

発達障がいの特性にあわせた

暮らしやすくする工夫③



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③

【掲載内容】

◆はじめに

◆感覚グッズ・便利グッズの紹介

- ・心地よい感覚で楽しい時間を過ごそう
- ・リーディングトラッカー
- ・タイマー、タイムタイマー
- ・音過敏への対応グッズ
- ・聴覚過敏の感覚支援用品
- ・圧の刺激を利用する
- ・嗅覚過敏への対応
- ・触覚過敏への対応
- ・視覚刺激の調整
- ・手作りパーテーション

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③



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③

ゆうゆうセンター

感覚グッズの紹介 「心地よい感覚で楽しい時間を過ごそう」



光グッズ→
目で見えて楽しむ、リラックス
することができます。



↑クルクルと
回り続ける様子を見
て楽しむグッズ

↑ペットボトルに水やビーズを入れた
手作りグッズです。
小さな容器にオイルを入れて作るこ
ともできます。一定の間隔で流れる
様子を見て楽しめます。

↑感覚グッズは、心地良い、リラックス、
ストレス発散、安心などにつながります。

● 解説・ポイント

発達障がいの特性を持つ人の中には、感覚がとても過敏だったり、鈍かったりする人がいます。苦手な感覚はストレスを感じやすい一方で、心地よい好みの感覚(視覚・触覚・嗅覚・聴覚・味覚)はリラックスの方法として使うことができます。

柔らかいボールや、トゲトゲを握ると刺激のあるボール、アロマオイル、目で見えて心地よいもの、好きな音や音楽を聞く、毛布にくるまる等、好きな感覚を余暇の時間に取り入れてみましょう。

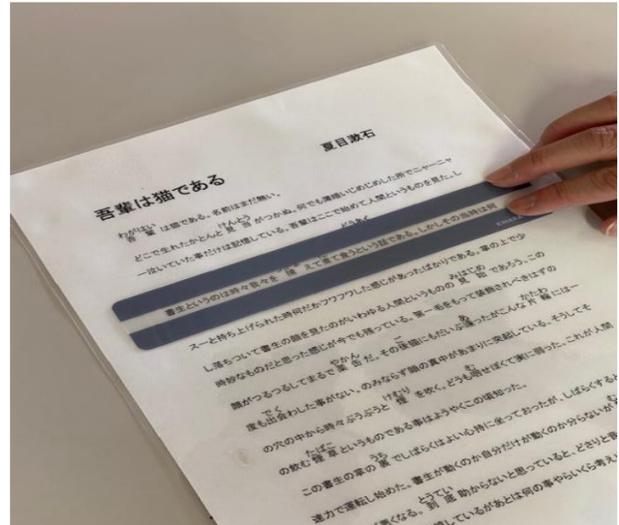
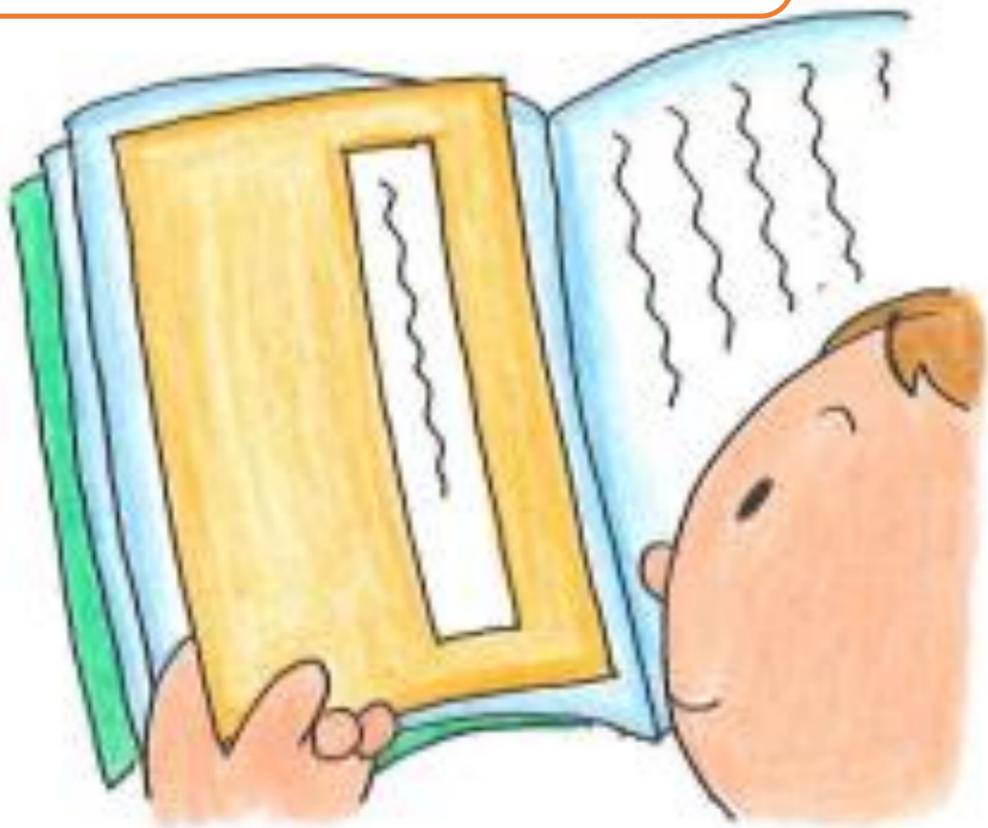
発達障がいの特性にあわせた

