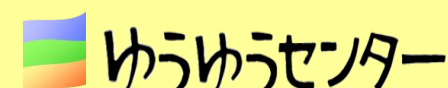


発達障がいの特性にあわせた

暮らしやすくする工夫①



ご家族や支援者のみなさん
このようなお悩みはありませんか？

「落ち着いて過ごして欲しい」

「身の回りのことを
自分でやってほしい」

「家事をどう教えたらいいか
わからない」

etc...



お子さんやご本人は
このように感じているかもしれません…。

「どうやってゆっくり過ごせば
いいかわからない」

「自分でしたいのにやり方が
わからない」

「家事をやりたいけど
いつも失敗してしまう」

etc...



日常で混乱してしまうことの多いお子さんやご本人のために、環境を整え、「安心した暮らし」「自立した生活」に向けた支援が求められています。

下記のポイントやいろいろなアイデアを参考に、家庭生活を「暮らしやすく」してみませんか？

ポイント ①

- ・いつ ・どこで ・なにを
- ・どうやってするのかを

「見える化」して
本人がわかりやすく

ポイント ②

物や人の動きなど、
気になるもの、余計なものは

「見えなく」して、
注目しやすいように

ポイント ③

本人の興味や心地よさを
取り入れ、

「やりたくなる」工夫でモ
チベーションアップ！

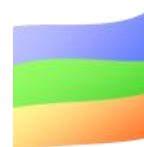
ひとりで「わかる」「できる」の成功体験と安心感を



※ 家庭生活でできるアイデアを、写真と解説で紹介しています。



紹介のアイデアはあくまで一例です。同じように設定しても、うまくいかないこともあります。感じ方、捉え方は十人十色。本人にあった環境や工夫もひとりひとりそれぞれに違います。大切なのは、“なぜうまくいったのか？”、“なぜうまくいかなかったのか？”と考えることです。家族や支援者で試行錯誤を繰り返すことが、本人の特性理解や「暮らしやすさ」に繋がります。



ゆうゆうセンター

福岡市立発達障がい者支援センター
(社会福祉法人福岡市社会福祉事業団)

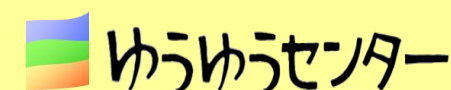
TEL : 092-753-7411 (平日9~17時)

E-mail : youyou@fc-jigyoudan.org

紹介する内容についてのお問い合わせやご相談は、ゆうゆうセンターへ
お願いします。支援グッズなどの販売は行っていません。

発達障がいの特性にあわせた

暮らしやすくする工夫①



【掲載内容】

◆はじめに

◆ひとりでできる家事にチャレンジ

- ・ Tシャツたたみをしよう
- ・ おしぼりを丸めてたたもう
- ・ ペットボトルを分解して捨てよう
- ・ リサイクルごみを仕分けしよう

◆ひとりでかたづけ

- ・ 遊んだおもちゃをかたづけよう
- ・ 自分の持ち物を決められた場所にかたづけよう
- ・ 自分で見分けて衣類をかたづけよう
- ・ コラム おとなと一緒にのかたづけ
- ・ コラム 部屋のかたづけのポイントいろいろ

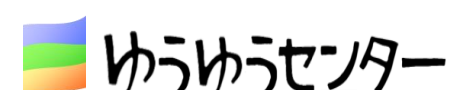
◆ひとりでできる身の回りのこと

- ・ 出かける前の身だしなみ

◆ひとりで休憩したり遊んだり…

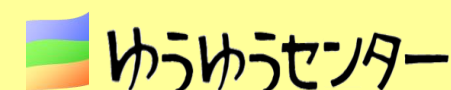
- ・ 子ども部屋の工夫
- ・ 人それぞれに違うリラックスの仕方

ゆうゆうセンターの過去の研修や展示で活用した、アイデアや支援グッズの一部を掲載しています。日頃、ご本人と関わっておられるご家族や支援者さんのちょっとした工夫が、発達障がいのある方の安心した暮らしにつながることを願ってこのページを作成しました。みなさんの手によって、ご本人のためのオリジナルのアイデアがいくつも生まれるとうれしいです。



