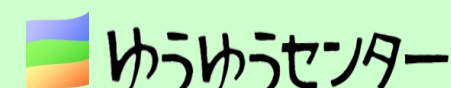


発達障がいの特性にあわせた

# 暮らしやすくする工夫②



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！

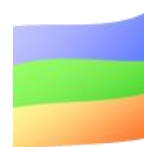
ひとりで「わかる」「できる」の成功体験と安心感を



※ 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)

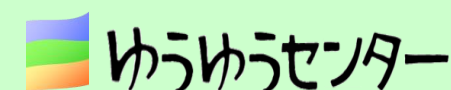
TEL : 092-753-7411 (平日9~17時)

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②



## 【掲載内容】

### ◆はじめに

### ◆いろいろな手順書

- ・ひとりで取り組むためのマニュアル
- ・調理の手順書・つくりかた
- ・調理の手順書 あれこれ
- ・「パンケーキを作ろう」「修学旅行に行こう」
- ・お風呂の入り方

### ◆予定がわかると安心

- ・予防接種の説明絵本とごほうび
- ・旅行のしおり

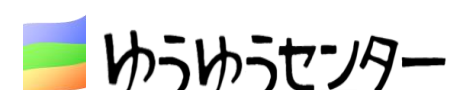
### ◆がんばったことや成果をわかりやすく

- ・トークン、ごほうびシステム

### ◆その他

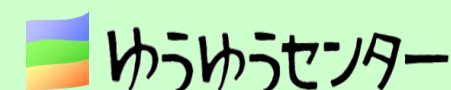
- ・金銭管理の工夫いろいろ
- ・時間の管理の工夫
- ・遊びの工夫

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②



## 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。



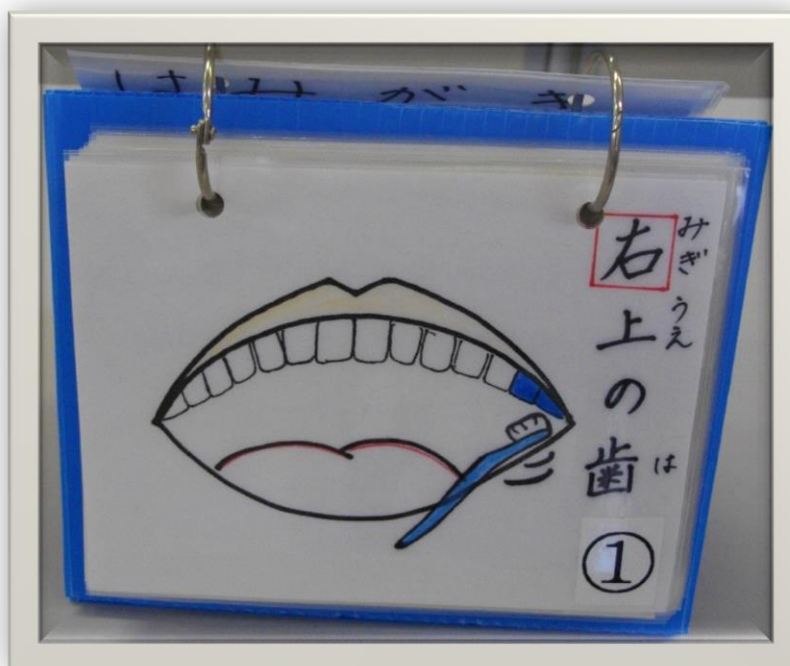
発達障がいの特性にあわせた

# 暮らしやすくする工夫②

## いろいろな手順書 「ひとりで取り組むためのマニュアル」



↑グライダーを手作りするための手順書  
手順は「道具を準備する」ところから始まります。

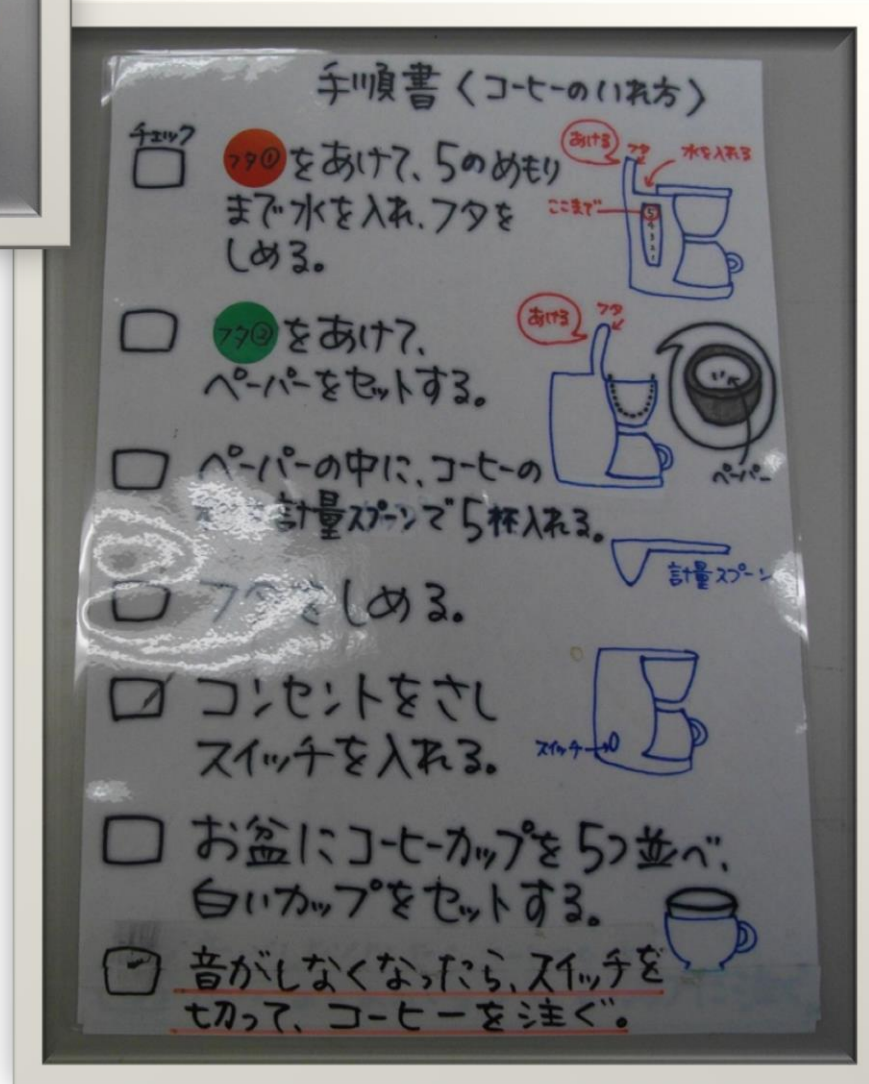


←めくり式の「歯磨き」手順書  
1工程ずつどこを磨くかわかりやすいです。

↓コーヒーマーカーの手順書  
1項目ずつ終わったら☑を入れます。  
余暇の幅が広がりにつながります。



病院受診の手順書 →  
見通しがあると、安心して受診ができます。



### ● 解説・ポイント

「手順書」とは、活動や課題の具体的なやり方を「見える化」したマニュアルのことです。電化製品の取扱説明書、料理レシピ本、家具組立方法など、日常生活にも多くのマニュアルが活用されています。最近では「手洗い手順」よく見かけるようになりましたね。

一般的には「こうやったらいいよ」と言葉や指差し、身振り手振りなどを使って教わることが多いですが、発達障がいのある方は、言葉で説明されたり、あれこれと複数の方法で指示されると混乱することがあります。本人にとって、何をどうしたらよいのか、わかりやすくするために「見える化」し、個別に作られた手順書を紹介します。

