



2025.11.10

療育講座

先輩の保護者がやってみた！ 家庭での工夫について

横浜市東部地域療育センター
児童発達支援事業所「パレット」
小竹 礼子



児童発達支援事業所「パレット」とは

- 横浜市東部地域療育センターの中の
“児童発達支援事業所”という部門です
 - 週1日または隔週（月2日）来所し、集団療育を行っています
 - お子さんの療育と並行して、保護者に向けた勉強会や
クラス懇談会を開催しています
- ↓9月に『家庭での取り組み発表会』というタイトルで、
ご家庭で実践している療育的取り組みについて、
発表してもらおう会を開催しています。

『家庭での取り組み発表会』

- 毎年、7月下旬頃にアンケート用紙を配布。

1か月後に提出していただく。内容は…

- 1、ご家庭で心掛けていること、工夫していること、
実際に取り入れていることを教えてください。
(例:声掛けの方法、朝のお支度、玩具の片付け棚、
食卓の環境、カレンダー使用…など)
- 2、どうして取り入れようと思いましたか？
- 3、取り入れた結果、お子さんの反応はいかがでしたか？

『家庭での取り組み発表会』

提出していただいた中で、多くあるカテゴリーは、

- お支度（朝のスケジュールやもちものについて）
- カレンダー、予定について ●時間
- 日常生活動作（食事やトイレ、お風呂、着替えなど）
- 環境設定 ●お約束

などになります。

取り組みのご紹介 ～お支度編～

- あさ、ぼんやりしていてなかなかやるべきことが進まない
- 出かけるのがいつもギリギリになってしまう
- 声掛けの頻度が多くなってしまい、親も子どもイライラ
- テレビを見てしまったり、玩具で遊びだしてしまい、
支度が進まない
- 歯磨きや洗顔を忘れていることが多い
- 何をするのか、口頭では伝わりにくい …そこで、

～お支度編～

★それぞれのご家庭の工夫点★

□お支度ボードを作成し、目で見て確認できるようにした！

- ・子どもの好きなキャラクターを使う
- ・いつでも見やすい場所、必ず通る場所に置く
- ・“終わり”が分かりやすいよう、終わったらマグネットを貼る、終わりBOXに入れる、裏返す(裏には子どもの好きな絵や写真、花丸など)、…などなど
- ・時間が分かるお子さんには、時計のイラストもつけて、やるべき時間を示す
- ・順番を決めた方が取り組みやすいお子さん、ランダムの方が良いお子さん、取り組みやすさはそれぞれようです

～お支度編～

□お支度ボード（市販品）

- ・クツワ METETE こどもの準備ボード
- ・クツワ おうちの時間割りボード マグネット付き

・Gakken できたよマグネット

*そのほか、100円ショップや3COINSに
売られていることもあるようです。



～お支度編～ まとめ

★取り入れてみた結果は？

- ・親が声を掛けなくても、自分から動けるようになった
- ・否定的な声掛けが減り、声を掛ける頻度も減った
- ・お支度が速くなった
- ・やるが見えたと動きやすい様子

- ☞・あまり気合を入れて作って、お子さんに合わないのがっかりしてしまいます。様子を見ながら作っていきましょう。
- ・ルーティン化されて、「もう見ていないかな？」と思っても、意外と見ていることもあります。
- ・置く場所もとても大事です。お子さんの動線を考えてみましょう。

*持ち物も同じようなツールを使用したり、作成したりして、忘れ物を減らす工夫をされています。

取り組みのご紹介 ～カレンダー・予定編～

- 何度も何度も予定の確認をされることがある
- やりたいことを中断して出かけることが難しい
- 予定を伝え忘れた時、不安そうな様子になることがあった
- カレンダーの見方や、昨日、今日、明日などが分かるようになって欲しい
- 旅行などは、見通しを持てた方が安心できるかも

…そこで、

～カレンダー・予定編～

★それぞれのご家庭の工夫点★

- 予定を視覚的に伝えた
 - ・お子さんによって、“次の日の予定” “一週間分の予定” “一か月分の予定” など、伝える分量は様々
 - ・ホワイトボード、カレンダーを利用
 - ・カレンダーに“きのう” “きょう” “あした” の枠を付けた
 - ・旅行のしおりをつくった