発達障がいの特性にあわせた

暮らしやすくする工夫①



はじめに

ようこそ 「暮らしやすくする工夫」のページへ！

発達障がいの特性に合わせた、いろいろな工夫を集めてみました。実際にご本人やご家族、支援者の方が使っている支援ツールや便利グッズを紹介しています。

発達障がいの特性はひとりひとり違いますので、ここで紹介している支援ツールそのものよりも、なぜそういう設定になっているのか、というポイント解説を参考にしてください。目的や内容が違ってても応用できることがきっと見つかりますよ。

特性に合わせた支援は発達障がいの苦手さをサポートするだけでなく、強みを活用し、力を引き出すことにもつながります。苦手なことだけでなく得意なことにもしっかり目を向けて発達障がいの方のより良い暮らしをサポートしていきたいですね。

現在、私たちは新型コロナウイルスの影響でいつもと違う生活を余儀なくされています。先の見通しがなく混乱や不安を抱えている方も少なくないことでしょう。情報を正しく理解したり、どう行動したらよいかを考えたりするのに手助けを必要としている方もいらっしゃるでしょう。

今のような非常事態にこそ障がい特性に合わせた丁寧な支援が必要とされています。もちろん、非常事態だから必要なのではなく、平時から特性に合わせて支援を組み立てていくことは重要なことです。もし、まだ特性に合わせた支援がよくわからないという方がいらっしゃるなら、これを機にできることから取り組んでみませんか。

発達障がいの特性にあわせた

暮らしやすくする工夫①

ひとりでできる家事にチャレンジ！！ 「Tシャツたたみをしよう」

● 「見えなくする」ポイント

壁向きにセッティングし、余計な刺激（人や物の動きや人の視線など）を減らし、手元に注目しやすく

● 「見える化」ポイント

- ・手順書やボードを使ってどのようにたたむのかをわかりやすく
- ・色のシールで「ここ（シールの取って）を持つ」「ここまで折る（緑と緑、赤と赤を合わせて折る）」を明確に
- ・Tシャツ入の箱を視線の高さに合わせて置くことで見えやすく

● 解説・ポイント

手順書とのボード（「ジグ」とも言います）を使ったTシャツたたみです。手順書は、写真と文字でかかれていて、上から下にたたみ方が1工程ずつ提示されています。ボードは段ボールで切り込みを入れて作っています。Tシャツをボードの線に合わせてのせて、手順書に沿ってボードを折りたたむと上手にたためる仕掛けになっています。

左の箱からTシャツを取り、手順書に合わせてたたんでいきます。手順書を使うことで、たたみ方の始まりと終わり、一連の流れがわかりやすくなります。また、ボードを使うことで、Tシャツの置き方、広げ方がわかりやすくなります。また、手先が不器用な方でも、ボードは布より硬いので、簡単な手指操作で作業することができます。緑や赤のシールは「どこを持つか」を「どこまで折るか」を明確にするためのアイデアです。

衣類たたみは「手順の理解」と「たたむコツをつかむ」ことが必要です。手順書やボードを使うと（どちらかだけの方がわかりやすい方もいます）一人で最後まで練習できそうですね。

発達障がいの特性にあわせた

暮らしやすくする工夫①

ゆうゆうセンター

ひとりでできる家事にチャレンジ！！ 「おしぼりを丸めてたたもう」



● 「やりたくなる」ポイント

同じ形や型にあわせたり、ぴったり枠の中に入れて、一定の間隔で並べることができたりする仕組みを取り入れています



● 「見える化」ポイント

- ・ 写真の手順書やボード、ボードに書かれた線でたたみ方をわかりやすく
- ・ 視界に入る範囲でセッティングし、シンプルな動作で取り組める

● 解説・ポイント

段ボールで作ったボードに合わせておしぼりタオルを置き、写真付きの手順書を見ながら①②の順番に折って、丸めることで、おしぼりをきれいにたたむことができます。ボードを使うことで、たたみやすい向きにタオルを置くことができます。おしぼりたては、おしぼりがぴったり入るように穴をあけています。左から右へと繰り返しの作業で、流れが分かりやすく、最後まで1人でできるよう工夫されています。また、一連の流れが視界に入る範囲でセッティングされているので、始まりから終わりまで単純な動作で取り組むことができます。