暮らしやすくする工夫③

便利グッズの紹介 「リーディングトラッカー」

- 「見える化」「見えなくする化」ポイント

読みたい行に視点を集中。ほかの行を隠すことで
余計な情報は目に入らないように



↑読みやすい色は人によって違います。
どのタイプが使いやすいか、試して
みるといいですね。

- 解説・ポイント

読字補助具のひとつです。

誰もが使えるツールですが、ディスレクシア(読み書き困難や読字障がい)のある方には、特に効果を発揮します。読みたい行だけに視点を集中し、文章を読むことができます。使い方は読みたい行に、リーディングトラッカーをあてるだけです。

人によって読みやすい色が異なるため、市販のものだといくつかの色のものが用意されていますが、厚紙などで手作りすることもできます。定規を使用して読む方もいます。勉強や仕事など、「読む」ことを必要とされている様々な場面で、「読みづらさ」「集中しづらさ」を感じている方は、試してみてもいいでしょうか？

発達障がいの特性にあわせた

暮らしやすくする工夫③

ゆうゆうセンター

便利グッズの紹介 「タイマー、タイムタイマー」



↑タイムタイマーは、時間の経過が目に見えて分かる形になっています。



● 解説・ポイント

目に見えない“時間の量”を、見て分かるようにする工夫です。

時間の長さや量が実感できないと、「いつまでに」や「いつになったら」がわからず、「待つ」時間を持て余したり、間に合うように準備ができなかったりすることがあります。

タイマーや、タイムタイマーは、時間になったら音で知らせてくれたり、赤い部分が減っていくので、時間の経過を目で見て分かるようにすることに役立ちます。

ただし、タイマーなどで時間を知らせるだけではうまくいかないこともあります。タイマーの使い方をや、その時間をどこでどのように過ごせばよいか、終わったら次はなにがあるかなど、ご本人と具体的に確認して、伝えておくことがあわせて必要です。

発達障がいの特性にあわせた

暮らしやすくする工夫③

 ゆうゆうセンター

便利グッズの紹介 「音過敏への対応グッズ」



ゆうゆうセンターに、イヤーマフ
デジタル耳せんを準備しております。
「購入前に試着したい」という
方はご連絡ください☎



● 解説・ポイント

音への敏感さに対応する工夫の一つに、耳栓やイヤーマフ（耳全体を覆うタイプの防音保護具）、デジタル耳せん（騒音は消え、声は聞こえるタイプの耳栓）等があります。インターネットから購入することができます。

イヤーマフやデジタル耳せんを使用することで、「講演会での雑音がなくなり、講師の話に集中することができた」「ショッピングモールのフードコートで食事できるようになった」など、ご本人の生活の幅が広がる可能性があります。

感覚グッズの紹介 「聴覚過敏の感覚支援用品」

● 解説

○生活の困りごとに感覚過敏があり、その中でも聴覚過敏のきつさを挙げる方は多いようです。遠くの音でもすぐ近くの音のように聞こえたり、いろんな音が洪水のようになって来て情報を受け取りすぎて疲れるとのこと。過敏に感じる方には、我慢や慣れることなどの努力を求めず、どう感じているのかを周囲が理解していくことが大切です。

