

こんな工夫があると

わかりやすいです！

※ ここで紹介しているのは一例です。
人によってわかりやすい方法はさまざまです。
その人に合った生活の工夫をするためには、その人の特性を正しく理解することが大切です。

<出かける前>

朝起きてからすることが目で見てわかると、一人で出かける準備がしやすくなります。



タンスには、曜日ごとに着る服の組み合わせを入れておくとどの服を着たらいいのかわかりやすいです。

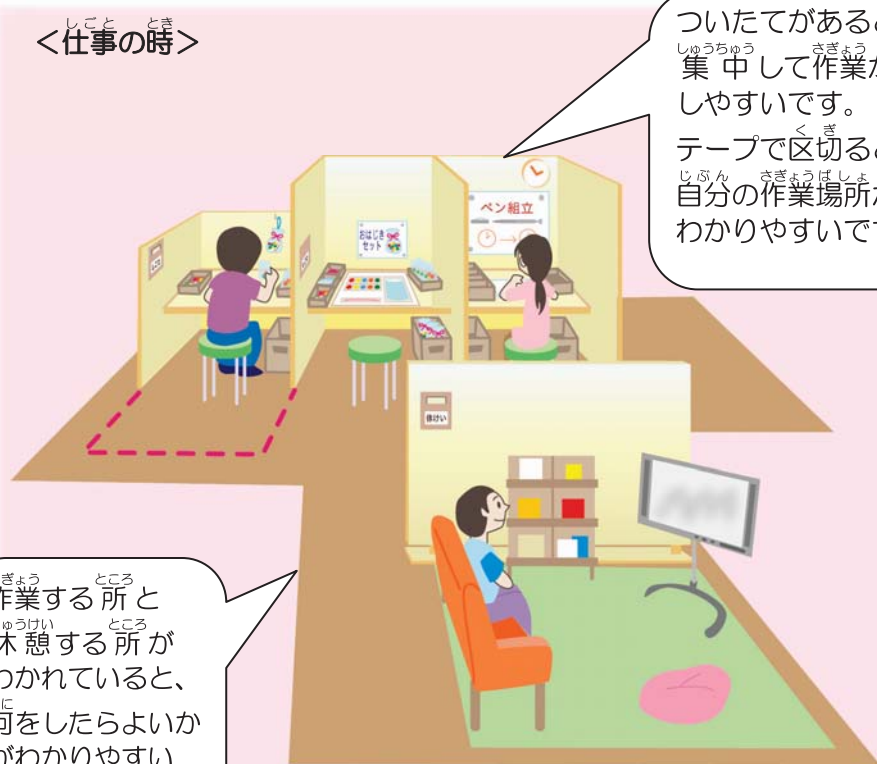


玄関のかがみにあるチェック表を見ながら、みだしなみをととのえます。



<仕事の時>

ついたてがあると集中して作業がしやすいです。テープで区切ると自分の作業場所がわかりやすいです。



作業する所と休憩する所がわかれていると、何をしたらよいかかわかりやすいです。



道具や写真などがあると、次に何をしたらいいかわかりやすいです。

<帰ってから>

お風呂で、体を洗ったり、浴そうに入る順番がわかりやすいです。



お風呂では、必要な物だけが、整理してあると使いやすいです。シャンプーは、一回分ずつ小分けにする方法もあります。



せんたくものをいれる
①のボタンをおす
②のボタンをおす
③にせんざいをいれる
へやにもどる



家事をするときは、手順を見ながらするとわかりやすいです。

<一週間の流れ>

げつ	か	すい	もく	さん	ど	にち
月	火	水	木	金	土	日
作業所↓つた	作業所↓かいもの	作業所↓つた	作業所↓プール	作業所↓ゲーム	ガイドヘルパーとでかける	家ですごす

ひっくり返すと

一週間の予定が目で見てわかると安心します。一日がおわると、その日の予定を裏返し、一週間が終わると、絵が完成するようになっていて楽しいです。

<休日>



外出する時はガイドヘルパーさんと一緒に、写真を見て行き先を決めます。

写真を見ながら、カバンの中に入れるものをチェックすると安心です。

