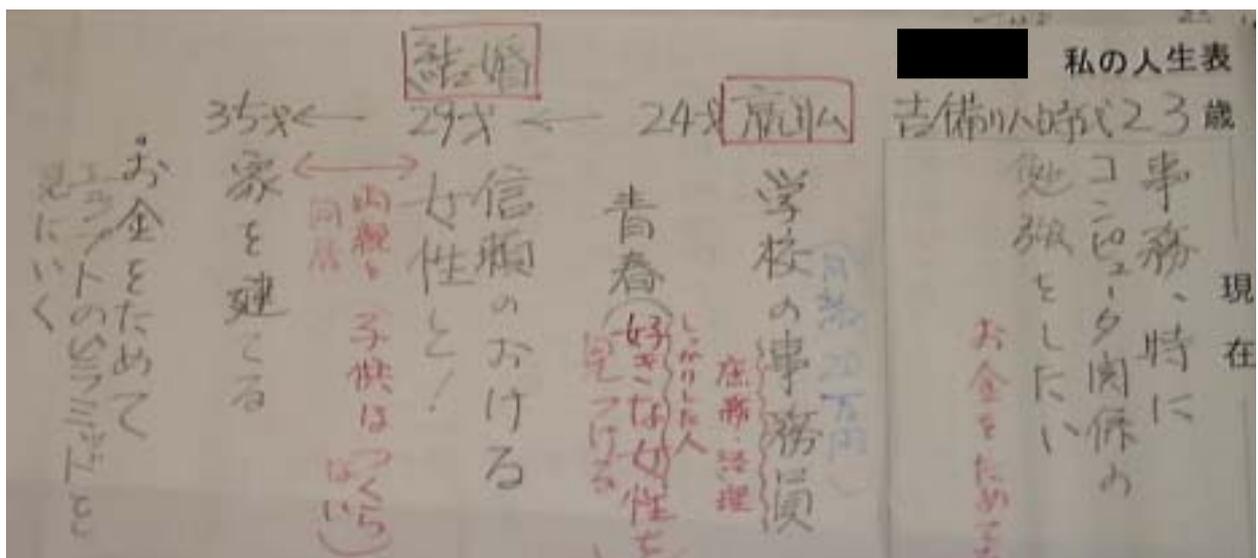
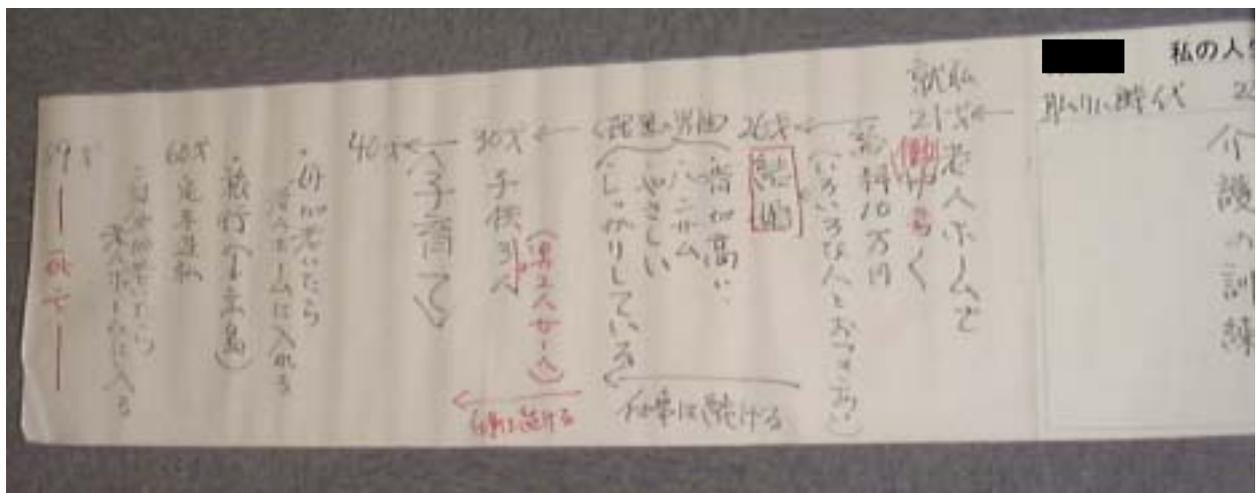
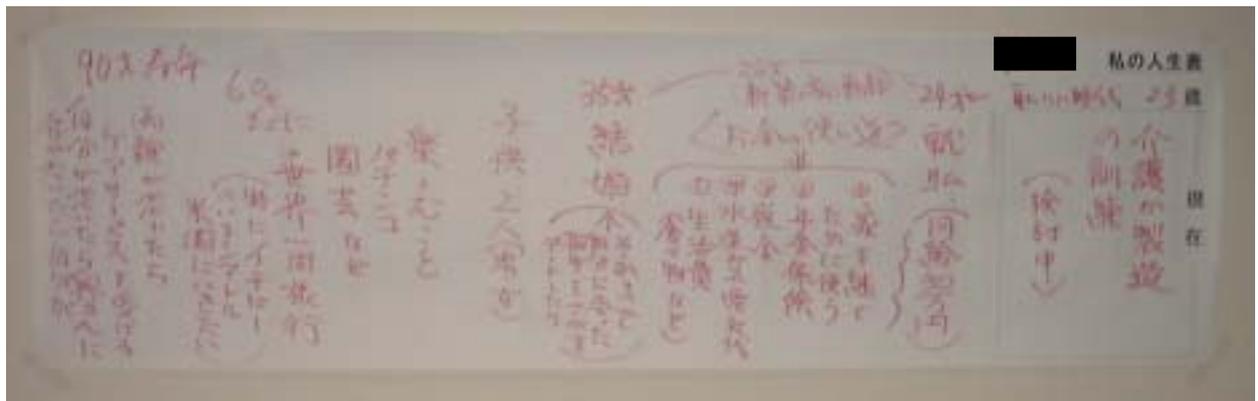


