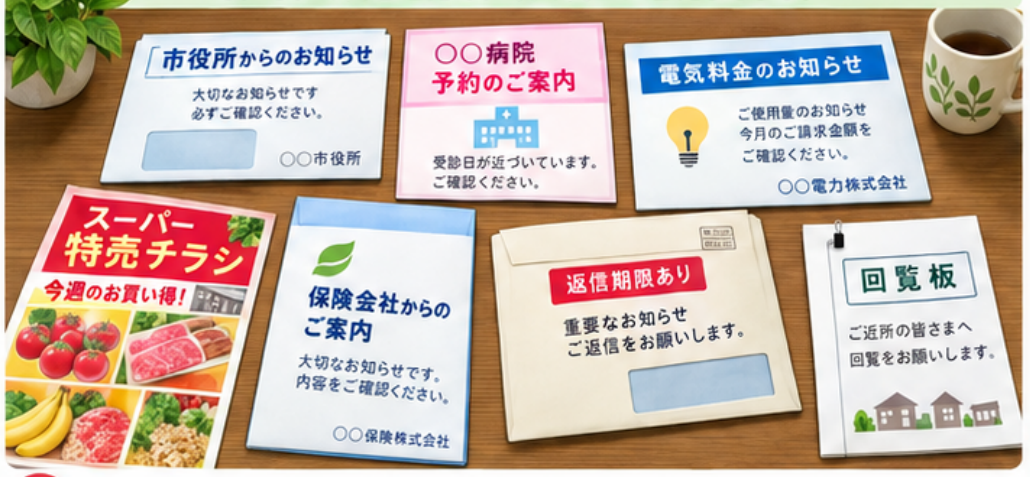
無料資料 脳トレ38　　生活の中で考える力を育てましょう

# 郵便物を見て、何を先に確認する？

机の上に、いろいろな郵便物が届いています。
それぞれの内容を見て、次の問いに答えましょう。




**1** すぐ確認した方がよいものを**3つ**選びましょう。

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|
| | | |

**2** 期限がありそうなものを選びましょう。

| |
|---|
| |

**3** 家族や支援者に相談した方がよいものを選びましょう。

| |
|---|
| |

**4** 次の郵便物を、「今日やること」「あとでよいこと」に分けましょう。

| 今日やること | あとでよいこと |
|---|---|
| | |

実施日　　年　　月　　日　　お名前

# 無料資料 脳トレ38 解答例と解説

考えることで、
生活の見通しを立てる力を保ちましょう

**これは一例です。正解は一つではありません。**

ご自身の生活や状況に合わせて、
大切だと思うものを選びましょう。




## 1 すぐ確認した方がよいもの（3つの解答例）

- 病院の予約のご案内
- 返信期限のある封筒
- 電気料金のお知らせ

健康に関わるものや、期限・支払いに関わるものは、生活にすぐ影響する可能性があるため、早めに確認することが大切です。

## 2 期限がありそうなもの（解答例）

- 返信期限のある封筒
- 病院の予約のご案内
- 電気料金のお知らせ

「返信期限あり」と書かれているものは明らかに期限があります。また、病院の予約や料金の支払いにも期限があることが多いため、注意が必要です。

## 3 家族や支援者に相談した方がよいもの（解答例）

- 市役所からのお知らせ
- 保険会社からのご案内
- 電気料金のお知らせ

手続きが必要なものや、内容が難しいもの、金額に関わるものは、家族や支援者に相談しながら確認すると安心です。必要な手続きの見落としを防ぐことができます。

## 4 「今日やること」「あとでよいこと」に分けた例

### 今日やること（解答例）

- 病院の予約のご案内
- 電気料金のお知らせ
- 返信期限のある封筒

### あとでよいこと（解答例）

- 市役所からのお知らせ
- 保険会社からのご案内
- スーパーの特売チラシ
- 回覧板

※回覧板は早めに回す必要がありますが、この例では「あとでよいこと」としています。

## 支援者向け解説

**ねらい**
日常生活の中で必要な情報を選び、優先順位を考える力を高めます。

**主に使う認知機能**
選択性注意、情報整理、遂行機能、優先順位、問題解決、社会的判断

**難しい場合のヒント**
- 一つずつ郵便物の内容を一緒に読んで、どんな内容か確認しましょう。
- 「これはいつまでにする必要がありそうですか？」など、問いかけながら考えてみましょう。

**簡単な場合の難易度の上げ方**
- 理由も一緒に書いてもらう。
- 「1番先に確認するもの」を1つだけ選ぶ。
- 不要なもの（広告など）を1つ選ばせる。

**観察ポイント**
- どのような基準で選んでいるか。
- 選いやすいものはどれか。
- 生活上の関心（健康・お金・地域など）がどこにあるか。