「同じ形に合わせる」「一つ一つ並べる」「繰り返しの作業」を好む方に合わせた支援グッズです。

発達障がいの特性にあわせた

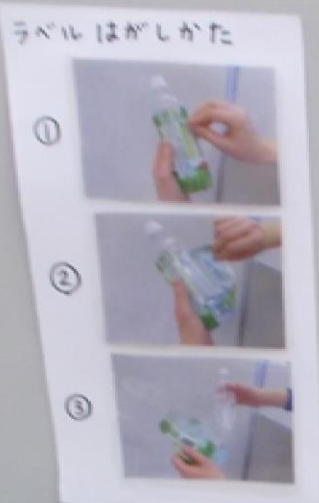
暮らしやすくする工夫①

ゆうゆうセンター

ひとりでできる家事にチャレンジ！！ 「ペットボトルを分解して捨てる」

●「見なくする化」ポイント

壁向き（衝立）で、人の動きや視線など、余計な刺激がカットされ、材料や手元が見えやすく、作業に集中しやすい



●「見える化」ポイント

- ・写真の手順書や、実物の見本で「何をどのように」するかをわかりやすい
- ・空のペットボトルを入れるかごは、作業すると減ったりなくなったりすることで「終わり」が明確になる
- ・ラベルやふたが箱の中に溜まっていくので、「やり遂げた感」が見てわかりやすい

● 解説・ポイント

空のペットボトルを分解して捨てるお手伝い（仕事）のアイデアです。分解には「ラベルをはがす」「ラベルとふたと本体に分ける」作業があります。ラベルのはがし方は写真の手順で提示しています。分解したものを入れる箱には、ラベルやふたの実物を貼り、「何をどこに」入れるかをわかりやすくしています。ペットボトルがなくなれば作業が終わるという「終わり」も見通しやすいです。

支援する人が、最初に教えるときには、写真の手順書や実物を指差して伝えるとより分かりやすいと思います。また、ペットボトルの種類や量は、本人の興味や集中力にあわせて選んだり調整したりすることも大切です。