手順書を作る際には、ご本人が「見たくなる」「見て理解しやすい」工夫が必要です。本人にとってわかりやすいのは、絵？写真？文字？…縦書き？横書き？…本人が手順書を使いながら、どこを見てどんなふうに理解していたかを観察することも大事な支援のポイントですね。



## いろいろな手順書 「調理の手順書・つくりかた」

1. 道具を準備する  
道具：耐熱皿 (小) 1つ・深い皿 (茶碗) 1つ・ボウル2個・泡立て器・ゴムベラ・測り・計量カップ・パウンドケーキ型

ボウル 耐熱皿 (小) 深い皿 (茶碗) 泡立て器 ゴムベラ はかり

材料：バター 80g 砂糖 100g 卵 2個 薄力粉 200g ベーキングパウダー5g  
菓の洗皮煮 15粒 200g~300g 牛乳 80ml

2. バターを冷蔵庫から取り出す。耐熱皿をはかりに乗せる。はかりのスイッチを入れるメモリが0になったらバターをカットして50g量る。残りのバターは冷蔵庫に戻す。バターを200wで50秒ほどレンジにかける

3. 深い皿をはかりに乗せスイッチを押す。メモリが0になったら砂糖を入れて100gをはかる。残りの砂糖は元の場所に返す。

4. ボウルをはかりに乗せスイッチを押す。メモリが0になったら薄力粉を入れて200gをはかる。同じボウルにベーキングパウダーを入れて5gをはかる。はかりからボウルをおろし泡立て器でぐるぐる20回掻き混ぜる。

5. 菓の洗皮煮を1cm角程度の大きさに刻む。

6. 冷蔵庫から牛乳を取り出し、80mlをはかる。残りの牛乳は冷蔵庫へ戻す。

7. レンジからバターを取り出し、空のボウルに移し替えてクリーム状になるまで泡立て器で練る。

8. バターがクリーム状になったら砂糖を入れて泡立て器で混ぜる。

9. 砂糖が混ざったら卵を割り入れて泡立て器で混ぜる

10. 卵が混ざったら牛乳を入れて混ぜる (分離したようになりませんが問題ありません)

11. 粉 (薄力粉とベーキングパウダー) をバターのボウルに入れる。

### ● 「見える化」ポイント

文字の理解がある方でも、伝える内容によっては写真やイラストを使う方がわかりやすいですね。

### ● 「見えなくする化」ポイント

伝えたいことが伝わるように写真の背景はシンプルに！文章も簡潔にすること、わかりにくい曖昧な表現は避けます。

### ● 「やりたくなる工夫」ポイント

イラストや写真を使うことで作り方がイメージしやすいので「やってみよう」という気持ちにつながります。

### 解説・ポイント

時間や空間の整理が苦手な方、同時にいくつものことを処理することが苦手な方にとって、調理の活動には課題が沢山あります。家庭の調理スペースはあまり広くないことが多いので空間を整理することは必ずです。また、調理は人によってやり方も違うので、教える人によって手順が変わってしまうことも。手順書を使うことで一貫した方法で調理ができ、空間を整理する工程も手順に入っていることで空間の整理も同時に行うことができます。

こちらの手順書は文章での説明が主ですが、人によっては細かな写真やイラストが必要かもしれません。道具や材料の配置を図示する必要があるかもしれません。どこに苦手さがあるのか、こういった指示だと理解できるか (強み) をきちんとアセスメントすることが重要です。

