

消しゴムのつかい方（紙と消しゴムの種類） 動画説明文

紙の種類

学校では、わら半紙・コピー用紙・ノートなど、様々な紙に文字を書きます。紙には、柔らかさ・かたさなどの特性があり、消しゴムで消すときに、紙の種類によって紙が破けたり、くしゃくしゃになることがあります。

発達障害がある場合、不器用さや両手を上手く使うこと、力のコントロールの難しさがあります。

わら半紙は柔らかいため、消す時に力を入れすぎてしまうことや、紙をしっかり押さえることが出来ていないと、紙が破けたり、くしゃくしゃになってしまいます。

コピー用紙はわら半紙に比べ、紙の性質が丈夫なため破けにくいでしょう。

[わら半紙に書いた文字を消す時]

机の上にわら半紙を直接置くと、消す時にわら半紙が動きやすくなります。わら半紙の下に滑り止めシートをひくと動きにくくなります。

また、クリアケースに窓を開けたものを用いると、押さえる面積が広くなり、紙が動きにくくなります。

消す時には、押さえている側から押さえていない側への一方向で消していくと紙を痛めずに消すことが出来ます。このようなことは、両手を上手く使うこと、力のコントロールを助けることにつながります。

消す時には、押さえている側から押さえていない側への一方向で消していくと紙を痛めずに消すことが出来ます。このようなことは、両手を上手く使うこと、力のコントロールを助けることにつながります。

[ノートに書いた文字を消す時]

利き手側のページを消す時に、ノートが上手く押さえられず、消すことと同時にノートがめくれてしまうことがあります。

下敷きの代わりに滑り止めシートをひくと消しやすくなります。

カードケースに窓を開け、ノートに挟むと安定して消すことが出来ます。

消しゴムの種類

消しゴムは「プラスチック消しゴム」と言う少しの力で消える柔らかいものと、「砂消し」などの「ラバー消しゴム」という少し硬めの消しゴムがあります。力のコントロールが苦手な場合、「ラバー消しゴム」を使うと紙が破けてしまいます。基本的には「プラスチック消しゴム」を用いると消しやすいでしょう。

力のコントロールが難しく握りこんで消しゴムを持つ場合、「プニユ消し」というホルダーつき消しゴムやペンシルタイプの消しゴムを使うと手が疲れにくいでしょう。

消す時に、隣の文字まで消してしまう場合、「カド消し」やペンシルタイプの消しゴムを使うと良いでしょう。

からだの拭き方 動画説明文

<体拭き前>

1. これから、タオルでからだをふきます。まず、立ち上がります。
2. 右手にタオルを持って、左手からふきます。左手の甲から肘、肩をふき、次に掌を上に向け、掌から肘、肩をふき、そのまま、わきの下もふきましょう。
タオルを左手に持ち替えて、右手もふきます。右手の甲から肘、肩をふき、次に掌を上に向け、掌から肘、肩をふき、そのままわきの下もふきましょう。
3. 右手にタオルを持ち、首をふきます。前から左、後ろをふき、次に、右、後ろの順にふきましょう。
4. 次に胸の左側、右側をふきます。そして、おなかの左側、右側をふきます
5. 次に、背中をふきます。両手でタオルをもち、頭の上からタオルを首の後ろにかけ、首の後ろ、肩の後ろをふきます。左手を離し、タオルをおしりの後ろにまわして左手でもちます。腰から少しずつ上に上げて背中順にふきます。
6. 次におしりをふきます、タオルを右手に持ち、右のおしりをふきましょう。左手に持ち替えて左のおしりもふきます。右手にタオルをもち、前から股の間もふきましょう。
太ももの内側も右側と左側もふいておきましょう。
7. そして、足をふきます。両手でタオルを持ち、右足の太ももの前、膝、すね、足の先までふきましょう。次に右手にタオルを持ち、右足首、ふくらはぎ、膝の後ろ、太ももの後ろをふきます。次に両手でタオルをもち、左足の太ももの前、膝、すね、足の先までふきましょう。次に左手にタオルを持ち、左足首、ふくらはぎ、膝の後ろ、太ももの後ろをふきます。
8. これでからだ拭き終わりました。