指 導 案

MU番号	A-110	訓練題目	社会生活実務[体験指導]
訓練課題	F - 3 障害の理解(知的障害に関する理解と適切な援助要請のやり方について)		
実施日	平成 年 月 日(曜日) / 月 日(曜日) / 月 日(曜日)		
氏名	A, B, C, D, E		
個別目標課題	F - 1 障害の理解(知的障害に関する理解と適切な援助要請のやり方について) を参照		
趣 旨	<p>就労する知的障害者にとって、援助要請行動は極めて重要な行動様式の1つである。障害に起因する記憶定着の困難さや理解力の低さがもたらす各種の問題に関し、的確に表現するとともに、必要な援助について適切に要請することが求められる。</p> <p>援助要請行動 (<i>help-seeking behavior</i>) とは、自分単独では解決できない問題に遭遇した際に、他者に援助を頼む行動であるが、この行動様式は多くの場合、容易には生起しない。これは「要請コスト」の問題が影響している。「要請コスト」とは援助の要請による犠牲や損失を意味し、対面の悪さや、自分の能力を低く評価されて恥をかくといった心理的コストがその中心である。この「要請コスト」が要請を留まらせている。援助要請は、それをする事で得る利益よりも要請にかかるコストが小さい時しか生起しない。</p> <p>すなわち、知的障害者が援助要請行動を生起しない最大の理由は、自己の能力を過小評価していることであり、自尊心が必要以上に傷つけられることを恐れていることにある。そこで、本カリキュラムでは、対象者の過去の経歴について評価できる部分については、十分に評価し、自信を獲得した上で、将来の目標設定を行い、能動的なカリキュラムへの取り組み姿勢を確立させる。その上で、対象者の課題を提示(自己発見方式による誘導)し、課題を解決する手段として、職業生活場面においては援助要請行動が不可欠であることを理解させる。</p>		
教 材	指名用サイコロ、評価カード(x)、補助プリント9枚		