13. 6. で刻んだ菓の洗皮煮を入れて、菓が全体に行き渡る程度に2~3回切るように大きく混ぜる。

14. パウンドケーキ型に生地を流し入れる。生地を流したら空気を抜く (5cmほどの高さを持ち上げ平らなところに落とす。これを3~5回繰り返す)。

15. オーブンに入れて170℃で40分焼く。この間に使った器具を洗う。

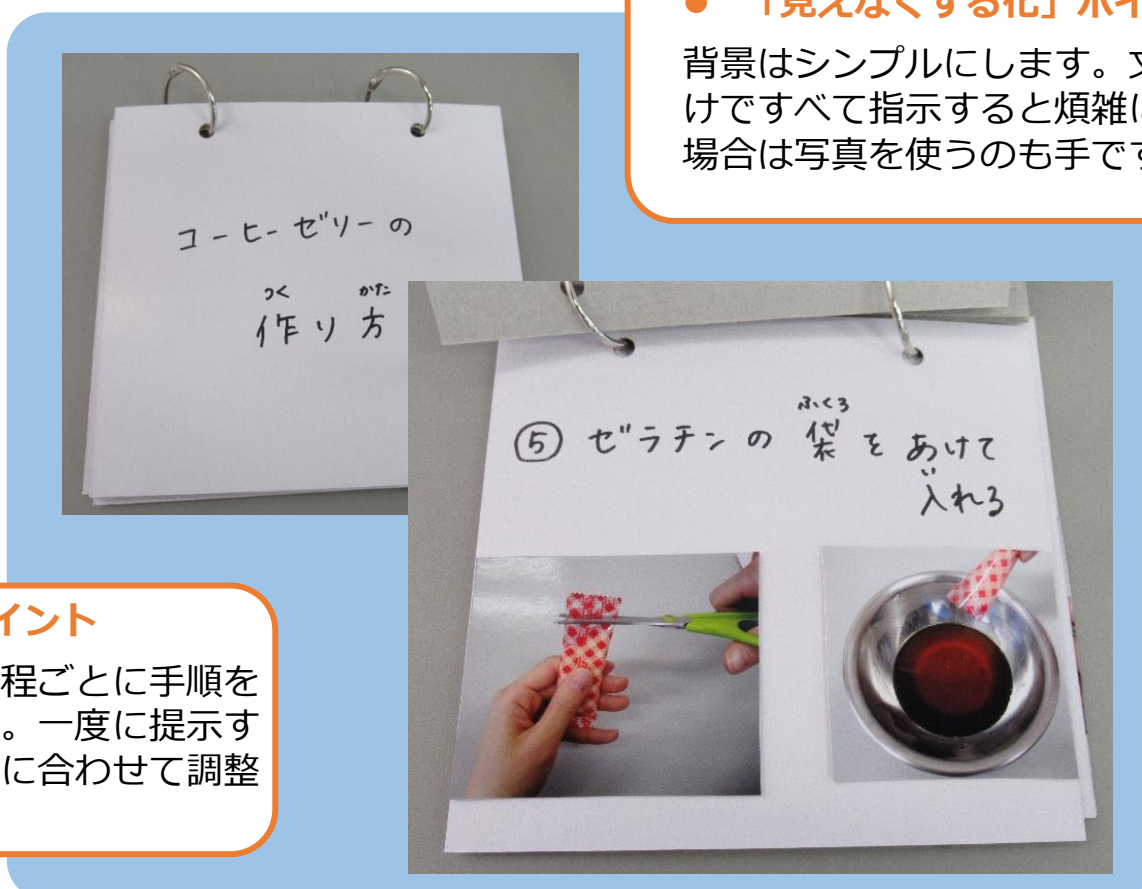
16. 中央部分に爪楊枝や竹串をさしてみてもちついてこなければ出来上がり。生焼けの生地がついてくるようなら追加で10分焼く。



発達障がいの特性にあわせた

# 暮らしやすくする工夫②

## いろいろな手順書 調理の手順書あれこれ



● 「見えなくする化」ポイント  
背景はシンプルにします。文字だけですべて指示すると煩雑になる場合は写真を使うのも手です。

● 「見える化」ポイント  
写真や文字で各工程ごとに手順を明確に示しています。一度に提示する情報の量は使う人に合わせて調整します。

### 解説・ポイント

簡単な調理の場合、手順書は必要ないのでは？と思う方もいらっしゃるかもしれませんが。もちろん、手順書がなくても自立してできるならば手順書は必要ないかもしれません。しかし、発達障がいの特性から環境や状況（場所や材料、道具や支援者など）が変わるとできなくなる方もおられます。そういった場合、視覚的な手がかりがあると、環境や状況が変わっても混乱せずに調理することの助けになります。また、道具や具材が変わるなどの変化に混乱される方もおられますが、手順書を使い慣れていると手順書の一部を変更したり追加したりすることで、ご本人も変化を受け入れやすくなります。バリエーションを増やしやすいですね。



発達障がいの特性にあわせた

# 暮らしやすくする工夫②

ゆうゆうセンター

## いろいろな手順書・スケジュール 「パンケーキを作ろう」「修学旅行に行こう」



### ●「見える化」ポイント

←パンケーキ作りの手順書

ひっくり返すタイミング等のあいまいな部分も、写真で見るとわかりやすいです。



### ●「見える化」ポイント

修学旅行のスケジュール→めくり式で、ポケットに入るサイズで作成されています。「次は何か?」と思ったときに自分で確認することができます。

### ● 解説・ポイント

手順書を用いて“何をどのようにするのか”、“どのくらいするのか”、“次はどうなるか”など明確になると、一人でできることが増え、余暇の幅も広がっていきます。

ホットケーキ作りの手順書は、グループでの活動で使用しました。進むペースの速い子、ゆっくりな子がいますが、一斉指示ではなく個人のペースで、各自が手順書を確認しながら進めることができました。また、「もう少し焼けたらね」などの曖昧な表現の指示ではなく、写真で具体的なタイミングが示されると理解しやすいようで、自分で確認しながら最後まで一人で作ることができ、ご本人たちの達成感や満足感につながりました。

