

日を追うごとに本格的な夏らしくなってきましたね。水分補給や暑さ対策をして夏を乗り切りましょう。

「段取り力」という言葉をご存じですか？

段取り力とは、普段の作業をスムーズに進めるために、ひとつひとつの作業を点でとらえるのではなく、つながりをつけること、そのつながりを見つけ道筋として作っていくことです。

今回はその段取り力の中の、「時間の管理」と「プランニング」についてお伝えいたします。

夏休みに入ると課題がたくさん出されるかと思しますので、課題に取り組む際の枠組み作りとして参考にしてくださいと思います。

<時間の管理>

好きなことに没頭し、あっという間に時間が過ぎていたり、長期のスケジュールが読めない、期限に間に合わないといったことはないでしょうか？

その背景には、目先のことや楽しいことを優先し、時間のことが頭から抜けてしまっていたり、期限は忘れていなくても、そこに至るまでの時間の管理をしておらず、直前にバタバタと慌ててしまうことなどがあります。

「時間の管理の仕方」

はじめに、やるべきこと、使える時間を考えます。全体を把握してから個別に決めていきます。そして個別の作業を行うときは、余裕をもたせることが大切です。時間を多めに見積もり、枠組みを作っていきます。

また、空いた時間を活用する「すきま時間」を有効利用することも大切になってきます。

<プランニング>

どれを先にすればいいのかわからない、作業を始めてから足りないものに気づいたり、「先送り」にしてしまうことはないでしょうか？

その背景には、全体を把握しないまま、目についてことから始めてしまいがちです。また、することを好き嫌いで決めてしまう傾向にあります。

「プランニングの仕方」

はじめに提出期限があるものや、やるべきことに優先順位を決めましょう。そして、「〇〇を先にしておけば◎◎ができる」という風に何をどの順番で取り組めば効率が良いのかを考え、決めておくことが大切です。また準備が必要なものは、その準備の時間も含めて計画を立てていきましょう。

かなででも、お子さまに合わせてその日の予定を組み、提出期限の有無や優先順位を考え、ひとつの作業に対して量や時間配分を考えて取り組んでいます。

そして決定した予定を口頭で確認しあったり、タイマーを使って次の活動を知らせたり、本人と相談しながら微調整したり、またはホワイトボードに書き出してお子さま自身が目で確認できるなど、様々な方法を取り入れながら、夏休みの課題を機にご家庭でも実践してみたいかがでしょうか？

<お知らせ>

6月29日に川下公園でのBBQが行われました。ご参加いただきましたみなさま、ありがとうございます。

7月20日に2回目のイベントとして、川下公園で水遊びを予定しております。

詳細は別紙にてご案内いたしております。ご確認ください。

また、夏休み期間の営業時間についてのお知らせも別紙にてご案内いたしております。ご確認ください。

ご不明な点がございましたら指導員までお尋ねください。

放課後等デイサービス かなで

Tel : 011-596-9915 / Fax : 011-596-9916

HP : <https://www.jyfld.co.jp>

心配なこと、不安なことがあれば、ご相談ください。