指導区分	指 導 の 要 点
導 入 (10分) 1日目	<p>本日の課題の目標確認 前回までの、課題(自分のこれまでについての確認作業)について振り返る。 (方法)自分のこと、他の人のことで、新たに気づいたことがあったかなど問いかける 本日の課題を説明する。</p> <p>(イ)自分の将来について (ロ)今、職リハでやることについて (ハ)障害の理解について (ニ)援助要請の必要性について</p> <p>職業訓練の実施目的について、全員で確認することを課題の目標として設定、個々の訓練生に認識させる。</p>
実 施 (80分) 1日目	<p>1. 自分の将来について(発表) <ねらい> ・自分の生活がこれからも続いていくことを再認識させ、その生活のために、今やらなければならないこと(就職、技能習得、社会生活技能習得)について意識させることを目的とする。</p> <p><指導方法> ・別紙"私の人生表2"(白紙)を使って、これからの生活を自分の希望も含めて計画・発表させる。各人10分を上限として発表する。 ・はじめに指導リーダー以外の職員に例示させ、発表のやり方を理解させる。 ・作成された人生表を予定通りに達成させるための『短期目標』について、各対象者に挙げさせる。『やるやる宣言』プリントを配布し、短期目標を確認させるとともに、訓練生相互に証人としてその宣言を支持させる。</p>

<p>実施 (90分) 2日目</p>	<p>2. 職業能力開発校へ入所した目的の再確認 <ねらい> 当所に入所した理由とその目的について確認させる。 <指導方法> ・訓練生それぞれに質問し、自由に述べさせる。 ・"技能獲得", "就職のため"といった一般的な目的のほかに、自己の課題の改善に関するものが表出できるかチェック項目とする。</p> <p>3. 自己の課題について確認 <ねらい> ・ "私の人生表(未来)"への準備として、"私の人生表(過去)"を参考にすると、これまで得られていない技能は何か確認させる。また、これまでの経緯から、今後どういった問題が起りやすいのか(いじめ等)それに向けた準備などについて認識を促す。 <指導方法> ・ テレビ番組の身の上相談をモデルとし、訓練生の中から悩みを打ち明ける人を1名、相談役を1名決める。この2名はローテーションで全員が担当することとする。その他の対象者及び職員については、テレビスタジオの観衆として設定する。 ・ 悩みを打ち明ける訓練生と相談役の2名で問題解決の方法を考えるが、聴衆も発言してよいこととする。但し、発言する場合は挙手を義務付ける。 ・ 問題の発生と原因、その対策については、ホワイトボードに転記する(原因対策表の作成と同様)。</p>
<p>実施 (80分) 3日目</p>	<p>4. 障害の理解 <ねらい> ・ 知的障害に関する知識を正確に獲得させるとともに、必要以上に自己否定的になることはなく、独力で解決困難な課題については、周囲へ援助要請することが必要であることを理解させる。 <方法> ・ 補助プリント【『知的障害』ってなに】を提示し、各対象者に記入させた後に発表させる。職員がこれを板書する。 ・ 発問「知能指数とは何ですか？」 対応>>頭の点数等の回答が予測されるため、これに呼応する形で、補助プリント【『知能指数』ってなに】及び【『知能指数』ってなに2】を使用する。</p>
<p>総括 (10分)</p>	<p>2. 本訓練課題の目標を確認 3. 今後の課題を指示し、意識付けを行う。 <自宅課題> 『援助要請』について、家族と話し合い、家庭においてどのような援助要請行動を表出しているのか、日常生活からチェックしてくる。</p>



対象者が作成した将来計画表(人生表)

ゆるゆる大宣言 2001!



わたくしこと、_____は、『将来の人生表』の_____について、目標を達成することを誓います。そして、そのための第一歩として、_____を当面の短期目標として、ここに宣言します。

2001年 月 日

国立吉備高原職業リハビリテーションセンター
介護サービス系 サイン _____

私は、_____さんの宣言を支持し、これを応援します。また、この宣言の証人として、もし_____さんがくじけそうになったら、必ず力を貸します。 証人 _____





わたしってよくこんなめにあうんです！

こんなこと言われるんです！

『過去の人生表』を作りました。皆さん、いろんな苦勞をしています。とつても耐えられないイヤや思いをした人もいます。

今日は、涙なしには語れない「わたしがよくあうひどいこと！」について”おもいきり生活”してみましよう！

お互い、とつても恥ずかしいですが、他の先生や訓練生には絶対にならないしよで、困ったことを話しあい、これからの『将来の人生表』で同じことが起こらないための対策を相談しましょう。

ちょっと聞いてよ！私の涙の理由とは...