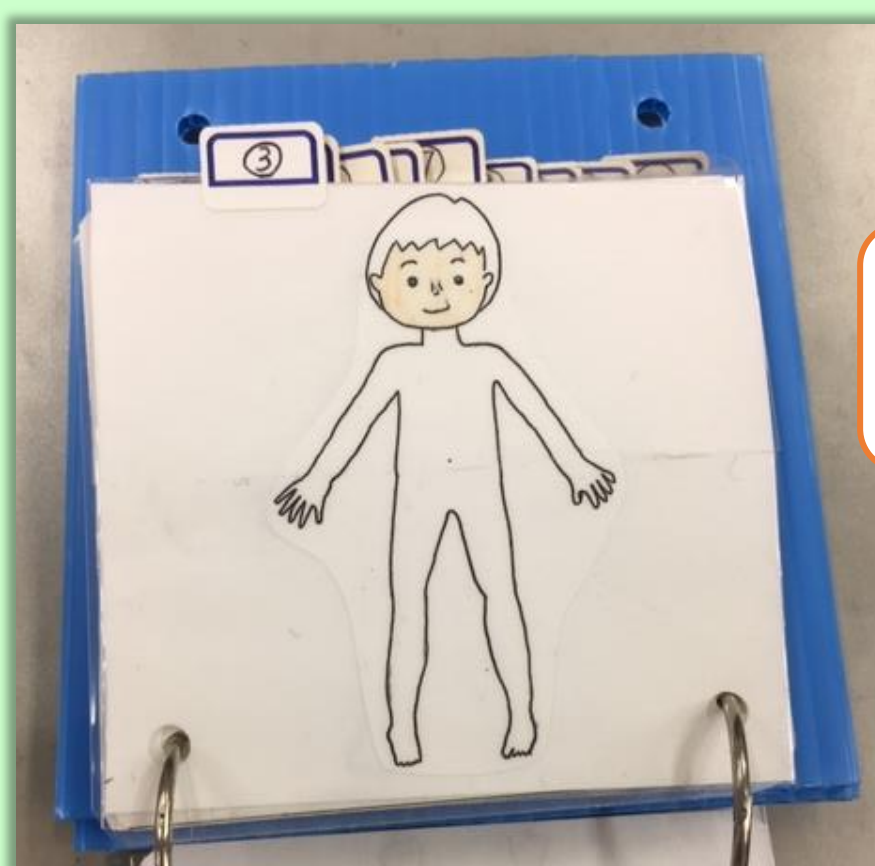
修学旅行は2日間にわたっての長いスケジュールですが、事前にこのスケジュールをご本人に渡したところ、繰り返し見て確認し、徐々に楽しみにしはじめたとのこと。初めてのことは苦手なお子さんですが、どんな活動があるのか、どこで何をするのか見通しが持てたことによって安心して参加し、楽しんで帰宅されたとのことでした。



発達障がいの特性にあわせた

# 暮らしやすくする工夫②

## いろいろな手順書 「お風呂の入り方」



### ● 「見える化」ポイント

洗う箇所をカラーにして示すことでどの部分を洗うのかが一目でわかりますね。

### ● 「見えなくする化」ポイント

必要な情報だけに注目してほしいので背景を省いて余計な情報はカット！注目しなくていいところは色を付けていないところもポイントです。



### ● 「やりたくなる工夫」ポイント

一枚一枚にインデックスがついていてめくりやすくなっています。また、マジックテープで一枚一枚留められるのでお風呂場にかけての状態でも片手で操作できます。操作のしやすさも大事ですね。

## 解説・ポイント

お風呂は毎日のことなので、「わからない」「できない」があるとご本人も家族もストレスや負担を感じるのではないのでしょうか。

見えないものをイメージしづらかったり、手順や空間などの整理が苦手な方にとって体を洗うことは実は課題が多い作業です。どう洗ったら体全体がきれいになるのかわからなかったり、どこを洗って、どこを洗ってないか忘れてしまったりもします。この手順書のように体を部位ごとに区切ってどういう順番で洗ったらよいかが明確にしてあると取り組みやすいですね。

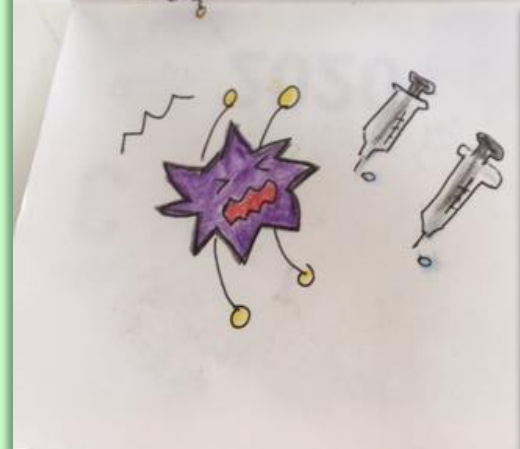
(このイラストは発売されている書籍を参考に作成しました)