また、特定の音に過敏になってしまう傾向もあるようです。

例：バーコードリーダーのピツという電子音、トイレのエアータオル、赤ちゃんの泣き声などさまざま。苦手な音は避けて、好きな音（クラシック曲やその他の音楽、環境音のCDなど）をうまく利用してリラックスされる方もいます。まずは好みのものと苦手なものを把握してみましょう。



イヤーマフ



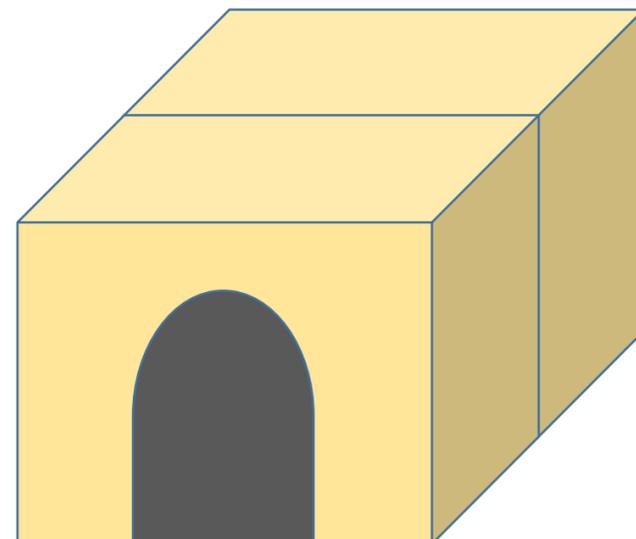
ノイズキャンセリングヘッドフォン



ノイズキャンセリングイヤフォン



段ボールで作った空間



● 聴覚過敏の感覚支援用品

イヤーマフは、ヘッドフォンの形です。30デシベル前後の生活音（空調の音など）をカットしますが、完全に音を消すものではありません。人の声は少し小さくなりますが聞こえます。教室で使用すると先生の声が聞き取りやすくなるようです。外出時に使うことも多いようです。ネット通販で1000円から5000円くらい（価格は参考まで）で購入できます。ノイズキャンセリングイヤフォン（耳栓型）・ヘッドフォンは、生活音を消す目的の物と音楽を聴くイヤフォンにノイズキャンセリング機能が付いたものがあります。ネットで購入できますが価格は様々です。

外出の時などに周りの音を完全に遮断すると危険を知らせる声などが届かなくなるので使い方は注意が必要です。学校などで使いたいときは、事前に学校に申し出て使い方を話し合っておくと安心です。

イヤーマフをつけていると聴覚過敏を知らない人から、食事の時に音楽を聴いてる、行儀が悪いなど誤解を受けることがあるようです。「苦手な音を防いでいます」と書いてあるデータを無料でダウンロードできるように提供している会社があります。シールにしてイヤーマフに貼ると使っている理由が一目でわかります。

支援学級や学校で段ボールなどで人が入れる空間を作り、感覚的につらくなった時や疲れた時にそこで過ごして回復するなどの工夫をしているところもあります。薄暗い空間で、お気に入りの音楽やゆらゆらと揺れる光などを見て過ごす落ち着く場所があると安心感も高まるようです。

発達障がいの特性にあわせた

暮らしやすくする工夫③

感覚グッズの紹介 「圧の刺激を利用する」

● 解説

- 感覚的に辛い時に圧の刺激で少し楽になる方もいます。
例えば、布団にくるまる、抱きしめられる、マットレスの下にもぐるなど。
圧刺激が好きな方は、圧の刺激をうまく利用することが工夫になることがあります。

クッションのようなものを抱いていると落ち着く方がおられます。
歯医者さんの時などに、お子さんに持たせる保護者の方もおられます。



● 圧刺激の感覚支援用品

チェーンが入っている毛布やビーズが入っている重い毛布などがネット通販にあるようです。
重量は、2kgから14kg程度。（子どもから大人まで）

価格は、1万円前後から10万円を超えるものまで。（価格は参考まで）

睡眠の時に使ったり、座って体にかけると圧刺激で落ち着くという方がおられます。

他に圧刺激が得られるものとして、洋服のベストの形の物や肩にかけるパッドの形の物もあるようです。

価格は1万5千円前後から5万円ほど。（価格は参考まで）

圧刺激の効果は、人によって違います。安いものではないので、心地よい圧刺激が得られれば家庭にあるものでかまわないと思います。（例：ビーズクッション、マッサージ、スキンシップの親子遊び）