その原因は...

その対策は...

自己の課題発見で使用した教材

『知的障害』ってなに????

『知的障害』ってなんですか???

導入訓練の時も、みんなで議論したので、覚えているかと思います。さて、今日は復習です。

療育手帳

みなさんは、療育手帳を持っています。それは、あなたが知的障害というハンディがあり、必要な援助を受ける必要がある。周囲の人はあなたが困っている時に助けなければいけないということなのです。

知的なハンディとは???

では、知的なハンディとは何でしょうか？ あなたが自分にはこんなハンディがあると思うことを書いてみましょう。

それでは、他の人と比べても変わらないところは何でしょう？ 思いつくことを書いてみましょう。

最後に、他の人と比べたら、むしろ自分の方が得意だと思うことは何ですか？ 何でもいいので必ず1つは書いてみましょう。

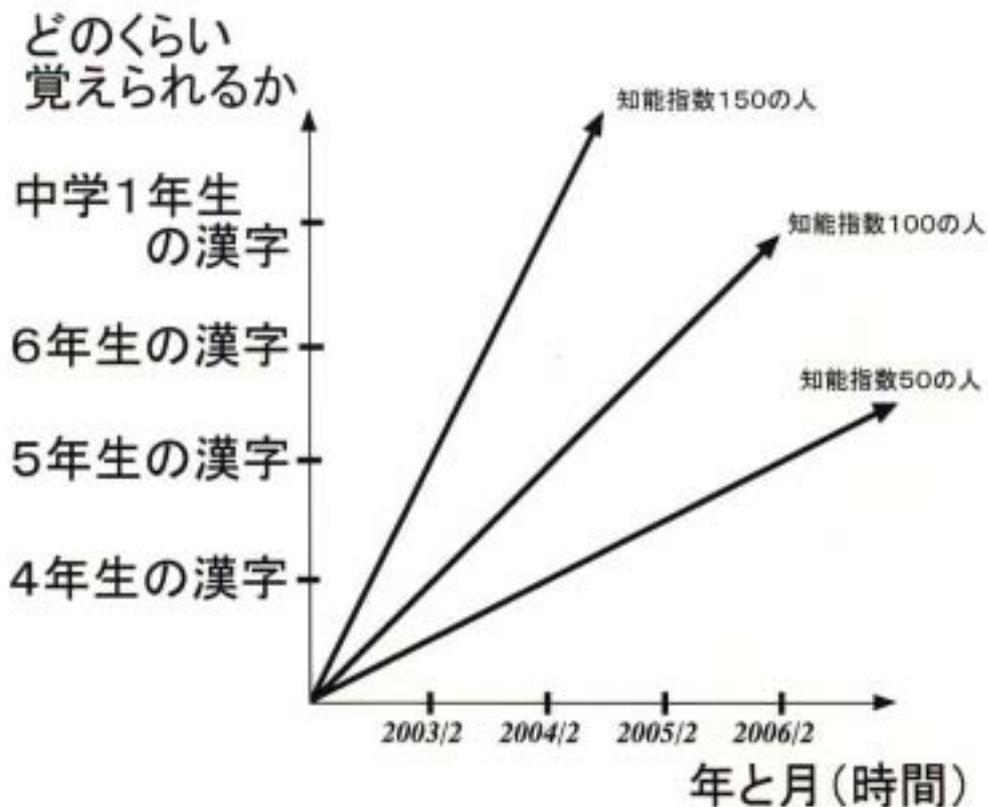
『知能指数』ってなに????

