



湿度が高く、蒸し暑い日々が続いていますが、いかがお過ごしですか？夏休み期間は学校がないので、不規則な生活になってしまわぬよう気を付けていきたいものですね。さて今回は夏休みの過ごし方について、お伝えしたいと思います。

＜一日を有意義に過ごすためには、夏休み全体と毎日の計画を立てる＞

したいこと、しなければならないこと、また、それぞれをいつまでにするかをそれぞれ紙に書きだし、いつから始めなければならないか考えます。その際余裕をもって取り組むことができるよう枠組みを組んでいきます。お子さまによって一緒に考えたり、相談しながら立てると良いでしょう。

そうすることで、自分で計画を立てて、その予定に沿って実行することができる力を育むことができます。今のうちからその力を育てていくと、学習の計画を立てる時や、一日の予定を立てたり、社会に出たときにも自然に活用することができるようになります。目標を達成し、やり遂げたという達成感を感じることで成功体験として積み重ね、次へつなげていくことができるのではないのでしょうか。

＜毎日、家のお手伝いをする＞

洗濯物をたたむ、テーブルを拭く、お風呂を洗う、食器を洗う…何でも構いません。何か役割を与えることで、責任感や積極性、自分に対する自信（自尊感情）、持続力を育むことができます。お手伝いを「やりなさい!」と伝えるのではなく、してくれたことに対し「助かったよ、ありがとう」と添えてください。そうすることで、親から任されている、頼られていると感じ、親子の絆や信頼関係がより一層深まっていくのではないのでしょうか。

＜自分のことは自分でする習慣をつける＞

身の回りの整理整頓など、まず、自分の身の回りのことは自分でする習慣をつけましょう。ふとんの上げ下ろし、食後に食器を下げる、洗濯物をたたみ、自分の服をきちんとしまふ、使ったおもちゃはすぐに片付けるなど、自ら進んでやる習慣をつけましょう。与えられた役割や、自分の身の回りのことを自分でするという習慣を身につけていくことで、自分でできることが増えていきます。自分でできることが増えることで自信にもつながり、より計画的、意欲的に取り組むことができるようになっていくのではないのでしょうか。夏休みをきっかけに取り組んでみてはいかがでしょうか？中高生は特に積極的に挑戦してみましょう。

中学生以降のお子様については、上記の他に

＜いろいろな仕事を知る＞ためにインターネットなどで興味のある職業について調べてみてはいかがでしょうか？自分が将来就きたい仕事があれば、その職業に就くためには、大学に行く必要があるのか、それとも専門学校に行く必要があるのか、それぞれの進路に応じて、情報を集めてみるのも良いでしょう。就きたい職業がない場合でも、どのような仕事があるのかだけでも調べてみるのも良いかと思います。かなでには職業図鑑の本もありますので是非ご覧ください。

＜お知らせ＞

- ・7月20日、川下公園で水遊びイベントを行いました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。
- ・お盆休みについてですが、7月号の別紙でもお伝えしておりますが、

8月13日(火)～14日(水)をいただいております。ご了承ください。

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。