発達障がいの特性にあわせた

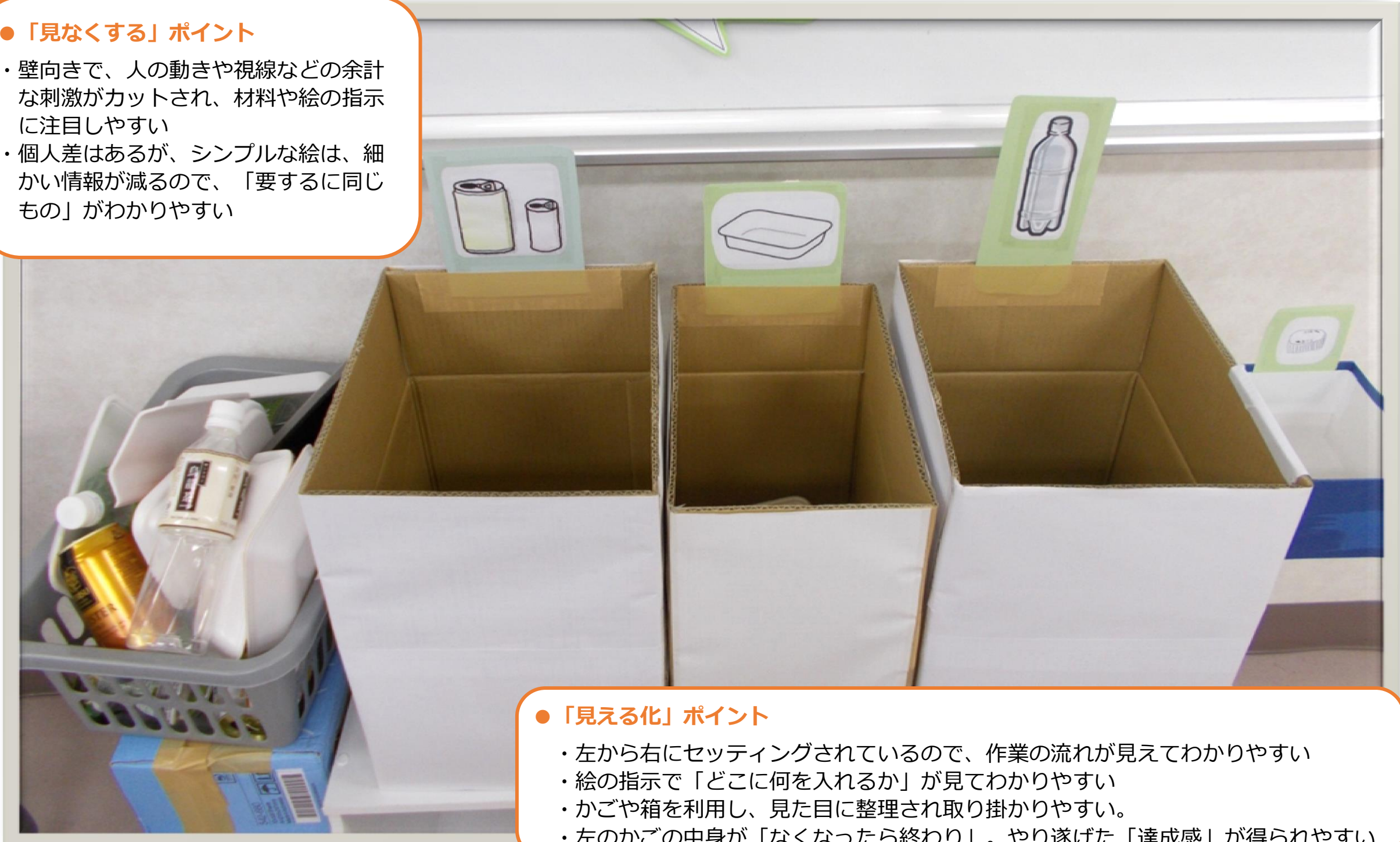
暮らしやすくする工夫①

ゆうゆうセンター

ひとりでできる家事にチャレンジ！！ 「リサイクルごみを仕分けしよう」

●「見なくする」ポイント

- ・壁向きで、人の動きや視線などの余計な刺激がカットされ、材料や絵の指示に注目しやすい
- ・個人差はあるが、シンプルな絵は、細かい情報が減るので、「要するに同じもの」がわかりやすい



●「見える化」ポイント

- ・左から右にセッティングされているので、作業の流れが見えてわかりやすい
- ・絵の指示で「どこに何を入れるか」が見てわかりやすい
- ・かごや箱を利用し、見た目に整理され取り掛かりやすい。
- ・左のかごの中身が「なくなったら終わり」。やり遂げた「達成感」が得られやすい

● 解説・ポイント

空き缶、食品トレー、ペットボトル、ペットボトルのふたを仕分けするためのアイデアです。物の弁別や、絵と実物のマッチングが得意な方向けのお手伝い（仕事）におすすめです。箱に貼られた絵を見ながら仕分けていきます。見てわかる指示は、絵（線画、色付き）や写真、実物、文字など、ご本人がわかる情報を選んで使うことが大切です。箱の高さや大きさは、ご本人が作業しやすいように調整されるとなおよいですね。

「どこを見て、どのように作業したらよいか」がわかるようになってくると、スーパーのリサイクルステーションなどで、仕分け方を見て理解し、同じようなじようなお手伝いができるようになるかもしれません。

発達障がいの特性にあわせた

暮らしやすくする工夫①

ひとりでかたづけ 「遊んだおもちゃをかたづけよう」

●「見える化」ポイント

- ・玩具の写真やクレパスと同じ色紙で「戻す場所」が見てわかりやすい
- ・片づけるボックスや箱の背景色がシンプルで、写真や色紙の指示が見えやすい



●「片づけたくなる」ポイント

- ・同じものや同じ色をマッチングさせたいくなるので、戻しやすい
- ・1か所の戻す場所に入るものは1つ。単純作業で「これはここ」とパターンで覚えやすい
- ・整然ときれいに並んだ（片付いた）様は、見ていて心地いい

↑写真は玩具とほぼ同じサイズです。写真などの「見てわかる」指示の大きさや提示の方法は、本人の理解度に合わせましょう。

● 解説・ポイント

物の置き場が視覚的に示されており、なおかつ、物と場所が1対1対応（1つの場所には1つのものを置く）しているため、どこに、何を、片付けたらいいか一目でわかるようになっています。

クレパスは、受け皿のくぼみに色をつけておくことで、元に戻す場所を分かりやすくしています。また、同じ色を合わせたい（色マッチング）！順番に並べたい！という興味・関心を活かした工夫にもなっています。

物の置き場が見て分かると、一人で片づけができたという達成感にもつながりやすいです。

発達障がいの特性にあわせた

暮らしやすくする工夫①

ゆうゆうセンター

ひとりでかたづけ
「自分の持ち物を決まった場所に片づけよう」



● 「見える化」ポイント

- ・文字や写真の指示は「何をどこに」置いたり入れたりするのかがわかりやすい
- ・かごは「物を置く範囲」がわかりやすい
- ・持ち物はいろいろあるので、置く場所を「ぱっと見て」わかるように