成長する速度（速さ）をはかるものですか？

知的なハンディがどのくらいあるのか調べるものが、知能指数です。積み木を使ったり、パズルをやったりして、先生が言った数を自分でも言い返したりしたことがありますね。それが知能検査です。

知能指数は『頭の点数』ではありません。これは絶対に覚えておきましょう。あなたが、仕事の手順を覚えたり、介護の勉強をする時にどのくらいの速さで覚えられるかというものです。

漢字練習（ただし、わき目もふらず一生懸命やった場合）



例えば、販売系で毎朝やっている漢字練習を思い出しましょう。5年生の漢字を1年かけて、6年生の漢字を1年かけて覚える人は知能指数（IQ）が100です。これが平均的な覚えの早さです。知能指数が50の人は覚える速さが遅くなります。知能指数100の人が2年かけて6年生の漢字まで覚える時、知能指数50の人は4年かけて覚えます。次の冬のオリンピックの頃になりますが、知能指数100の人の人でも勉強をさぼっていたら、覚えることはできません。ですから、知能指数（覚える速さ）ですべて決まるわけではないのです。

速さとか速度と言うと、自動車やバイクのことを思い出すかもしれませんね。

旅行が好きなさんと はよく旅行計画を立てています。ショートホームルームの3分間スピーチでも何度も発表してもらいましたね。

さて、もし皆さんが、海の向こうの香川県に旅するとしたら、どうしますか??? 鉄道好きのさんは? 海が好きなさんは? 他の人はどうでしょう?

鉄道の場合 (JR 快速マリンライナー)

所要時間: 55分

運賃: ¥1,470 (鉄道)



鉄道と船の場合 (JR 宇野線と宇高国道フェリー)

所要時間: 70分 (鉄道) + 55分 (フェリー) = 2時間5分

運賃: ¥570 (鉄道) + ¥390 (フェリー) = ¥960



自動車の場合 (岡山 IC 高松西 IC 70.3 km)

所要時間: 60分

運賃: ¥5,600 (高速道路料金) + ¥700 (ガソリン代) = ¥6,300

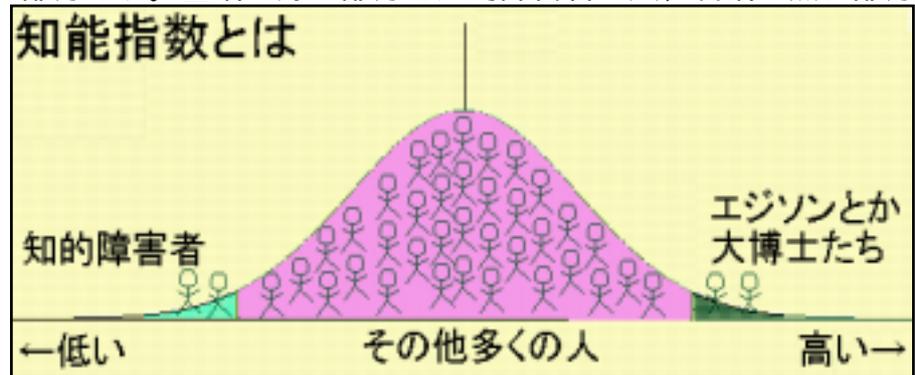


鉄道と船と自動車の旅には、それぞれよい所と悪いところがあります。船で四国に行くと、スピードが遅いので鉄道の2倍も時間がかかりますが、ちゃんと高松に着くことはできますし、鉄道では絶対に見ることができない大海原を眺めながら旅を楽しむことができます。知的なハンディを持つことで、覚えたり、考えたりすることは確かに難しいことがあります。フェリーで四国に渡るように、着実に歩むことで皆さんは必ず成長するのです。

『知能指数』ってなに???? (応用編)

知能指数は100が平均という話をしました。図を見てください。真中の線がついているところが、100の部分です。左端の緑の部分は知的障害者の人、右端の黒い部分は、ロケットを作ったり、DNAを発見したりする博士のような人です。

100のところが一番多くて、両端の方は少なくなっています。知的障害者の人が嫌がらせを受けたり、職場



で自分のことをわかってもらえなかったり、友達がなかなかできなかったりするの、覚えたり、読み書きしたりすることが苦手だからという理由だけではなく、社会に知的障害者の人が少ないからという理由もあります。

