



おたすけブック

これはおたすけブックの
見本です。
このような書き方をして
「自分の事解ってほしい
な」と伝えてみてはどう
ですか？
一度見てください！



写真を貼ってね

実はこれ！初対面の方にとってもインパクトがあるんです。私の素敵なアピール！！
ちょっと苦手を感じる事も、少しの印象で、とってもいい感じになったりするんですよ！

わたしのチャームポイント！

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

◆◆プロフィール◆◆

ふりがな					
名前					
ニックネーム					
生年月日	年	月	日 /	歳	
性別	男 ・ 女		血液型	型 ・ Rh	
身長	cm	体重	kg	平熱	℃
所属（学校、園、施設など）					
障がい名	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; color: red;"> 意外と抜けやすいのですが、急な体調変化の時目安になるんですよ！ </div>				
所有手帳	療育手帳 (A ・ B)	身体障害者手帳 (級)	精神保健福祉手帳 (級)	手帳なし	
住所	〒				
TEL					
家族	名まえ	続柄	名まえ	続柄	

◆◇緊急時の連絡先◇◆

※連絡順

1	名まえ			続柄	
	自宅	住所	〒		
		TEL		携帯	
	勤務先	名称			
住所		〒			
2	名まえ			続柄	
	自宅	住所	〒		
		TEL		携帯	
	勤務先	名称		TEL	
住所		〒			
3	名まえ			続柄	
	自宅	住所	〒		
		TEL		携帯	
	勤務先	名称		TEL	
住所		〒			

いざという時、頼りになるのは、ここに連絡したらOK!という情報。連絡の優先順に書いてね。TEL番号の更新も忘れずにね!

所属（学校、園、施設など）の連絡先

所属名称		TEL	
担当者		関係	
住所	〒		

*医療情報 (No.)

病院名		診療科	
主治医		TEL	
住所	〒		
病名	<p>この情報は必要とする医療情報を病院ごとに作ってみてください。いざというときにかかりつけのお医者様が、そこに連絡してもらえますし、わかってもらえる分、本人の負担もずいぶん違います！</p>		
症状			
様子			
注意事項			
服用中の薬	<p>一日何回服用するのか？一回の量や飲ませ方も忘れずに・・・</p>		
	薬局名	TEL	<p>病院にかかった時、いつもこんな風に待合で待っています。とか、泣いているときは少～し待ってね。とか、ちょっとした情報があると、本人を楽にさせてあげられるんです！</p>
<p>*看護婦さんはいつも体温計をみせて「熱をはからせてもらっていい？」って聞いてくれるの。血圧を測るときも聞いてくれるの。急に何かをされるとびっくりするので、聞いてくれると安心なの。</p>			

*医療的ケア (No.)

○家族や看護師さんは、こんな風に処置してくれています

《吸引》

- 使用しているカテーテル 10Fr

○このタイミングで吸引してね。

- ゼロゼロしてるとき
- ゼロゼロしていなくても、2時間おきに
- 食事前も、様子を見てね。

具体的に必要な場合は視覚的にもわかりやすくなる工夫をしてくださいね。
また、こんな状態の時には救急車を呼んで！とか保護者に連絡を！ということは忘れず記入してくださいね。

○吸引のコツ (母、看護師さんより)

- 咳き込みに合わせて、チューブを出来るだけ奥まで入れてください。
- 奥まで入ったら、カラ咳になるまで取り切る感じです。
- 入りにくいところより、奥で取るほうが楽になるようです。

○吸引しないと・・・(母、看護師さんより)

- 体調不良につながりやすい。(発熱、食欲低下、呼吸不全など)
- 通常 97%ある酸素飽和度が、80 台に落ちる。

*こだわり

○わたしのこだわりは・・・

書いてあると解ってもらいやすい項目です。
周りの人が理解しにくいこだわりや、イライラ・かんしゃくにつながるようなこだわりはないですか？

- 洋服が濡れるのが嫌いですぐに着替えないとイヤ。

○こだわりをわかってもらえないと・・・

- 気になり過ぎて、他の事が何もできなくなるんだ。

○そんなときは、こうしてくれると嬉しいな

- いつも着替えを持っているから、着替えさせてね。
洋服が濡れるは嫌いなのに、手洗いで腕まくりをしないから手洗いの時はそっと腕まくりをしてね。そうすると濡れずに済むことが多いんだ。

*パニック ()

