

●生活体験⑤

16 平和と公正を
すべての人に

就寝準備

(動画あり)

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
- ※宿泊室は最大 12 名

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

※(別紙1) 就寝準備調査票

(別紙2) 寝具の準備

(別紙3) 寝袋の片付けを活用

- ※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シーツ・枕カバーを取りに行く

※リネン類は宿泊棟踊り場のリネンコーナーに用意しています。団体代表者はリネンコーナーから各宿泊棟にリネン類を移動し、配布をしてください

- 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

※寝具を使用した後はもとの状態に戻す

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

- ・シーツ、枕カバー使用の際は、洗濯代として1人280円がかかります
- ・枕(ポリエステル)は、そば殻不使用

就寝準備調査票

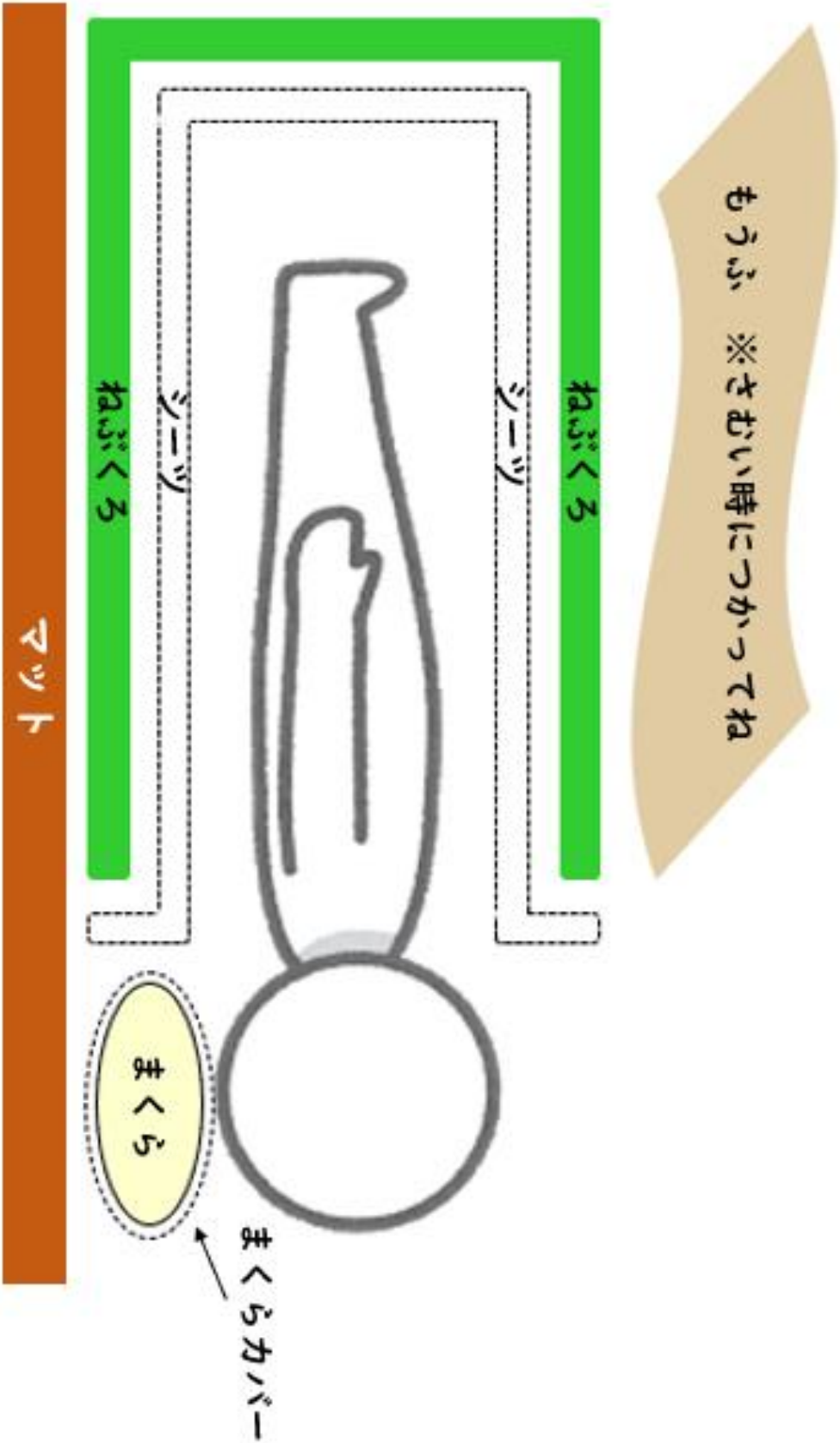
名前 _____

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				
	体調に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					

しんぐ じゅんび 寝具の準備

もうふ ※さびい時につかてね



寝具しんぐの片付けかたづ(下)した

しゃしん かたづ
写真のように片付けてね

まくら
6個

もうふ
6枚

ねぶくろ
6枚

マット
3枚



しんぐ かたづ うえ 寝具の片付け (上)

しゃしん

かたづ

写真のように片付けてね

マット
3枚

