

●生活体験⑤

16 平和と公正を
すべての人に

就寝準備

概要

青少年山の家 of 寝具は、寝袋です。身体を休めて、翌日また健やかに活動できるように、過ごしやすい環境づくりを考えてみましょう

人数

・何名でも

対象

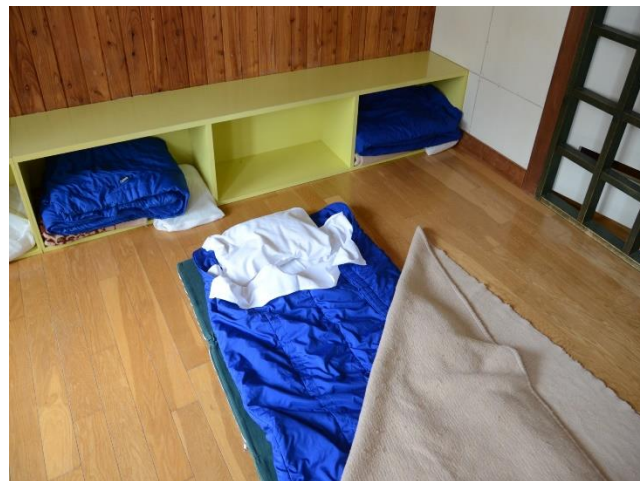
・誰でも

実施期間

・通年

所要時間

・15分～30分程度



活動場所

・宿泊棟

指導のねらい

- ・自身の過ごしやすい環境づくりを考えることで、日常生活全般に役立てることができる
- ・相互に方法を教え合うことで、主体的な対話を促す

活動のながれおよび留意点

【事前学習】

- ①寝具の使用、片付け方法について、事前学習をする
※出前授業で体験することが可能
- ②利用する宿泊室を、当日までに把握しておく
※ホワイエの靴箱と、部屋番号は連動

【当日】

- ①リネンコーナーに、シーツ・枕カバーを取りに行く
- ②寝る位置を決める（密を避ける）
- ③マットを敷く
- ④枕を枕カバーに入れる
- ⑤寝袋を敷く
- ⑥寝袋の中にシーツを入れる
- ⑦必要に応じて、毛布を使用する
※寝具の片付け方法（生活体験⑦清掃を参照）

準備物品

- 【山の家で貸出可能なもの】
- ・寝袋、まくら、毛布、マット、シーツ、枕カバー
- 【団体で準備するもの】
- ・なし

備考

- ・枕（ポリエステル）は、そば殻不使用

就寝準備調査票

名前 _____

各こう目のがい当するマスに○印をつける。

	こう目	だいたい できる	あまり できない	わからない	備考
事前	自分の部屋番号を覚える				
	寝る位置を、友達と相談して決めることができる				
就寝準備	シーツと枕カバーをリネン室に取りに行く				
	マットを敷ける				
	枕を枕カバーに入れられる				
	寝袋を敷ける				
	シーツを寝袋の中に設置できる				
	体調合わせて毛布を使うか考えられる				
	過ごしやすい環境がつかれる				
	自分の荷物をきれいに整えることができる				
その他					