○わたしがパニックを起こしてしまう時は・・・

- ・道順にこだわりがあるんだ。いつも通る道なのに順路が違うと不安になってしまうんだ。

○パニックを起こしてしまうと・・・

- ・腕を噛んでしまうよ・・・
- ・恐怖で叫んでしまうよ。

○そんなときは、こうしてくれると嬉しいな

- ・なるべく、同じ道順で帰って欲しいな。
出来ないときは、前もって変更した道順を書いた物を見せてくれると安心するよ。

*発作

○私の発作はこんな感じです。

- カクカクと脱力する感じで、数秒おこるよ。
目がパチパチしたり顔がびくびくしたりするよ。
多いときは3分間に一回くらい出ることもあるよ。

発作時の様子の他に、一回の発作の長さや発作が起こりやすい時間・頻度などがあると目安になります。

ex. ○分ほど
月に○回くらい
朝に多い

○こんなときに起きやすいかな。

- 女の子だから月経の時期とも関連しているみたい。
月経の少し前から頻繁になるよ。

○発作が起こったときは、こうしてほしいな

- 特に手当てすることはないよ。
でも、頻繁にでるようなら、後でお母さんに言ってね。

薬を使う、救急車を呼ぶタイミングなどの大切な情報は色を変えて書いたり、蛍光ペンで囲ったりして目立つようにしておきましょう！

*コミュニケーション

○自分の気持ちやしたいことは、こうやって伝えているよ

- 言葉で伝えることはできないけど、表情や動作をよく見てね！
嬉しい気持ち・楽しい気持ちは手をヒラヒラさせたり、笑顔で表現するよ。
イヤ、嫌いは泣いたり、怒って伝えるよ。
- 言葉ではうまく伝えられないから、近くにいる人の手を引っ張って、
行きたいところ、欲しいもののあるところまで連れて行くんだ。
- “イヤ” って伝えるのは、『アー』と怒ったり、泣き叫ぶかな。

○あなたがこうして伝えてくれると、わかりやすいな

- ゆっくり、簡単に話してくれると、わかりやすいな。
- 『何する？』って聞かれると困るけど、『お絵かきする？音楽聴く？』って
2択にしてもらうと、返事できるよ。
- 言葉をかけるときに、実物を見せてほしいな。
目で見える方がよくわかるんだ。

本人との関わりで、一番大切な部分です。
本人にとって伝えたいことを解ってもらえない。支援者も解ってあげられないというのはとってもつらいことです。
本人の表現方法をうまく伝えられるといいですね！

*外出・移動

○外に出るときは、こんなことに気をつけて欲しいな

- 外に出るのだ～いすき！
嬉しすぎて、周りがみえなくなつて、ついつい走り出してしまうから、道路や人の多い場所では、手をつないでね。

- 外出のときは、帽子をかぶせて

安全第一！

特に走り出してしまう、夢中になると周りが見えなくなるなどの情報はしっかりと！！

また犬の声でびっくりするとか、救急車のサイレンに過敏とか、本人にとって恐怖となる要因はここで伝えておくと安心です。

○車やバスに乗るときは、こんな

- バスに乗ると、嬉しくて嬉しくて、他の人の迷惑になるから、『静かにします』と、声をかけてね。
- バギーを固定できる車やバスじゃないときは、座席を寝かせて乗せてね。

○電車に乗るときは、こんなことに気をつけて欲しいな

- 電車って大好き。イスに座ると興奮してピョンピョンしちゃうんだ。周りの人に迷惑になるから、「座ります」と教えてね。

○その他

- 抱っここのとき、脇に手をいれて抱くのはやめて！ 身体が不安定になって怖いし、脇がすごく痛い。必ず、横抱き（お姫さま抱っこ）にしてね。

*トイレ①

○『小』のとき、これは一人でできるよ

- ・洋式トイレに座らせてくれたら、用をたせます。
- ・『チッチ』って言えるよ。

○でも、手伝って欲しいことは・・・

- ・トイレ行きたいときは、モジモジ・ソワソワするから、様子を見てトイレに誘って。
- ・車イスから洋式トイレへ座らせて！もちろん、洋式トイレから車イスへもお願いします。
- ・トイレ（洋式か小便器）まで連れて行って、声をかけてね。
ズボンおろして → おしっこして → ズボンあげて → 手を洗って
順番に教えてくれるとスムーズに行くよ。