● 解説・ポイント

かごや写真、文字カードを使うことで、どこに、何を、置いたらいいのかわかりやすくなります。物の定位置を決めることで、物が散らかるのを防ぐことができます。

色々な場所に細々片付けるのが苦手な人は、まずは1ヶ所に置くことから始めてもいいかもしれません。物の定位置を決めるときは、ご本人の動線を考えて置き場を設置することが大切です。物を片付けるのに、負担が少なく、目につきやすい場所に設置することで、定着しやすくなりますし、自分で物の管理もしやすくなります。

発達障がいの特性にあわせた

暮らしやすくする工夫①

ゆうゆうセンター

ひとりでかたづけ
「自分で見分けて衣類をかたづけよう」



● 解説・ポイント

何を、どこに片付けるかが一目で分かるように、イラストや文字で示しています。靴下、ハンカチ、パンツを入れる箱は、それぞれ一つずつ仕切っておくことで、片付けがしやすくなります。

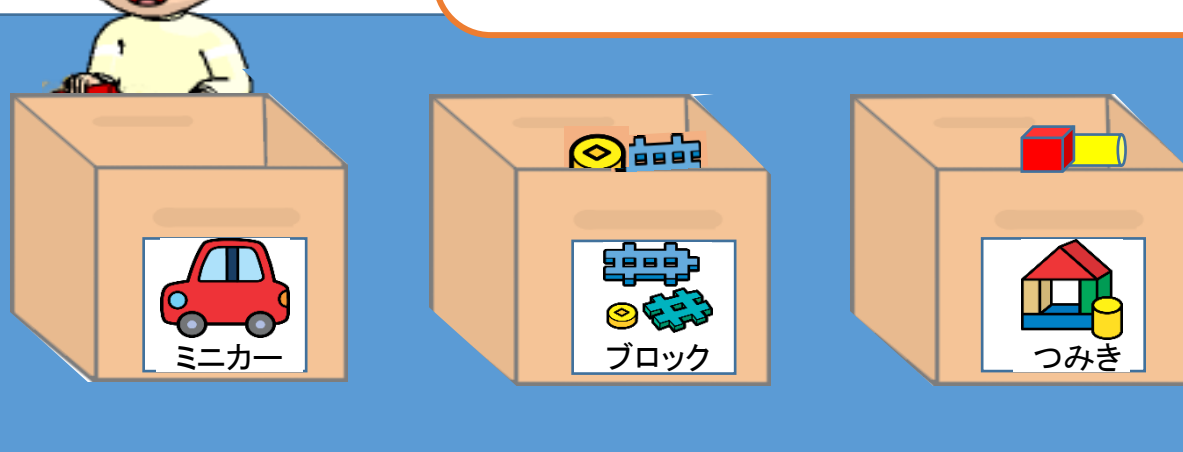
衣類はいろいろな種類があり、季節や成長とともに変化するものです。衣類の片づけは、ご本人にとって難しい場合があります。着替えや衣類準備に取り組みやすいように、ご本人がやりやすい収納や片付けの方法を考えることがポイントです。ちょっとした工夫で、身の回りの複雑な行為のストレスが減るといいですね。

コラム おとなと一緒に片づけ



●「見える化」ポイント

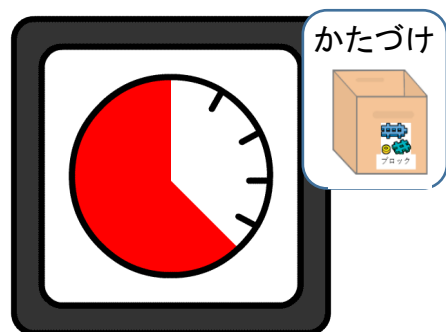
- ・文字や写真、イラストの指示は「何をどこに」入れるのかがわかりやすい
- ・マットなどでおもちゃで遊ぶ場所を決めるとお片づけの時も探す範囲がわかりやすい