例えば、岡山駅前で歩いている人を100人集めると、その中に知的障害の人は、1人か2人しかいません。愛媛県出身の さんは、いつも「こっち(岡山県)では、どうせ、愛媛県人は少数派ですから...」と言ってます。「岡山人が愛媛に来れば、岡山人が少数派ですよ!」なんて発言もありました。

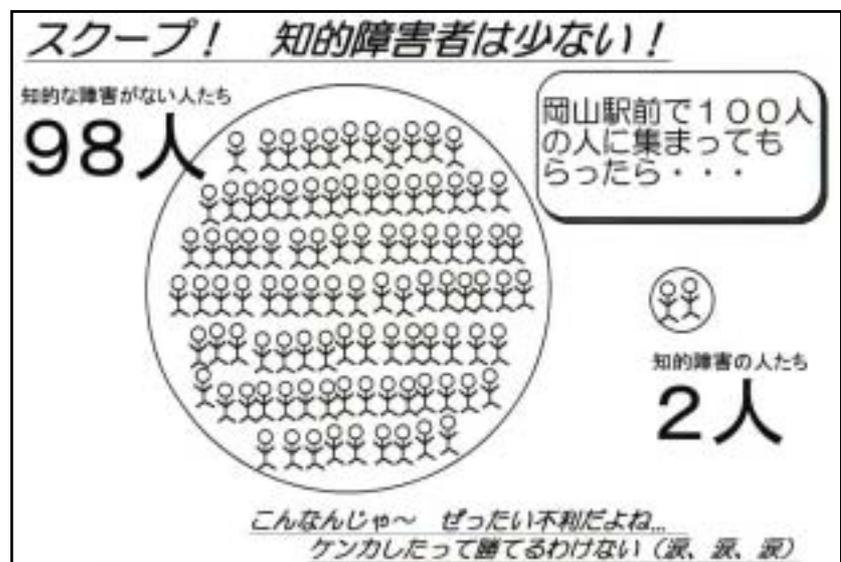
さて、どうでしょう。知的障害のある人はとても残念ですが、社会の中では少数派です。反対に知的障害者の人が100人中に98人いるといいのですが、そうも行きません。

知的なハンディがない人の多くは、『知的障害の人が何に困っているのか?』、『知的障害の人がどうして仕事を覚えられないのか?』、『知的障害の人がどうして計算できないのか?』、『知的障害の人が何を助けて欲しいのか?』さっぱりわからないのです。

ですから、知的障害のある人たちが社会に出る時にまずやらなければならないことは、

『私は、 のことでとても困っている。だから、 をして自分を助けて欲しい!』とちゃんと訴えることです。

このことは、次の社会生活実務で『^{えんじょようせい}援助要請のやり方』というテーマで学習します。



指 導 案

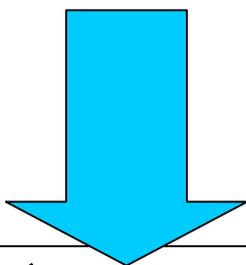
MU番号	A-110	訓練題目	社会生活実務[体験指導]
訓練課題	F-4 障害の理解(知的障害の理解と適切な援助要請の仕方について)		
実施日	平成 年 月 日(曜日)		
氏名	A, B, C, D		
個別目標課題	<p>A, C...自分で解決しようと努力するが、質問するとバカにされる、苛々されるというマイナスの反応を気にしすぎて人に聞くのをできるだけ避けて通ろうとし、結果、失敗する。</p> <p>B...わからないこと、予期せぬことが生じた場合、情緒不安になり、適切な援助要請ができない。</p> <p>D...困ったときは、泣くかたちまち不機嫌な態度・表情になり、相手がいかに自分を困らせているかをアピールする。言葉による援助要請ができない。</p>		
教材	補助資料2枚		