大事ななのは、心地よく感じる圧刺激を自分でコントロールできることだと思います。

目的や使い方を間違えると、思いがけない事故が起こる可能性もあるので十分に注意したいものです。

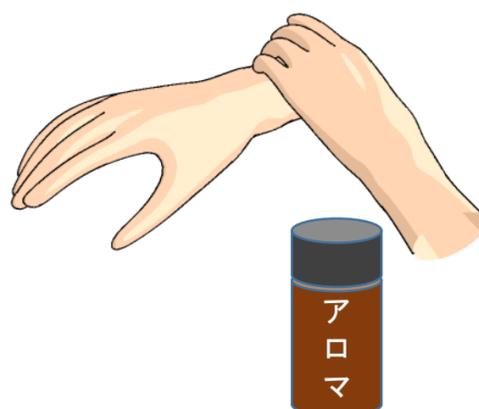
感覚グッズの紹介 「嗅覚過敏への対応」

● 解説

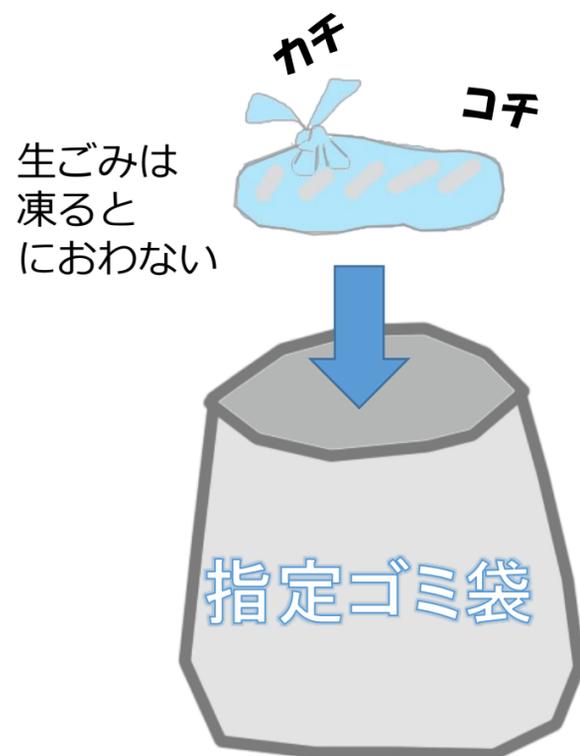
エレベーター内に漂う香水の匂いや柔軟剤の臭い、車内のたばこの臭いや汗の臭いなど、特定のにおいで頭痛や吐き気を感じる方がいると思います。過敏な方は、より強く感じていますが、周りの人は自分の基準で判断しているので、感じ方に違いがあることに気づきにくい状況があります。いつ苦手な臭いがするかわからない場面（公共交通機関の利用など）を苦痛に感じる人もおられるようです。苦手な臭いはできるだけ避けて、好みの匂いでリラックスを図る方もいます。



マスクで苦手な臭いを避ける



好きな香りでリラックス



● 感覚支援用品と工夫

苦手な臭いで生活に支障が出ることを防ぐために外出時にマスクをつけたり、ハンカチで鼻をおおったり、好きな香りをマスクやハンカチにつけて対策をする方もいるようです。アロマなどで香りをつける場合はつけすぎ、香りすぎで周りの人が不快にならないように注意も必要です。