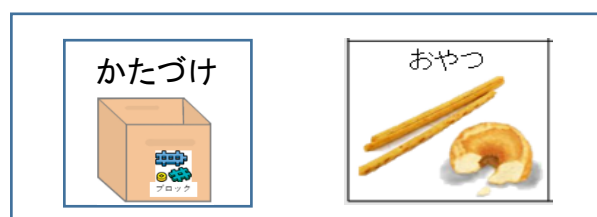
● 解説・ポイント

- 幼児期は、大人と一緒に片づけながら、お片づけの習慣化が目標です。
- まず大人がお片づけの完成形を見せて、決まった場所にしまうことを覚えてもらうことから始めます。
- お子さんには、1種類のおもちゃで最後の1個を箱に入れるなど、すぐに終わってほめられる体験から始めましょう。幼児期は、一人で全部片付けるのは難しいので、1種類から3種類のお片づけ習慣を目安にして、あせらず気長にやっていきましょう。
- 大人の喜ぶようすを見て、役立ってるという気持ちが習慣化につながります。
- 遊びの前にお片づけの予告をして、お互いに見通しを持っておくことも大切です。

お片づけしたら、おやつよ。
赤が消えたら一緒に片づけしようか。
それで、いい？



例: タイムタイマー



いいよ。

●「声かけ」のポイント

- ・幼児でも確認できるタイマーやタイムタイマーを活用することで「いつまで遊べるか」の見通しがつくことがあります。
- ・遊びに夢中の時は、「まだ」とか「いや」と言って、スムーズに終われずもう少し延長なんてこともあると思います。お片づけの習慣化は、大好きな遊びを終わらせておもちゃを片づけるという、とても苦手なことを頑張ることになります。お片づけの次に楽しみなことが待っていることも気持ちを切り替えやすくするポイントです。

コラム 部屋のかたづけのポイントいろいろ

例 2つの棚を撤去してみました！

●かたづけを始めるときのポイント

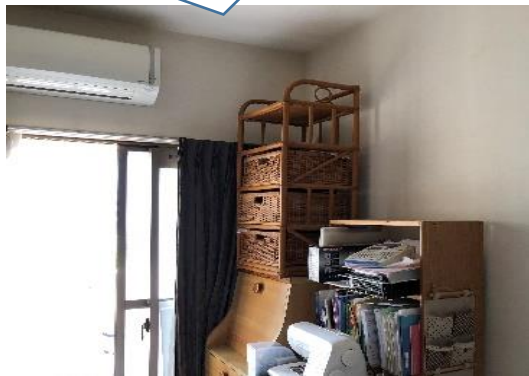
一般的な片づけ方法を参考に、自分に合ったやり方を考える。
たとえば

- ・なりたい部屋をイメージする
- ・一気にやらない（①衣類②本③小物④書類などに分けて片づける）
- ・次回への意欲と体力が残せる時間（30分、60分などタイマー活用）で実施。
- ・迷ったら誰かに相談してみる など

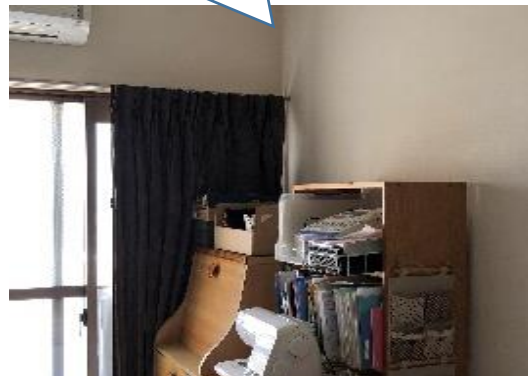
①手前の棚は解体、奥の棚は別室で使う計画。



②物を出して手前の棚をおろす。ほこりが出ました。マスク必須。



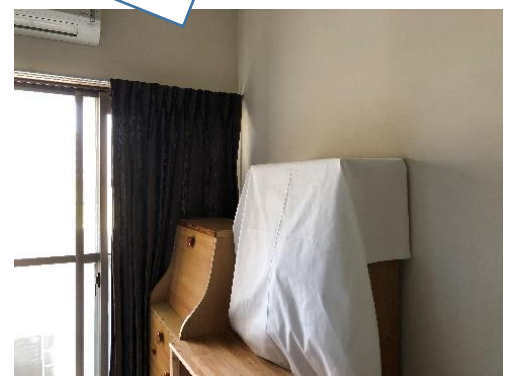
③引き出しを外して奥の棚もおろす



④ゴミ袋大1個分と必要なものに分類。



⑤残りのごちゃごちゃしている所は布で目かくし。



感想 棚の片づけができてほっとしています。軍手、マスク、ほこり取りに厚手のウェットシート、ゴミ袋が必要でした。
棚2つの片づけで半日（2～3時間）かかりました。1日に棚1つ片付ける程度だと、疲れなくて済むので、自分にはちょうどよいペースだと思いました