～カレンダー・予定編～ まとめ

★取り入れてみた結果は？

- ・「今日は○○だね」などと自分から言えるようになった
- ・大人に予定を聞くことが減り、楽しいイベントがあると喜んでいる
- ・予定の確認だけでなく、曜日や“今日・明日”という言葉の理解につながり、話がしやすくなった
- ・楽しくない予定の時も、次の日の予定を楽しみに我慢することができた
- ・予定に入れ忘れてしまったり、逆に、苦手な予定を前もって伝えたことにより、激しく拒否をされたこともあり、何を伝え、何は伝えないのか、いつ伝えるのかは、とても大事

取り組みのご紹介 ～時間編～

- 切り替えができず、癇癪につながることもある
- 支度中や食事中、他のことが気になってなかなか進まない
- ゲームや動画視聴の時間が長くなってしまふ、
 - 途中でやめることができない
- 時間を意識して行動してほしい
- 時計が読めるようになって欲しい、時間の感覚をつかんで欲しい

…そこで、

～時間編～

★それぞれのご家庭の工夫点★

□時計に工夫をしたり、タイマーや砂時計で伝えるようにした！

- ・おもちゃの時計を用意し、本物の時計と見比べられるようにした
- ・タイマーや砂時計で視覚的に示した
- ・自分でタイマーをセット、停止するようにした
- ・ゲームや動画は親が止めるのではなく、自分で決めて自分で切り上げるようにしている

□知育時計や学習時計を使用した！

- ・知育時計をさらに見やすいよう、数字を大きくした

～時間編～

□時計、タイマー、砂時計（市販品）^a

a・模擬時計（がくしゅう時計/セリア）

b・砂時計（6個セット/1分～30分）

c・コラショの時計（チャレンジ1年生）

d・ねずみタイマー（アプリ/リタリコ）

e・時っ感タイマー

f・MAG知育時計「よ～める」



～時間編～ まとめ

★取り入れてみた結果は？

〈模擬時計〉・“針の形が同じになったら”がわかりやすかったようで、切り替えがはやくなった

- ・自分から意識して切り上げるようになった

〈タイマー〉・アラームが鳴るので、切り上げるきっかけが作りやすそう

- ・アレクサの語尾をアニメのキャラの言い方にしたりと、指示に従ったり、行動のきっかけになった
- ・親が声を掛けるより、切り替えがしやすそう

〈砂時計〉・あと少しで終わり、が見てわかり、以前より切り替えがスムーズに

〈学習時計〉・「6は30分」など、少しずつ理解が進んでいる

- ・時計が少しずつ読めるようになった

※・模擬時計や砂時計は気にして見ないと、見過ごしてしまうので、タイマーのように音が鳴る方が向いている
お子さんもいるようです。

- ・タイマーは自分で操作できると、時間を延ばしてしまうなどすることもあるようで、置く場所や取り扱いのお約束が必要なこともあります。

取り組みのご紹介 ～日常生活動作編～

●日常生活動作：トイレ、歯みがき、着替え、食事など の工夫

○トイレでのマナー（ペーパーの長さ、お尻の拭き方、流す、ズボンを上げてから出てくるなど）を身に付けたい

○歯磨きや着替えが一人でできない、やりたがらない、時間がかかる

○洋服を前後反対に着てしまう

○食事中席を立つなどして、集中して食べられない、時間がかかる

○偏食で食べられるものが少ない

○お風呂で、自分でできることを増やしたい

…そこで、

～日常生活動作～

★それぞれのご家庭の工夫点★

□トイレ

- ・約束の視覚化（便座をあげる、流す、座ってする など）をした
- ・トイレトペーパーの適切な長さをマスキングテープで示す
- ・トイレの手順書を用意（①どあとかがをしめる②ずぼんとばんつをぬいでする
……⑧てをあらう） など

□歯みがき

- ・歯みがきの手順書を座った時に見える場所に貼った、鏡を使用するようにした
- ・アプリでモチベーションをあげるようにした など

～日常生活動作～

★それぞれのご家庭の工夫点★

□着替え

- ・着替えの手順書を用意した
- ・前後のわかりやすい洋服に変えた、持つ所にマークを付けた、学べる絵本を用意した など

□食事

- ・食事の手順書を用意した
- ・食べやすい食器の配置にした など

□その他

- ・お風呂の手順書（洗い方、拭き方）を用意した
- ・靴をそろえて脱げるよう、くつ置き場を視覚的に示した など

～日常生活動作編～ まとめ

★取り入れてみた結果は？

- ・手順書があることで、やることがわかり、手順通りにできるようになった
集中して取り組めるようになった
- ・視覚的に示しておくことで、声掛けが減り、やり忘れも減った
- ・トイレから呼ばれることが減った
- ・歯みがきを嫌がらずにできるようになった
- ・食べこぼしが減り、自分に出された食事が分かるようになった

