

12月に入り、今年も残すところ1カ月となりました。大掃除や年賀状作り、お正月の準備等忙しくなる時期ですね。今年は新型コロナウイルスの影響により、当たり前の日常が非日常となり例年とは違う1年となりましたが、皆さま健康で穏やかな年末をお迎えください☆さて、今回は「段取り力」についてお伝えしていきたいと思います。

一般的に段取りとは、作業を順序立てることですが、ADHDなどの特性を持つ人は特に段取りが苦手な傾向にあります。始める前からつまずいていたり、予定通りに進められないなどの困難を抱えています。一般的にいう「段取り」では解決が難しいのです。困難を抱えている人にとって段取りをするときに大切なのは先まで見ること。「〇〇したら◎◎になる。だから〇〇を先にする」「☆☆の為に□□の準備が必要だ」などと結果を考えながら段取りをします。視野を広く持つだけでなく、先まで考えて長く持つことを意識することが大切です。

段取りをするときに意識する、5つの課題

< 時間の管理 >

活動によって時間を区切って生活するようにしてみよう。取り組まなければいけないことだけではなく、生活する上での基本のスケジュールを決めよう。

< 物の管理 >

片付けが苦手だという場合は、物の量や置き場所を決めると良いでしょう。増やさない、探さない、なくさないを目指す。

< プランニング >

ものごとを感情で決めてしまうのではなく、優先順位を考えて方法と順番を決めよう。自分ができる簡単なやり方から始めよう。

< 記憶の補強 >

「忘れた！」ではすまされません。メモや手帳、カレンダー、スマートホンのアプリ機能などを活用し、とにかく書く！！

< 気持ちの継続力 >

集中力、モチベーションを保つこと、心のエネルギーを切らさないこと、焦らないことなど、気持ちの持続ができるよう今の状況を把握し、休憩を取ったり、自分を励ましたりしよう。

上記の5つの課題について次回以降、どのように計画し段取りを組んでいくのか掘り下げていきたいと思っています。



何かご不明な点や心配なことがございましたら、ご相談ください。

<放課後等デイサービスかなで>

TEL : 011-596-9915 HP : <https://www.yfid.co.jp>

保護者の皆様

令和2年12月1日発行
放課後等デイサービスかなで
管理者 佐々木 千鶴



冬休み営業日程・時間のお知らせ

冬休み期間の営業について営業時間の変更をお知らせいたします。
新型コロナウイルスの早い終息を願いつつ、皆さまもお身体をご自愛ください。

※12月26日（土）まで通常営業

12月28日（月）～1月3日（日）お休みとさせていただきます。

1月4日（月）～14日（木）まで 平日 10：00～17：00

土曜 9：00～15：00

1月15日（金）より通常営業 13：00～19：00 となります。

利用時間のご変更についてご希望がございましたら、お早めにご連絡いただきますようお願いいたします。希望が集中する時間帯がございます。可能な限り調整いたしますが、感染拡大対策のため、ご希望に沿わない場合もございます。ご了承くださいませ。

保護者の皆様

令和2年12月1日発行
放課後等デイサービスかなで
管理者 佐々木 千鶴

連絡方法とコロナ対策についてのお願い

日頃、放課後等デイサービスかなでをご利用いただき誠にありがとうございます。
当事業所をご利用にあたって、お願いがございます。

① LINE連絡について

保護者の皆様に緊急連絡用に、かなでのLINEを以前お知らせし、ご登録いただいている方もいると思います。このLINEでの連絡は、営業時間外で急用時または、お仕事などで電話ができない場合の連絡手段としてご提示しております。

13:00以降の支援中に携帯電話やLINEでご連絡いただいても見ることが出来ないことが多いです。ですので 13:00~19:00 の営業時間内は、かなでにお電話でご連絡いただきますよう、お手数ですが、改めてお願い申し上げます。

放課後等デイサービスかなで ☎011-596-9915

まだ、ご登録いただいていない方は、利用者様の任意にてご登録くださいませ。

かなで携帯電話 070-6566-2318

(電話番号登録でLINEの知り合いかも?に「かなで佐々木」と表示されます)

② 新型コロナウイルス対策について

お子さま、またはそのご家族の方が陽性者もしくは濃厚接触者とされる場合、保健所・学校の指示と同様にデイサービスもお休みください。

また、来所時に検温等しておりますが当日のお子さまの体調(倦怠感・咳・鼻水・下痢・腹痛など)観察をしていただき風邪症状が軽度であっても、お休みのご協力をいただきますようお願い申し上げます。

事業所でも引き続きマスク着用・手指消毒・検温・換気に努めてまいります。

上記の内容について改めて、ご理解、ご協力のほどお願い申し上げます。

ご不明な点がありましたら、佐々木までお問合せください。