●片付いた状態を維持するときのポイント

- ・物を増やさない生活を心がける 例：Tシャツは5枚まで、食器は使ってるものだけにするなど、基準を作る。
- ・ルールを決める 例：床にもものを置かない、物の置き場所を決める、みんなのリビングに私物を置かない、ごみは毎週出すなど。
- ・捨てる、捨てないの判断基準 例：1年経って一度も使わないものを捨てる、同じものが複数ある時は今後も使いたいものだけ残すなど。

●解説・ポイント

- 家族でも、片付けの理由やイメージは人それぞれです。ズレを感じたら話し合いが大切です。
- 毎日使う物は、導線や出し入れのスムーズさ、置き場所のわかりやすさが片付けやすさのポイントになります。
- 部屋の片づけは、ゴール（今日はここまで）を決めておくと見通しが持ちやすくなります。
- 「いる」「いない」の判断に時間がかかる書類や本、思い出の品は最後に回すほうがスムーズなようです。「どれを捨てる？」よりも「どっちが好き？」のほうが判断しやすいようです。迷うときは、迷ったボックスを用意して後で判断する方法もあります。
- 使わない本や衣類、家電品などはリサイクルショップにもっていく方法もあります。
- 誰かに手伝ってもらうときは、「無断で片づけをしないでほしい」「勝手に物を捨てないでほしい」ことを伝えておきます。価値や大切さの基準は人それぞれに違いがあるからです。

発達障がいの特性にあわせた

暮らしやすくする工夫①

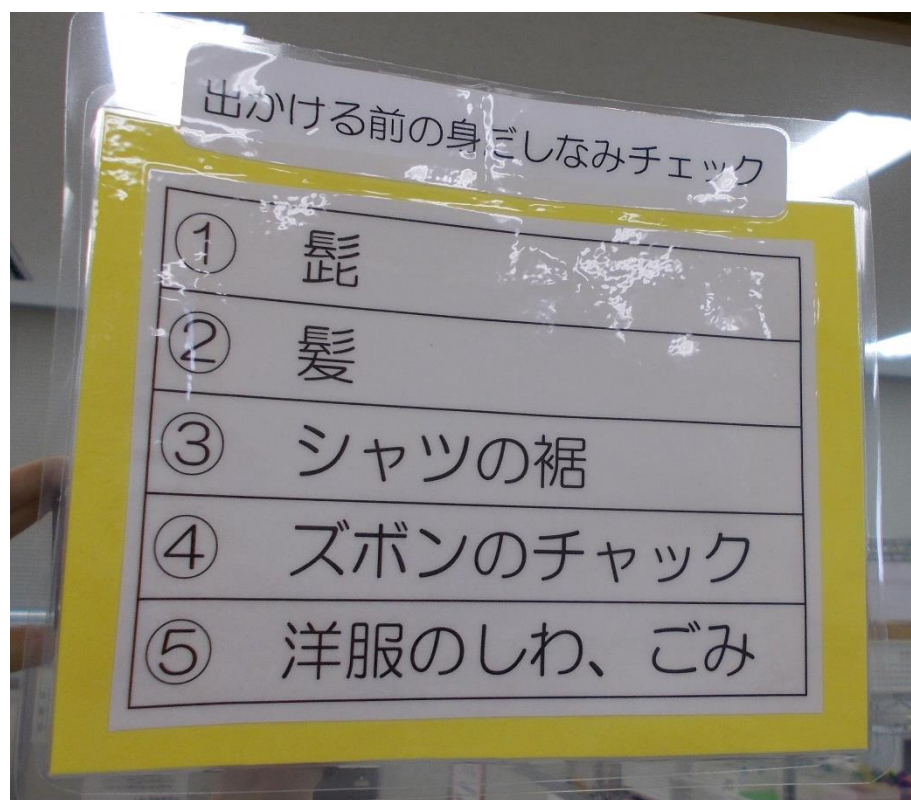
ひとりでできる身の回りのこと 「出かける前の身だしなみチェック」



● 「見える化」ポイント

- ・手順書、表によって、チェック項目を目で見えて理解
- ・正しい状態(O)を伝えることで、よりわかりやすく

↓成人男性の身だしなみチェック



↑女子中高生の身だしなみチェック

- ・制服のリボンの向き
- ・ブレザーのしわ

● 「見える化」ポイント

- ・出かける前に目にしやすい場所に掲示
- ・手順書、表は色画用紙等に貼り付け、内容に注目しやすく

● 解説・ポイント

「身だしなみを整える」作業は、正解が曖昧で手順が分かりにくいので、何をどう気をつけたらいいのかわからなかったり、服装が乱れていても自分で気づきにくかったりすることがあります。どんな点を、どんな順番でチェックしていったらいいか、イラストや文字で見えて分かるようにしておくことで、自分で気づける手助けになります。