取り組みのご紹介 ～環境設定・収納編～

- 食事中や着替え中など、おもちゃが目に入ると遊び出してしまう
- 兄弟げんかが絶えない
- テレビを見る時、どんどん近づいて行ってしまう
- かんしゃくを起こした時などに、落ち着けるスペースが欲しい
- おもちゃや絵本があちこちに散乱する
- おもちゃの片付けができない
- 着替えや支度が自分でできるようになって欲しい

～環境設定・収納編～

★それぞれのご家庭の工夫点★

□生活空間の工夫

- ・兄弟で過ごすスペースを分けた
- ・食事中テレビが見えないように配置を変えたり
パーテーションを置いたりした
- ・おもちゃの棚に目隠しの布を付けた
- ・テレビを見る場所にマスキングテープで線を引いた

～環境設定・収納編～

★それぞれのご家庭の工夫点★

□落ち着けるスペース、発散できるスペース

- ・体を動かして発散できる場所を作る
(トランポリン、鉄棒、うんてい、パンチングバレーンなど)
- ・一人になって落ち着ける場所を作る
(テント、押し入れ、クッションなど)

～環境設定・収納編～

★それぞれのご家庭の工夫点★

□おもちゃ収納の工夫

- ・おもちゃの種類ごとに片付ける
- ・箱ごとに写真を貼っておく
- ・おおまかにまとめて一つの場所に片付ける
- ・とっておけるスペースをつくる

～環境設定・収納編～ まとめ

★取り入れてみた結果は？

《生活空間の工夫》

- ・自分の玩具やお道具箱が棚にあるため、もめることなく、落ち着いて過ごせている
- ・テレビに近づいてしまうことはあるが、気付いて戻ることができるようになった
- ・食事に集中できるようになった

《発散スペース》

- ・ストレスがたまった時や気が向いた時に体を動かさせている
- ・トランポリンでジャンプすると気持ちが落ち着くよう

～環境設定・収納編～ まとめ

★取り入れてみた結果は？

《玩具収納》

- ・一人で片付けられるようになり、本人もやりやすそう
- ・ラベル以外の玩具も「これはどこ？」と聞くなど、片付ける意識が出てきた
- ・遊ぶ時にも、「どこにあるの？」と聞かれることがなくなった
- ・片付け方にこだわりすぎて時間がかかったり、取っておくスペースに入りきらず大騒ぎになることも…

取り組みのご紹介 ～約束編～

○言葉で伝えていても、その場になると忘れて、約束を守れない

○何度も同じことを言っていて、疲れてしまう

○言葉で伝えても、機嫌が悪くなったり、聞き入れなかったりする

○注意することが増えてしまうが、約束を伝えて、守れて、褒めることを増やしたい

○食事中、食べこぼしが多い

…そこで

～約束編～

★それぞれのご家庭の工夫点★

□約束は視覚的に伝える！

- ・約束をイラストにし、壁に貼って、出かける前に確認するようにした
- ・食事中の約束を、座った時に見える位置に掲示した
- ・苦手なことは楽しくできるような工夫を
 - （手つなぎ⇔保護者のリュックに付けたつり革につかまる
- ・持ち歩きできるようにして、いつでも見せられるようにした
 - （カードリング、スマホの待ち受け画面など）



～約束編～ まとめ

★取り入れてみた結果は？

・言葉で伝えるだけよりも、「あ、そうか」と理解しているようだった

実際に、守れる場面も増えた

・見るものがあることで、言葉だけの時よりも注目しやすいようだった

・普段から掲示されていることで、時々立ち止まって読んだりしている

・「やってはいけないこと」が認識されて、やってしまった時も報告してくれるようになった

・見せるだけなので、親の負担が減った

・手はつなぎたくなくても、つり革にはつかまってくれるので、しっかりついてきてくれるように

・お約束+ごほうびにすることで、約束を守ることを楽しみながらできている

親も、子供のいい所を見つけようとするようになった

おわりに

☆お子さんの得意なこと、興味のあることをうまく取り入れて、
お子さんも、保護者の方も“やりやすい”“楽になる”ような取り組みを
ぜひ考えてみてください。

☆また、お子さんの様子に合わせて変化させていくことも大切です。
合わなくなってきたな、と思ったら、その時のお子さんに合うやり方を
考えてみていただけたらと思います。

本日はありがとうございました