## 予定がわかると安心 予防接種の説明絵本とごほうび

### ● 「見える化」ポイント

予防接種を受ける目的、回数（注射2本の絵で2回を表現）、サポートする人、終わったらご褒美があることを、本人が理解できる絵でシンプルに見える化！

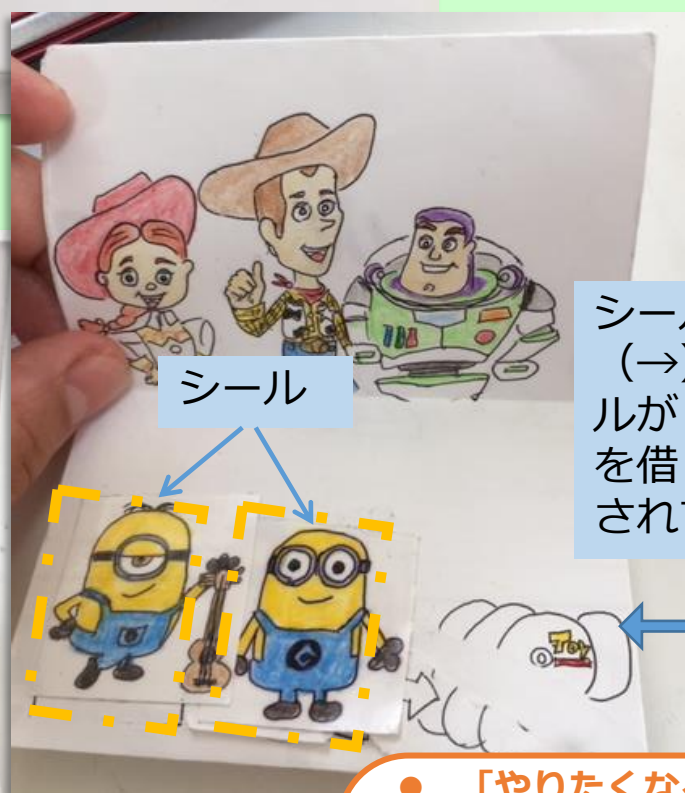


### 表紙



### ● 「見えなくする化」ポイント

背景やリアルすぎるイラストは細部に注目する特性に配慮してカット。必要な情報が伝わりやすいように簡単なタッチの絵で示されています。



### シール

シールの枠が2つと矢印（→）が書いてあり、シールが2個たまったらDVDを借りるのがご褒美！と示されています。

### ● 「やりたくなる工夫」ポイント

絵本が好きなお子さんなので絵本のかたちに行っていること、好きなキャラクターを使って絵本を見たくなる工夫をしていること、予防接種ができたなら一回毎にシールをもらえること、2つシールがたまったらご褒美があること…と、随所に興味関心を盛り込んでやる気アップにつなげます。

### 解説・ポイント

発達障がいの方の通院にハードルを感じている親御さん、支援者の方は多いのではないのでしょうか。通院は生涯を通じて必要なものなので、丁寧な支援で安心して通院できるようになっておきたいですね。

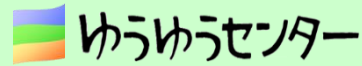
このツールは予防接種の目的や流れを説明するためのものです。高機能の子どもさんで言葉の理解はあっても、言葉の説明だけでは理解が難しかったり、記憶に残りにくい方は少なくありません。このツールのように見てわかるように伝えることで理解や記憶を助けることとなります。また、見通しだけでなく、理由も合わせて説明することで主体的に予防接種に臨むことができます。ご褒美があることも見てわかるのでやる気に繋がりますね。

発達障がいの方の通院の支援で大事にしたいのは見通しを伝えることとスモールステップで進めるということです。痛いことを敢えて強調して伝える必要はありませんが、こういった医療行為があるのか、どうなったらおわりか、という見通しをきちんと伝える（伝え方には工夫がいるかもしれませんが）ことが重要です。スモールステップで医療を進めるにあたっては医療機関との連携は欠かせません。かかりつけの病院や小児科などに相談してみてもよいと思います。



# 発達障がいの特性にあわせた

## 暮らしやすくする工夫②



### 予定がわかると安心 旅行のしおり

#### ● 「見えなくする化」ポイント

具体的に結びつけすぎる方の場合、ある特定のものを想起させる写真にならないよう細部までが見えない写真を使う必要があります。例えば食事をするレストランが決まっていなければお店の写真ではなくイラストの方が無難かもしれません。こちらの支援ツールの場合、選択肢が限られているものは写真をつけていますが、未定の部分は文章のみでの提示になっています。

1日目(11/2)	2日目(11/3)	3日目(11/4)
<p>18:00 伊万里を出発！ 車で福岡空港まで移動</p> 	<p>8:00頃 起床 朝食(バイキング)</p> 	<p>8:00頃 起床 朝食(バイキング)</p> 
<p>福岡空港到着 ---の前に、近くの駐車場に車を停め直す (そっちの方が安いので！)</p> 	<p>9:30頃 出発 所沢駅 弁当を買います</p> 	<p>9:30頃 出発 所沢駅 リムジンバス</p> 
<p>徒歩+無料送迎バスで福岡空港に到着！</p> 	<p>西武池袋線に乗車 稲佐山駅で降りる</p> 	<p>福岡空港</p> 
<p>国内線カウンター付近で私(夫)と合流！</p> 	<p>航空ショーなどを観覧</p> 	<p>昼食・買い物など</p> 
<p>ここで、時間があれば軽く夕食 在出発まで1時間以上ある場合→お店で</p> 	<p>山田さん と会う 昼食</p> 	<p>12:00頃 空港口へ移動</p>
<p>出発まで1時間ない場合→お店のお弁当orサンドイッチ等</p> 	<p>18:00頃 夕食 別 一家と夕食</p> 	<p>12:10頃 搭乗開始 12:30 発動</p> 
<p>18:45頃 搭乗口へ移動・搭乗</p> 	<p>ホテルに帰る 入浴 就寝</p>	<p>14:30 福岡空港</p>
<p>19:05 就寝</p>		