好きな香りはリラックスに使えます。帰宅したら好きな香りを楽しんだり、好きな香りのアロママッサージを行ってリラックス時間を作っている方もいるようです。

生ごみの臭い対策として、脱臭剤を使っている方や生ごみをビニール袋に入れて冷凍庫で凍らせて、におわない状態にしてゴミ出しの日に出している方もいます。

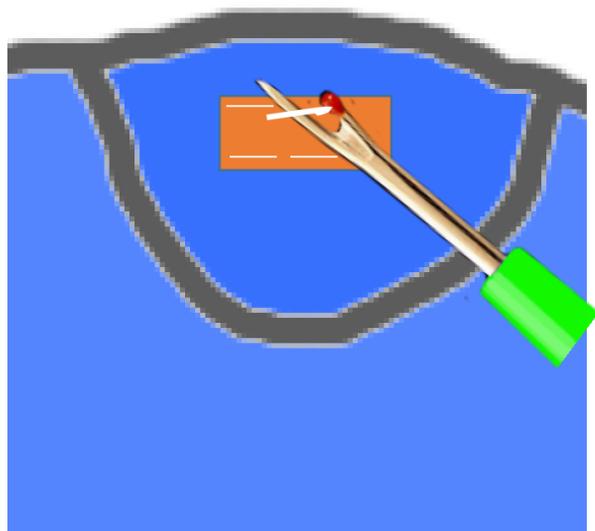
感覚グッズの紹介 「触覚過敏への対応」

● 解説

肌に触れる感覚が苦手な生活で困っている方がいます。抱っこやさわれるのをいやがる。洋服のタグが不快、洋服の素材によって着れない、重ね着を嫌がる。シャワーの刺激が痛いと感じたり、水にぬれることが苦痛でなかなか入浴ができない。などなど。体調や気分、ストレスの度合いなどでも感じ方に変化があるようです。苦手な感覚はなるべく避けて、好みの感覚を生かしていくと生活が少し楽になるようです。

洋服のタグ

リッパーなどで糸を切ってはずす



ビーズクッション



さまざまな感覚グッズ



● 感覚支援用品と工夫

洋服のタグの感触が不快な人は、はずしてしまうと楽なようです。ハサミで切るとかえってチクチクと感じてしまうことがあります。リッパーなどで縫っている糸から外す方が不快感は減るようです。

好きな素材のクッションやビーズクッションを使って圧刺激でリラックスをする方もいます。カーテンなどで部屋を薄暗くするなど、本人のくつろぐ環境を作ってマッサージをする方もいます。さまざまな感覚グッズで感触を楽しむ方もいます。

暮らしやすくする工夫③

感覚グッズの紹介 「視覚刺激の調整」

● 解説

集団場面では、たくさんの情報が目に入ってきます。その情報（刺激）のうち、余計な情報を捨てる作業をしながら、今やっていることに意識を向けて実行するという、二つのことを同時にすることを求められますが、発達障がいの方は二つのことを同時にすることが難しく、集団場面ではとても疲れてしまう方がおられます。

入ってくる情報量が多いとよく理解できないまま返答をしてしまい、周囲とずれることもあります。感じ方や気になる刺激は人それぞれなので、自分と周囲の人に感じ方の違いがあることに気づいていない人もいます。

周囲の人が、感じ方の違いに興味を持ち理解することがとても大切です。

話し合いながら、苦手な視覚刺激を減らす工夫をしているところも増えてきています。



読書補助具



視線を合わせるのがつらい時、おでこあたりを見る工夫

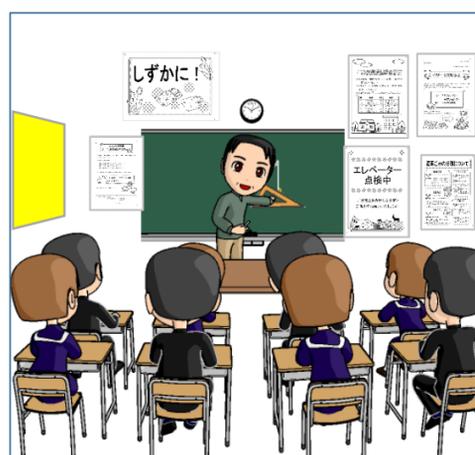


学校の工夫例

掲示物は、後ろに貼る。

または、授業中は、掲示物をカーテンで隠す。

まぶしい窓にカーテンをする。など



● 感覚支援用品と工夫

まぶしさで困っている方が多いようです。外出すると太陽光がまぶしくて周囲の景色や人の顔が白く見える。室内でも、照明が明るくて目が痛く感じる、逆光が目に入るとぐったりするという方もおられます。眼科などで相談して自分に合ったサングラスを使っている方もおられます。まぶしくない座席の位置やカーテンの使用、照明の明るさの調整、間接照明の使用など、ご本人やご家族と話し合いながら、一人ひとりに合った対応をすることが大切です。

本を読むときに文字が見えにくかったり、文字を追って視線を動かすのに苦労している方もいます。読書補助具を使って文字を見やすくしたり、行を目で追いやすくなる工夫をしている方もいます。

