

令和7年度 第1回

SSC OTからの情報発信！ ～身近な道具の「ひと工夫」～



こんにちは。昨年度から引き続き、京都府スーパーサポートセンター（SSC）に非常勤で勤務しております、作業療法士（OT）の川島です。

この「情報発信」のコーナーでは、OTの視点から見た、お子さんの支援に役立つ情報を随時紹介していきます。

今回は、学校生活で使えるかもしれない「ひと工夫」をご紹介します。

身近な道具を使いやすく

近年、発達障害に対する理解が深まるにつれ、お子さんの抱える様々な困難感、生まれついた個性・特性であるということが意識されてきています。しかし、それは、「個性なのだから仕方がない」「周りが我慢すればよい」と言いたいわけではありません。それがご本人やご家族の「生きづらさ」に繋がってしまうのであれば、お子さん自身が特性とうまく付き合っていくことを学ぶ必要があります。

国際生活機能分類（ICF）という理論があります。これは簡単に言うと、長所も課題も含めて個人の全体像を知るための理論です。人の生活を「健康状態」「心身機能」「活動」「参加」「個人」「環境」の相互作用の視点から分析します。

健康状態や心身機能について検討するには、医師や心理士といった専門家のアドバイスが必要なことが多いでしょう。そこで今回は、「環境」も要素のひとつであるということに着目しました。環境、というと何か規模の大きなもののように思えますが、普段どのような道具を使っているのかというものも「環境」です。

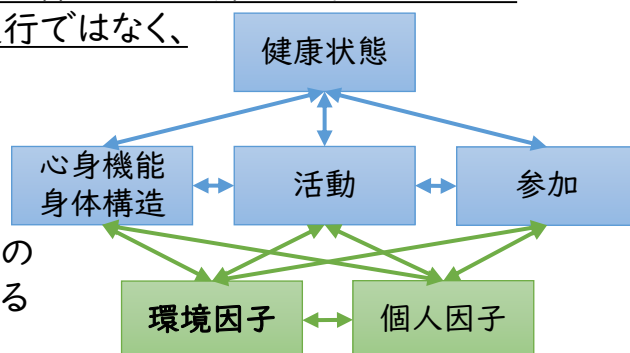
「色々な人に使いやすい道具があるのは知っているけれど、今から新しく買うのは勇気がいる」「違うものを使って目立つのは嫌」というお子さんでも大丈夫。いつもの道具を「ひと工夫」で使いやすくするアイデアをご紹介します！

理論紹介：国際生活機能分類（ICF）

国際障害分類（ICIDH）に代わって、2001年に世界保健機関（WHO）が採択した、「生きることの全体像」に関する理論です。ICIDHと比較して、

- ① マイナス面だけではなくプラスの面にも着目した分析が可能であること
 - ② 原因（病気）と結果（障害）の一方通行ではなく、様々な要素の相互作用で考えること
 - ③ 背景要因にもフォーカスしていること
- などの特徴があります。

こうした特徴により、病気や障害で困っている人だけではなく、あらゆる人の「生きることの全体像」について検討することができます。





工夫例1) 教科書とノートの「ひと工夫」

教室移動で理科室に行くのに、なぜか算数の用意を持って行ってしまう……なんて経験は、ありませんか。

教科書やノートの取り違えが多いお子さんに対する工夫例として、マーカーなどでページの上下に色をつけてみることを提案します。

ランドセルやリュックサックを立てて開いても、上から見て一目で教科がわかるようになる「ひと工夫」です。

「国語の時間は赤、算数の時間は青」など、教科ごとに色を分けてお子さんと一緒に確認し、同じ色はまとめて出し入れするように習慣づければ、取り違えを減らせるかもしれません。

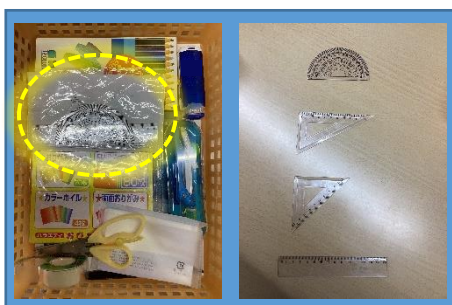


マーカーだと消せないのが気になるという場合は、本の背に近いところに剥がせるテープなどを貼ってみましょう。

工夫例2) 持ち物整理の「ひと工夫」

お道具箱の整理が苦手で、どこに何があるのかわからない、というお子さんはいませんか。それには様々な理由があります。片付けが面倒、方法がわからない……あるいは、机の中がごちゃごちゃしていても、「見えるところになければ、それは片付いているってことじゃないの?」と感じているお子さんもいます。

そこでご提案するのが、「お道具箱パズル」です。まず、中の道具を全て取り出し、全ての道具が上から見えるようにに片付けます。次に、片付いた状態の写真を撮り、2枚印刷して、1枚をお道具箱の底に貼り、1枚は分かるところに保管します。あとは、定期的に「お道具箱パズル」の時間を作るだけ。お道具箱を机の上に置き、中の道具を全て取り出し、写真をお手本にしながら道具をしまっていくのです。お手本にはない、プリントなどが入ってしまった場合に、避けておく場所も決めておきましょう。



↑どうしても重ねたり、袋に入れたりする必要がある場合は、別途写真を用意します。



↑全体写真だけではわかりにくい場合は、アイテムごとに縁取りをしましょう。

ワンポイントアドバイス

「ひと工夫」を考える際に、有効な場合が多いポイントはふたつあります。

①「見える部分」を調整すること（今回は「見えること」を意識した方法をご紹介しますが、「いらないものが見えないようにする」ことを含みます）

②「やりたくなる方法」「楽しく取り組める方法」にすること

必ずしもこの方法が有効だ、と言い切れるものではありませんから、好みや得意なことを活かして、実践できそうな工夫と一緒に考えて、試してあげましょう。