#### 解説・ポイント

これは飛行機に乗って旅行に行く時のおおまかな流れを示した“しおり”です。写真を多く使うことで、初めてでもイメージが持ちやすいよう工夫されています。文字が理解できても、経験のないことは文字だけだとイメージしにくいですよね。

また、旅行という想定しにくい活動の場合、見通しを伝えたくても、伝えられないこともあるもの。下調べは必須ですが、それでも当日にならないとわからないことは、「Aの場合Bになるが、Cの場合はDになる可能性がある」など、想定されることを伝えることも重要です。また、日頃から変更や変化を目に見えるかたちで伝えられる手段をもっておくと旅行当日に予期せぬハプニングが起きた場合も見えるかたちで伝えることで対処できることも多いです。

「○○だからできない」と諦めるのではなく「○○したらできる」の視点が持てると、ご本人はもちろん、支援する側も楽しく支援ができそうですね。



発達障がいの特性にあわせた

# 暮らしやすくする工夫②

ゆうゆうセンター

## がんばったことや成果をわかりやすく 「トークン・ごほうびシステム」



↑シールやお金をためるタイプ



↑パズル式になって得られるものが完成するタイプ

### ● 解説・ポイント

トークンエコノミーシステムとは、「望ましい行動を促すために、ご褒美（報酬）を利用するという方法で、課題ができたならシールやポイントがもらえて、それを集めると好きなものや活動と交換ができる」というシステムです。経済の仕組みにも多く用いられています。

努力の結果（自分がしたこと）が、見える化されることで、達成感が得られやすくなります。また、あとどれくらい頑張ったら報酬が手に入るのかという見通しがもてることも、わかりやすい点です。ポイントを貯める期間や方法、ご褒美の内容は本人と話し合っ決めて頑張りが継続しやすくなります（目標が高すぎると、頑張っても成果が得られにくく、続けることが難しいです）。

本人にとっても、保護者にとっても、「できた！」という達成感が感じられやすく、楽しく活動を継続することにつながります。



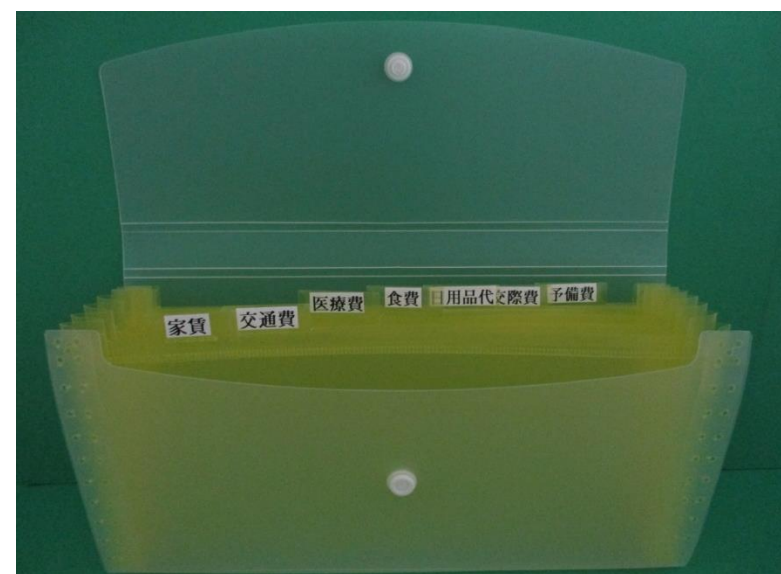
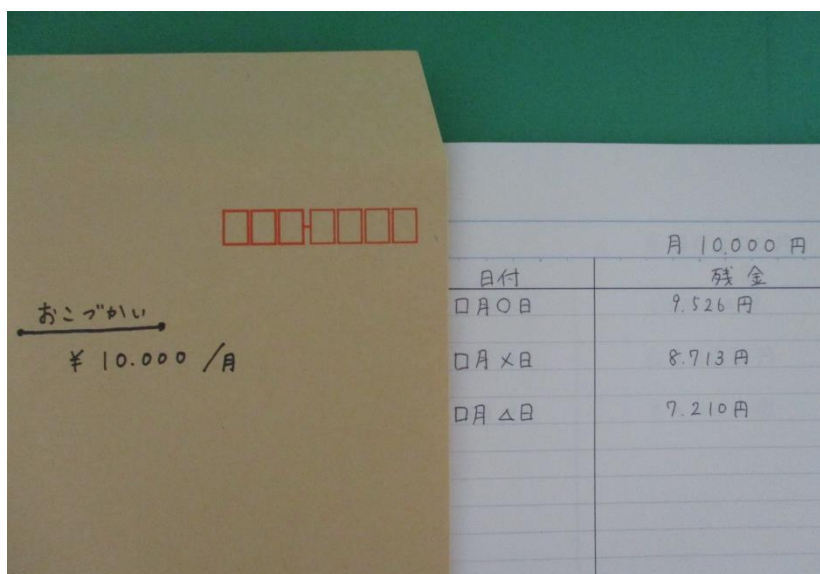
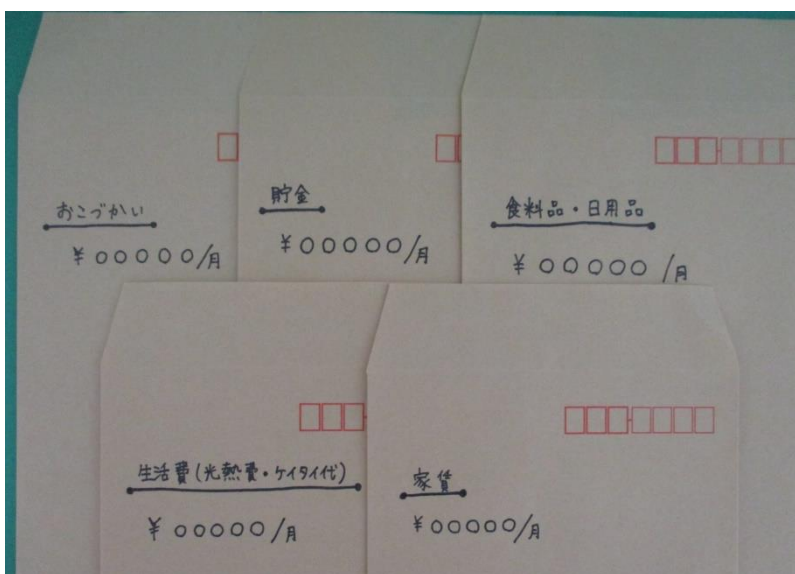
# 発達障がいの特性にあわせた 暮らしやすくする工夫②