指導区分	指導の内容
導入 (10分)	<p>1 前回までの振り返り これまでの社会生活実務の内容を振り返りながら、理解した内容を引き出す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「原因」及び「障害」の3レベル(機能・形態障害・能力障害・社会的不利)の確認 ● 「知的障害」とは何かについて確認 一般の人たちのように「うまく、スムーズ」にできないことがある 具体例:難しい話は理解できない、漢字がおぼえられない、計算ができない、教えられたこと以外の問題が起きたとき混乱してどうしてよいかわからない 等 <p>2 今回の趣旨と目標提示 HSB(援助要請行動)の趣旨説明、HSBモデルの理解、いくつかの典型的な場面におけるHSBの方法に係る実践練習</p>
実施 (70分)	<p>1 HSBが必要な場面についての共通認識の付与 発表・討議:自分が普段の生活の中で、「上手くできずに困ったこと」、「よく分からず悲しくなったこと」を質問し、対象者ごとに発表させる。 【例】 A;下痢のため授業中トイレに行きたくなったが、女子もいたので言い出せず我慢した。授業が終わったあと、慌ててトイレに駆け込んだが間に合わなかった。 B;買ってくるように言われた品物が店になかったので、どうしてよいか分からず頭の中がグルグル回って困った。 C;早口で手順を説明され一遍に覚えられなくて困った。 D;こうしてやればよいと言われたがよくわからず自分なりに精一杯頑張ったが、結局できず、もうなくてよい、と言われて悲しくなって涙が出た。 <ねらい> 全員が似たような経験をしてきていることを知ることにより、自分だけが特別ではないことに気づかせるとともに、受講意欲を高める。</p> <p>2 職場における「困っているときの対応」の仕方の分類と功罪についての指導 提示:次ぎの3通りの対応の仕方を提示 自分が困っている状況を相手(周囲)に伝え、援助を求める仕方 「～なので教えてください。」 自分が困っていることは知らせるが、積極的に援助は求めず、相手が気づき手を差し伸べてくれるのを待つ仕方(泣く、困った顔をする) 自分が困っていることを知られるのは恥ずかしいことなので、黙ってやり過ごす(困っていることを自分自身も気づかない素振りをする)仕方 発表・討議:同様の場面で、対象者各人が普段どのように対応(意思表示)しているかについて考えさせる。 発表・討議:～の対応の仕方が、それぞれどのような結果をもたらすか、メリット、デメリットに分けて考えさせる。</p>

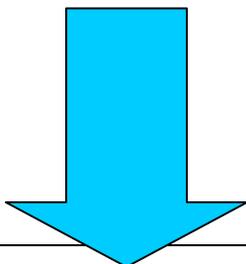
	<p>の場合の想定される回答例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メリット; 援助が得られる 直面した問題を解決できる 仕事の目的を果たせる ・デメリット; 自力でできないことを知られてしまう バカにされるかも知れない。自分が努力しないで頼ってばかりいると思われる、他にも仕事があるのに上司や同僚の手を煩わせる 等 <p>の場合の想定される回答例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メリット; 人から優しくして貰える 他の人が代わりにしてくれる 苦手な作業をしないで済む ・デメリット; 自分ができないことを知られてしまう バカにされるかも知れない 他の人が忙しいとすぐに助けてもらえない わからないまま無駄な時間を浪費する 仕事(作業)が遅れる 同僚に迷惑をかける 等 <p>の場合の想定される回答例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メリット; 自分はできないのではなく気がつかなかっただけだ、気づかなかっただけだから仕方がないと言い訳できる、苦手な作業をしないで済む ・デメリット; やるべきことをしなかったりミスをそのまま放置しておく、後で大きな問題になることがある(外部に問題が波及したり、責任問題になる等) <p><ねらい> 適切なHSBがとれない場合の功罪について理解を深めると同時に、自分自身の過去の経験を振り返らせ、自分の課題に気づかせる。</p> <p>3 仕事上の責務とHSBとの関係について理解を深めるための指導</p> <p>指導者から、次の内容について解説。</p> <p>何かの作業をするかわりにお金を貰う</p> <p>お金を貰う以上、作業をやり遂げる責任がある</p> <p>宅急便の仕事 お客様の荷物を送り先に届ける</p> <p>別の人に届けたら、</p> <p>お客様に送料を返すだけでなく、迷惑をかけた分余計にお金を支払わなければならなくなる(損害賠償)</p> <p>謝罪しなければならぬ 平社員が謝っても納得しない人もいる 上司が謝る</p> <p>会社の信用を傷つける 別の同業者にお客様を持って行かれる</p> <p>会社で給料を貰っている場合</p> <p>上司の指示に従って作業を行う</p> <p>「頑張ってたけどできませんでした」は仕事として許されるか?</p> <p>結果を出さなければ(作業をきっちりやり遂げなければ)仕事にならない</p> <p>結果を出さなければ儲けにならない お給料分の利益をもたらすことが必要</p> <p>仕事では、作業をやり遂げる(目的を達成する)ことが最優先されなければならない</p> <p>は問題外、 は他の人がしてくれるかもしれないけど無駄な時間を浪費するから会社に損をさせる、自分自身は利益をもたらしていないから自分に給料を払うのは会社にとって損</p> <p>会社に必要のない人</p> <p>発表・討議: 上記解説を踏まえ、 の方法はどうか考えさせ、発表・討議させる。</p> <p>予想される回答例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ はちょっと恥ずかしいけどきちんと教えてもらってできる ・ 目的を果たすことができるから がよい ・ きっちり教えて貰えば自分でできる作業が増え自信がつく ・ のように、わからないときはすぐに聞く(困ったときはすぐ質問) <p><ねらい> 討議を通じ、職責とHSBとの関係を理解させ、目的意識を持たせる。</p> <p>4 指示場面におけるHSBモデルの学習とロールプレイ</p> <p>提示: H6「トラブル発生時の適切な対応」で使用した分解モデルを振り返りつつ、補助資料「指示場面における『聞き返し』の仕方」を提示。</p> <p>提示: ロールプレイの場面設定として補助資料 を提示。</p> <p>演習: 補助資料 、 をもとにロールプレイを行う(上司は指導者、部下は対象者が演じる)。</p>
<p>総括 (10分)</p>	<p>1 本訓練課題の目標を確認</p> <p>2 今後の課題を指示し、意識付けを行う。</p> <p>3 「ふりかえりシート」の記入。</p>