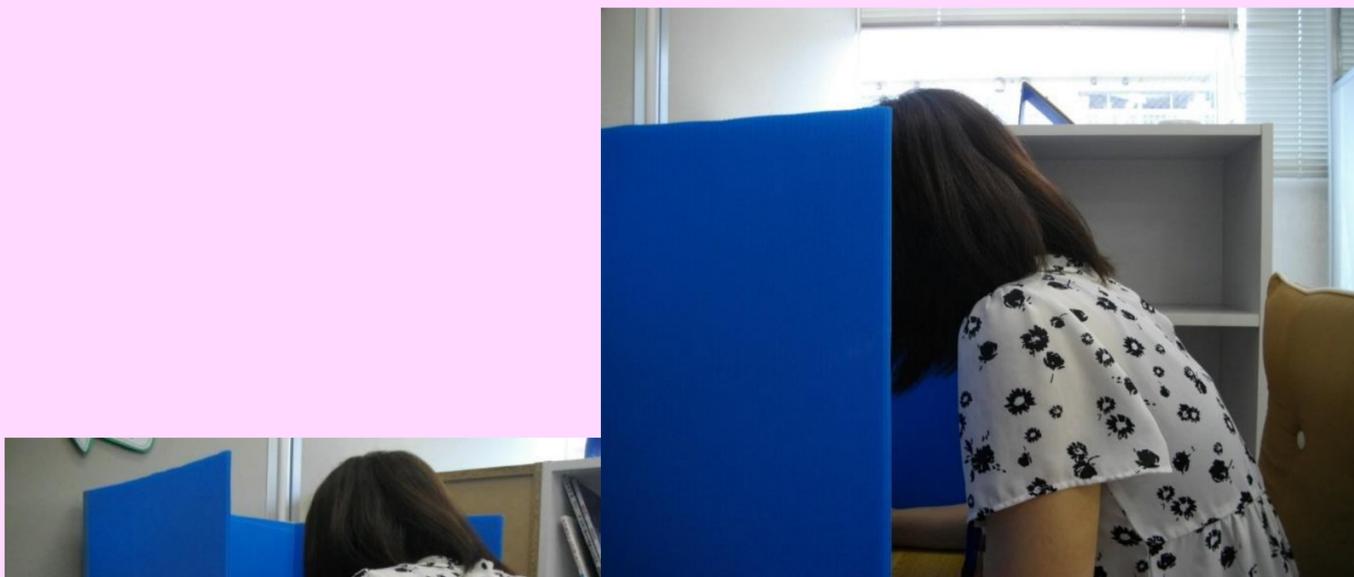
人と話をするときに相手の顔を見ると、ほくろや目、鼻、表情などの情報が一気に入ってきて余計な情報を捨てることができないという方がいます。人の顔の情報処理と会話をするという二つのことを同時にすることがたいへんなので、「顔を見ながら話すとすぐに疲れてしまうので、視線を合わせずに話しますね」と最初に相手に伝える方や、相手のおでこを見て会話するように工夫をされている方もいます。

たくさんの掲示物などで囲まれると人の顔を見るとときに壁の模様も目に入ってくるので、情報が多くて話す人に注目するだけで疲れて話が頭に入っていないという方がいます。シンプルな背景に環境調整すると楽になる方がいます。

発達障がいの特性にあわせた

暮らしやすくする工夫③

便利グッズの紹介 「手作りパーテーション」



● 「見えなくする化」ポイント

目に入ってしまう周りの刺激を遮断することで集中しやすくなります。

また、どこに注目したらいいのかわかりやすくなります。



● 「作り方」

ここでは、100円ショップなどでも購入できるプラスチック段ボールを使用しています。

折り曲げたいところにカッターで浅く切り込みを入れて折り曲げると簡単に作れます。

解説・ポイント

パーテーションを使うと、目に入る不必要な視覚刺激を見えなくすることができ、刺激の統制に使うことができます。発達障がいのある人の中には、自分にとって必要な情報と、必要でない情報を上手に取捨選択することが難しい方がいます。刺激が多すぎると注目すべき部分に注目できず、課題や活動が思うように進まないこともあります。パーテーションを使うことで、周囲の視覚刺激を遮断し、目の前の注目すべきものに集中しやすくなります。

パーテーションは、購入することもできますが、段ボールなど家にある物で作ったり、棚などの配置を工夫することで作ることができます。場所や用途に合わせて、移動できたり、形を変えられると使いやすいです。

リビングや、学校の教室など、多くの物や人で刺激にあふれている場所では、パーテーションを置くだけでも、刺激の統制に役立ちます。