

キャリア教育通信

群馬県立館林特別支援学校

令和2年7月16日

第 5 号

進 路 指 導 部

◎家庭でできるお手伝いリスト1

岩手県立総合教育センター「特別支援学校（知的）キャリア教育推進ガイドブック 実践・資料編」より

子ども達にできる家のお手伝いをピックアップしました(120 コ)。家族の一員として、その子のできる仕事や役割を家庭の中にしっかりと位置付けることが勤労観の育成には大切です。お手伝いのポイントは、子どもにやりきらせることと、ほめる(認める)ことです。最初は手を添えたり、見本を示しながら、徐々に確実にできるようにしていきます。丁寧にやさしく何度でも教えてあげてください。

毎日の活動	朝、カーテンを開ける 夕方、カーテンを閉める 暗くなったら電気をつける 誰もいない部屋の電気を消す 新聞を郵便受けから取ってくる 郵便物を取ってくる 牛乳等の日配品を取ってくる 家族を起こす。 日めくりカレンダーをめくる 玄関の靴を並べる ペットの散歩をする ペットにえさや水をやる	料理	レタスなどの野菜や海苔等をちぎる 玉子をわる ゆで玉子のカウをむく 泡立て器や菜箸で混ぜる ハンバーグやコロッケのたねをこねる・丸める 「あく」をすくう ナベをかきまぜる 調味料やドレッシングをかける 皮むき器やピーラーで野菜の皮をむく タマネギやバナナの皮をむく 野菜を大きく切る 味噌汁や卵焼き等の簡単な料理を作る 食べた後の食器を流しに運ぶ 自分が食べた食器を洗う 食器をすすぐ 洗った食器をふく 食器を食器棚に入れる 食洗機から食器を取り出す お皿等にラップをかける 冷蔵庫に食品をしまう ふきんをあらう ふきんをほす
食事の準備	テーブル(食卓)をふく テーブルの上を片付ける お箸やスプーンなどを配る おかずやご飯を配る ご飯を茶碗によそう おかずをお皿に盛りつける 牛乳やジュースをコップに注ぐ 「ごはんだよ」とに知らせる	料理	炊飯器のスイッチを入れる 食洗機のスイッチを入れる 電子レンジのあたためボタンをおす 米を磨いで炊飯器で炊く ラップをはずす 食品を袋から出す バンにバターやジャムをぬる ゆでたジャガイモをつぶす