貼っておく場所や位置、本人が気づきやすい場面や動線（洗面所？玄関？いつチェックする？）など、日頃の観察や本人との話し合いで工夫されるとよいですね。

発達障がいの特性にあわせた

暮らしやすくする工夫①

ひとりで休憩したり遊んだり… 「子ども部屋の工夫」

●「見なくする」ポイント

- ・シンプルな壁や衝立、マットは余計な刺激をカットします。
※仕切りに使用しているコルクボードは、ホームセンターなどで販売されているものです。大きな段ボールなどで作ることもできます
- ・玩具やグッズは本人が遊べるものに限定する（多すぎると満足して遊べないこともあるので、片づけておく）



●「見える化」・「入りたくなる」「遊びたくなる」ポイント

- ・仕切り（衝立）やマットは、遊ぶ範囲がわかりやすい
- ・入口を少し狭くし、玩具の向きを工夫することで、中の様子を見やすく
- ・好きな色や素材のマット、好きな玩具やグッズで心地よさをアップ

● 解説・ポイント

自閉症・発達障がいのあるお子さんは、色々なものが見えると「落ち着かない」「遊びたくても集中して遊べない」ということがあります。そこで、あそびのスペースを仕切って落ち着かせてあげるアイデアの紹介です。仕切りで区切ったり、マットを敷くことで、ここが遊びをするスペースだということを分かりやすくしています。部屋の入口からおもちゃが見えるのは「入りたくなる工夫」です。マットの色や素材なども本人の好みにすると、より心地よく遊べるかもしれません。

スペースを仕切りで区切ることは、周りの刺激をシャットアウトし、安心して過ごせることにもつながります。ほかのお子さんと共有の場では落ち着かないお子さんも、仕切りの中では遊びに集中して過ごせることがあります。

高さや広さの調整や移動が可能な仕切りを使うと、お子さんの成長や興味関心に合わせていくことができます。安全面に気を付けながら、お子さんの遊びブースを作ってみませんか？

発達障がいの特性にあわせた

暮らしやすくする工夫①

ゆうゆうセンター

ひとりで休憩したり遊んだり… 「ひとそれぞれに違うリラックスの仕方」

●「見える化」・「入りたくなる」ポイント

- ・好きな運動グッズや感覚グッズが、さりげなく入口から見える
- ・壁や仕切りで区切られているので、過ごしていい範囲がわかりやすい
- ・一人で過ごせる適度なスペースで、他人から邪魔されない安心感



↑部屋の中にテントを立て、中には好きなクッションやタオルケットを入れています。段ボールなどで狭い空間を作ったり、好きな感覚グッズを入れたりするのも良いですね。手前の布はハンガーラックにかけた移動式の衝立です。

●「見えなくする」ポイント

- ・衝立の使用や、壁向きに過ごせる家具の配置は、余計な刺激（人や物の動き、人の視線、気になる物など）をカット
- ・テントの狭い暗い空間や、タオルケット・毛布の大きな布は、目に見えるもののほか、まぶしい光、音の反響など、たくさん情報を遮ることができる

● 解説・ポイント

トランポリンやバランスボールなどで体を動かすことがリラックスにつながる人もいれば、刺激を遮断した狭い場所で過ごすことがリラックスになる人もいます（薄暗い方が落ち着く人もいます）。気持ちを落ち着かせることのできる部屋を「カームダウンエリア」とも言います。仕切りをつけたり、マットの色を変えたりしてスペースを明確化すると、休憩する場所だと分かりやすくなります。リラックスの方法は人それぞれ。一人一人に合わせて設定することが大切です。

学校や職場などでたくさんエネルギーを使った後は、自分の好きなものや心地よい空間の保障があるとリフレッシュにつながります。また、自分の興味や好きなことを再確認できたり、気分や体調の回復に気づいたり、自分のことを知るきっかけにもなります。