## 「金銭管理の工夫いろいろ」

こんなお困りごとありませんか？

- ・計画的にお金を使うことが苦手
- ・欲しいと思ったものはすぐ買ってしまふ
- ・興味、趣味に関する出費等が多すぎる などの声が聞かれます

お金を使える範囲、残額、支払うべきものなどが見える化する工夫のご紹介です。



### ↑ 封筒に現金を小分けする方法

1か月の収入から、食費、生活費貯蓄等の種類に分け、お金を振り分けます

### ↑ 残高を確実に把握する方法

封筒1つとノートだけを準備。毎日、日付と封筒のお金の残高だけをノートに記入

### ↑ ファイルで現金を小分けにする方法

封筒をなくしてしまいそうと不安な方は、一つのファイルで管理をする方法もあります

## 解説・ポイント

金銭管理をすすめていくためには、個人にあった続けられる方法で行うことが大切です。無理をせずに続けられそうな方法を試して、自分にあったやり方に調整していくことが大切です。

### ①現金で管理する

キャッシュレス決済が一般化してきていますが、残高のイメージがつきにくい。目に見えないのでわかりにくい、お金の実感がもちにくいという声もあります。

そのため、お金を『見える化』つまり現金で管理する方法もあります。上の写真のように、封筒やファイルを使って現金を分けて管理し、お金の使い道、自由にお金を使える範囲、残金を明確にすると計画的に使える方もおられます。1週間ごとや1日ごとに分けたほうが良い方もおられます。

### ②“見ない工夫”をする

必要な時以外は、ネットで買い物しないようにネットを見ない、スーパーにいかないという工夫をされている方も。「見るとやってしまう(買ってしまふ)」という特性がある方は、“見ないようにする工夫”も有効です。



## 「時間の管理の工夫」

こんなお困りごとありませんか？

わかっているけれど、毎日遅刻してしまう

約束があるのに、目についたもの、気になったことをやってしまう  
気持ちの切り替えが苦手で、やり始めたことが途中でやめられない  
テレビに気を取られ、結果的に家を出る時間が遅くなってしまった  
どのくらいの時間が経ったのか、時間の感覚がわからない等。。



### 解説・ポイント

時間の管理をすすめていくには、まず、やるべきことやかかる時間の実態把握をし、その実態に基づいて生活に無理のないスケジュールを立てることが大切です。自分にあう工夫をしたり、サポートツールを使うこともOKです。

#### 1) スケジュールを見直してみる

スケジュールと所要時間を書き出すことで、予定の見直しができることも。

事前に準備できること、時間がかかりすぎていたこと等に、書き出すことで気づくこともあります！

◇ 例えば、朝のスケジュール（手順）

- ①朝、起きてから家を出るまでのスケジュールを書き出す。
- ②そのスケジュール毎に、どれ位の時間がかかっているかを書き出す。  
どれ位時間がかかっているかが分からなければ、実際に計ってみる。
- ③前の日の夜に準備できること、帰宅後にできること、短縮できそうな時間があれば見直してみる。

※やってみてうまくいかない点は、さらに見直してみましよう。

誰かに相談しながら予定を見直すこともおすすめです。

① スケジュール	② にかい時間	③ 前日や帰宅後に変更できそうなこと
目覚めてから布団を出るまで	10分	
服を選ぶ	10分	前日に準備しておく
着替える	5分	
朝食(準備~片付け含む)	25分	パンやおにぎりなど簡単に準備できるものに変更
歯みがき・洗顔	15分	
持っていく物準備	20分	前日に準備し、朝は確認のみ
出発		

#### 2) スマートフォンのカレンダーやアラーム、リマインダー、アプリを利用するのもOK

スマートフォンの機能を利用することも工夫の一つです。

例えば、アプリの中には、自分が今やるべきこと、その次にすべきことを設定し、『いまから5分間歯磨きをして下さい』『残り2分です』等を音声ガイドにより案内してくれるアプリもあります。



#### 3) タイムタイマーの利用

発達障がいのある方は、時間の経過がわかりにくく、集中しすぎてしまったり、見通しが持てずに混乱したりすることがあります。

タイムタイマーは、視覚的に時間の経過がわかり、時間の終わりまで「あとどれくらい？」を見える形で示してくれます。時間の経過とともに赤い扇形の面積が減り、「まだまだ時間がある」または「そろそろ終わる」を目で確かめることができます。