指示場面における 「聞き返し」の仕方

すみません

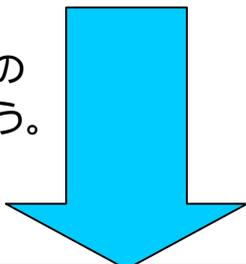


指示がよくわかりません



もう一度、教えてください

は内容を考えてほかの
ことばを入れてみましょう。



もうしわけありません

【設定1】 忙しそうにたくさんのことを早口で言われので覚えられない

上司； さん、昨日、野口文房具店からA3の用紙を納品してもらったんだけど、7箱足りなかったから、野口文房具店の営業の山本さんに電話して、4時半までに、管理課の鈴木さんのところまで届けるように言ってくれる？じゃあ、とにかく急いであるから、あとよろしく。

もっとゆっくり丁寧に言ってほしい。

【設定2】 今までやったことのない作業を指示され、手順がわからない、上司は前にもやったことだと思いこんでいる

上司； さん、例の伝票、エクセル表に書き込んで置いてね。午後から使うから午前中のうちにやって30部印刷しておいてください。エクセル表は販売事務のフォルダに入れてあるから。じゃあ、よろしく。

今まで一度もしたことがないので教えてもらわないとできない。

【設定3】 怒りっぽい上司で何回も聞くとどなられる

上司；(いらいらした感じの言い方で) 経理の鈴木のところに行って、この前の旅費の精算書の様式を3部と、立て替え払いの様式6部と、それから、えーっと、ボールペン8本もついでにもらってきて！！

ゆっくり丁寧に話してほしい(めげずに聞き返そう)。

【設定4】 わけのわからない難しい言葉をたくさん使う上司

上司； この前、 さんに作ってもらった書類なんだけど、どうも体裁がよくないから、タイトルはフォントをゴシックにして、本文は明朝体の10.5ポイントでそろえて貰える。内容ももっとドラスティックな切り込みで書かないと部長がOKくれないから、あと、ビジュアル的にも工夫した方がいいから、テキストだけじゃなくて画像も入れて、プレゼンで評価が貰えるようにしないと。じゃあ、よろしく。

難しいことばかりで全然わからない、わかりやすく言ってほしい。