

ライフスキルトレーニングⅡ

# LSTⅡ

## 目次

(基礎編・身体編・衣編・住編)



NPO 法人にいがた・オーティズム  
ワーキングサポートセンタースタンバイ  
生活スキル習得のための実践テキスト目次

## 基礎編 目次

### 1 LSTとLST2の違いは？

- LSTで習うこと
- 自立と自律

### 2 ボク(ワタシ)の衣食住を知りましょう。

- 衣食住について知っていること
- 衣 (洗濯)
- 食 (料理)
- 住 (清掃)

### 3 ぼく(わたし)の1日

- ぼく(わたし)の朝にすること・使うもの
- 【共通】朝にすること
- ぼく(わたし)の夜にすること・使うもの
- 【共通】夜にすること

### 4 1か月の生活費

- [使うもの]に費目を付ける
- 一人暮らしをすると仮定しましょう。1か月にかかる費用は？
- 収入は？

### 5 必要な家事

- [すること]を家事に分類する

### 6 身体編への導入としての説明

- 身だしなみ
- おしゃれ
- エチケット 決まりで、約束事
- マナー 相手への思いやりを表した振舞い

# 身体編 目次

- 1 身体の汚れ、手入れ
  - 身だしなみセルフチェック A シート
- 2 顔
  - 泡洗顔を試みましょう(2回実施)
  - メガネを洗う
  - 鼻毛(2回実施)
- 3 髪(洗髪2回)
  - 髪の清潔感
  - 【男性】髭剃り(2回)
  - 【女性】産毛剃り
  - 【女性】スキンケア
- 4 身体
  - 身体の洗い方
- 5 □(くち)
  - 歯の衛生
  - 口臭が気になる人
  - 口臭の原因

# 衣編 目次

- 1 ぼく(わたし)の洋服
  - 自分の洋服サイズ
  - 洋服の手入れ（身だしなみチェック B）
- 2 整理整頓
  - 整理整頓 カバンの中にある自分の持ち物
  - 忘れ物をしないようにしましょう
- 3 洗濯⇒干す⇒たたむ
  - 洗濯表示の付いている箇所、意味について知りましょう
  - 服を干してみましよう
  - 服をたたんでみましよう
    - ・ ニット・トレーナー
    - ・ Yシャツ
    - ・ 袖たたみ
    - ・ ジーンズ、ロングパンツ
    - ・ センタープレスのあるロングパンツ
- 4 裁縫
  - ボタン付け
  - ゴム通し(ジャージ/パジャマ)
  - まつりぬい(ズボンの裾のほつれ)
  - かぎホック
  - アイロンがけ⇒たたみ(エプロンとバンダナ)
  - アイロンがけ⇒たたみ(ワイシャツ)

# 住編 目次

- 1 掃除
  - テーブルを拭く
  - 床を雑巾で拭く
  - 床をほうきで掃く
  - ダストクロスで床を掃く
  - 掃除機をかける
  - 新聞・雑誌・本をヒモで束ねる
- 2 自分の部屋を掃除する
  - 自分の部屋を知る
  - 自分の部屋を片付ける
- 3 家庭から出るゴミ
  - 自分の住んでいる地区の、ゴミ捨てカレンダーを見る
  - 自分の考えるゴミの捨て方
  - ネットで検索して調べる
  - スーパーでのリサイクル回収を知る
  - 「お弁当」と「歯ブラシ」の答え合わせ
  - リサイクルマークを探す
  - 分け方・捨て方のまとめ
- 4 電化製品・台所の定期的な手入れ
  - 『洗剤』の使用注意(混ぜるな危険！)
  - 冷蔵庫
  - 電子レンジ
  - シンク
  - 換気扇
  - ガスコンロ
  - 洗濯機
- 5 ライフラインと防災対策
  - 自分の家のライフライン・防災対策について知る
  - 住宅用火災警報器と消火器
  - スタンバイのライフラインについて確認する
  - ブレーカーについて
  - ガス・水道・電気料金
  - 照明器具の取り替え
  - 乾電池を使用している家電品
  - 火の用心
    - ・ 災害によってライフラインが寸断される場合がある
    - ・ 自分の家のことについて調べる