アラームがオンの場合は、目盛りがゼロになると音がなります。オフの場合は無音です。

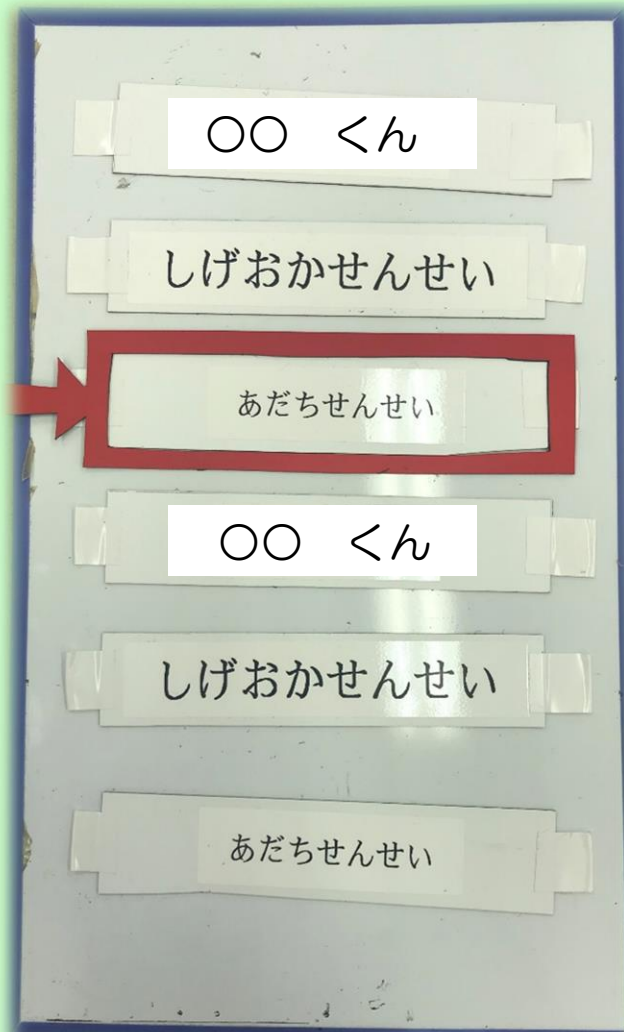




発達障がいの特性にあわせた

# 暮らしやすくする工夫②

## ルールを守ったり、交替でゲームをしたり… 「遊びの工夫」



### ●「見える化」ポイント

まとあてゲームをして遊ぶ  
時の視覚支援→

投げる位置（スタートライ  
ン）が示されています。

1本ラインを引いただけで  
すが、見て分かることで、  
何度も注意されなくても、  
ルールをきちんと守れてい  
ました。褒めポイントにも  
つながりますね。



↑ ビニールテープでラインを引いています

### ●「見える化」ポイント

↑ゲームの順番表

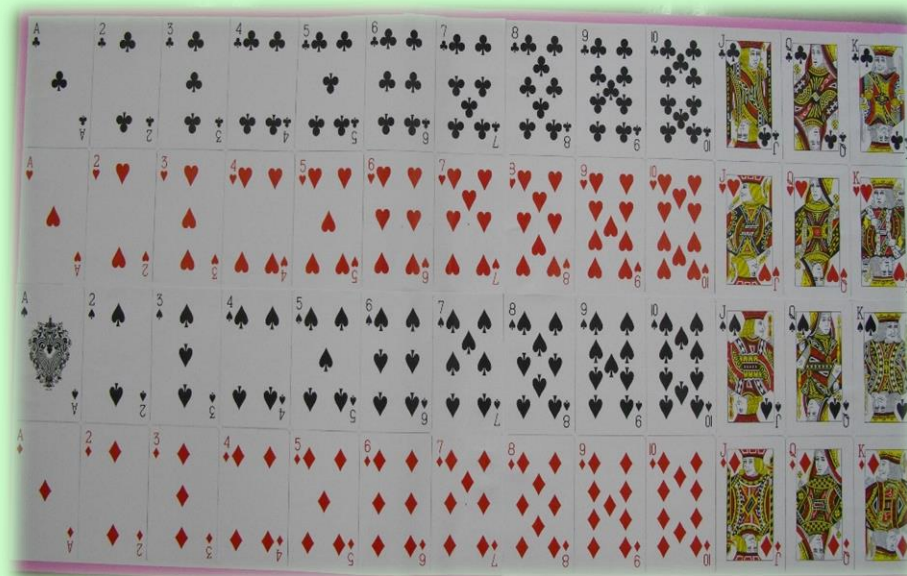
矢印は「今の順番はこの人」とい  
うのを表します。マグネットなど  
で作り、その都度動かせるように  
しておきます。順番が進むごとに  
矢印を動かすことで、今はだれの  
番なのか、自分はいつ順番が回っ  
てくるのかを見て確かめることが  
できます。

### ●「見える化」ポイント

七ならべ用のシートです→

どのカードをどこに置くかを  
示しています。

シートを使うことで、どこ  
に・何を置いたらいいか、次  
に何を出すか、考えやすくな  
り、ルールも守りやすいよう  
です。



↑ トランプを並べ、実物大でカラーコピーして作ったシートです

### ● 解説・ポイント

複数の人で遊ぶときには、順番やルールを理解しながら遊ぶことが多くなりますが、発達障がいのお子さんの中にはたくさんの情報を一度に覚えることが苦手なお子さんがいます。口頭で説明されるだけでは、理解が曖昧になったり、忘れてしまったりして、結果的にルールを破ったと怒られてしまうことがあります。視覚的に分かりやすく示してあると、ルールを守って複数の人と遊べたという経験につながりやすくなります。

ここでは、順番や遊び方、ルールを視覚化したアイデアを紹介しています。ゲームの順番表は、ボード式や、めくり式、目印となるものを身につける（帽子など）など様々な方法が考えられます。