<体拭き後ろ>

次におしりをふきます、タオルを右手に持ち、右のおしりをふきましょう。
左手に持ち替えて左のおしりもふきます。
右手にタオルをもち、前から股の間もふきましょう。

ここまで拭いたら、お風呂場から出て、バスマットで足の裏をふきましょう。

ひも結び 動画説明文

1. 発達障害がある方がひも結びで苦労されることとしては、「ひもをくぐらせることが難しかったり、迷ったりする」「締め付けることが難しく、ゆるい結びになってしまう」場合があります
2. 具体的に、かた結びで苦労される点を考えてみると、以下のような場合があります
 - ・ ひもをくぐらせることが難しいもしくは迷う
 - ・ くぐらせた後で締め付けたが、くぐらせたところを押さえながら2回目をくぐらせることが難しく、ゆるんでしまう
3. 具体的に、ちょうちょ結びで苦労される点を考えてみると、以下のような場合があります
 - ・ くぐらせた後で締め付けたが、くぐらせたところを押さえながら輪を作ることが難しいため、ゆるんでしまう
 - ・ 作った輪に沿うように反対側のひもを巻きつけにくい。巻きつけた輪にどうひもを通すのかが分からない
 - ・ 2つの輪を引っ張る際に、ひもをどう引っ張るかが分かりにくく、輪が崩れる
4. 援助の方法としては、ひもを結ばなくてもいいようなアイデアグッズを使う方法がありますが、今回は、ひも結びそのものが成功しやすくなるための工夫を、一例としてご紹介します
5. 「ひもをくぐらせることが難しい、迷う」ことに対しては、やり方を理解することが必要ですが、そのための工夫例としては、以下のようなことがあります
 - ・ 左右でひもの色を変えて、分かりやすくする
 - ・ しなやかさがありながらも、ある程度形を保つような扱いやすいひもの使用
 - ・ 長すぎず、短すぎず扱いやすいひもの長さにする
6. 「締め付けることが難しく、ゆるくなってしまう」ことに対する工夫例としては、以下のようなことがあります。
 - ・ 結び目を押さえながら結ぶコツを知る
 - ・ コーナーで結ぶ
7. 上記のような工夫を取り入れながら、ちょうちょ結びで苦労される点についてのヒントとやり方を、一例として以下にご紹介します（動画に合わせて説明します）
 - ・ ピンクのひもは輪の近くを持ち、輪になっている緑のひもに沿うように小さく巻きつけると、引っ張った時に結び目からひもが抜けにくい
 - ・ 巻きつけたピンクのひもを、右手の親指でピンクの輪の中に押し出す
 - ・ できたピンクの輪と緑の輪を持って引っ張る

包丁の代わりになる便利な道具「ピーラー」「スライサー」 動画説明文

発達障害がある方が包丁を使う際に苦労されることとして、以下のようなことがあるかもしれません。

- 切りにくい（食材が固くて切りにくい、食材の曲面に刃が入りにくいなど）
- 皮がむきにくい
- 時間がかかる（素早く包丁を動かすににくい、包丁の動きに連動して反対の押さえている手を動かすににくい、一定の大きさにしようと考えながらもしくは測りながら切るなど）
- 丸い野菜などでは押さえにくく動いてしまう
- 野菜などを押さえている手を立てにくく、指を伸ばしてしまうために、指を切りそうになる

そこで、包丁以外の便利な道具を用いることで、努力することが減り、より安全に、時間を短縮して、調理することができる場合もあるかと思えます。

便利な道具と言ってもいろいろあり、食材によって向き・不向きがありますが、一例として「ピーラー」と「スライサー」の使用例をご紹介します。

【ピーラーの使用例】

- 食材を持ちながらピーラーを使用すると、食材が動いてしまい、やりにくい場合があります。その際、食材を置いて行くと、皮がむきやすくなります
- ちょっとした工夫ですが、置いた食材がころがりやすい場合、皮をむいた面を下にして置くと、少しですが転がりにくく安定します
- ピーラーは皮をむくだけでなく、食材を薄くスライスすることもできますので、包丁を使わず調理することもできます

【スライサーの使用例】

- スライサーは食材をいろいろな形にカットできますので、便利な道具です
- 安全ホルダー付きのスライサーなら、食材を小さくなくても安全にスライスすることができます
- ケースの裏に滑り止めがあるものを使用すると、動きにくく使いやすいでしょう