○『大』のとき、これは一人でできるよ

- ・ズボンパンツは自分で脱げるよ。

○でも、手伝って欲しいことは・・・

- ・うんちが出た後の始末は無理なので、拭いてくれると嬉しいな。
拭く前に「拭くよ」って声をかけてもらうとおしりを浮かせるよ。

*トイレ②

○トイレのサポートは、こうしてね

- 紙パンツを使ってるよ。2時間くらいで取り替えてね。
- 便通が悪いから、お母さんが気にしてるんだ・・・
だから、便が出たらお母さんに伝えてね。

全介助の場合はこちらが書きやすいと思います。
尿意や便意のサインの有無、女の子の場合は生理の始末など・・・
排泄の状態が気になる方は、普段の便の状態や尿の回数も書いておく
といいですね。

*姿勢（ ）

○この姿勢でいるとリラックスでき

- やっぱり、横になるのが一番！ 疲れ
5～10分横になったら自分で座るか
- みんなは笑うけど、うつぶせになってお
あげる姿勢が 楽なんだな～。

安定した姿勢はとても大事ですよ
ね。
落ち着ける姿勢や身体のために気
をつけている事などを書きましょ
う。
言葉で伝えにくいことも写真だと
分かりやすいですよ。
特に車椅子やバギーの姿勢は写真
がお勧めです！

○こうしてもらおうと活動しやすいな

- わたしのバギーには、机がつけられるんだよ。
お絵かきや勉強のときは、バギーに机をつけてね。(写真)
- 床に座っていると、姿勢が悪くなって落ち着けないの。
肘かけのあるイスに座ると安定して落ち着いて活動できるかな。

○この姿勢は苦手

- 長時間バギーに座っていると気分が悪くなるから、バギーは長くても
2時間にしてね。(バギー90分→横になる2時間→バギー2時間って感じです。)
- 抱っこするとき、脇に手をいれて抱くのはやめて！
身体が不安定になって怖いし、脇がすごく痛い。
必ず、横抱き(お姫さま抱っこ)にしてね。

*着替え①

○Tシャツや上着の脱ぎ着、これは一人でできるよ

- ・前開きの服じゃなければ、トレーナーでもTシャツでも脱ぎ着できるよ。
- ・脱ぐのは任せて！ボタンもファスナーもはずせるよ。
着ることは、着れるんだけど・・・

○でも、ここはこうやって手伝ってほしいな

- ・ジャンパー・・・これだけは着せてほしい。
- ・前後がわかりにくから、前を下向きしてに置いてね。

○ズボンやパンツ、靴下の脱ぎ着、これは一人でできるよ

- ・ズボンやパンツは一人で脱げるよ。
- ・パンツをはく時、お尻の途中までできるよ。
- ・靴下の右足は一人で脱げるよ。

○でも、ここはこうやって手伝ってほしいな

- ・パンツをはくとき、お尻のところは一緒にあげてね。
- ・靴下は一人ではけないの。はかせてね。
- ・靴下は左足に麻痺があるから脱ぎにくいんだ。でも途中までは自分でするから、そのあと脱がせてね。

*着替え②

○こうしてもらおうと、スムーズに着替えられるよ

- なぜ着替えなきゃいけないのかわからないと、着替えないよ。
『お出かけのときは着替えなくちゃいけないんだよ』など、理由を
教えてね・・・
納得できれば、自分で着替えるよ！
- 着替えは全部おねがいしたいんだけど、
『頭通すよ。あたま』『腕曲げて。うで』…と動作を言葉で言っ
てもらおうと、動かしやすいな。

○こうされると嫌だなあ

- 『早くして』って言われると、つらいなあ。時間がかかっても、一人で
がんばるよ！
- 全部おねがいします。と言っても黙々と着替えられるのはちょっと…ね。
動作に合わせて声かけをお願いします。

*体温調整

○体温調整が苦手… こうしてもらおうと過ごしやすいな

- 寒いのは平気だけど、暑いのは苦手だな。
普段は元気に動き回っているけど、汗だくになって座りこんでたら涼しい場所に連れて行ってね。
- 季節に関係なく、身体が冷えるの。常に毛布や、タオルケットを胸まで掛けてね。

○こうしてもらおうと、より過ごしやすいな

- 部屋の温度は25~27℃くらいがいいな。
それでも、何かを掛けておいてね。

何でもできるのに、暑いから服を脱ぐとか、寒いから上着を着るとか、調整は難しいもの。また脱いだ服を管理できるかどうか、必要な情報ですね。

○こんなことに気をつけて欲しいな

- 汗をかくのが下手なの。
暑くなるとほっぺが赤くなってくるよ。
赤くなって元気がなくなってきたら、涼しい場所に移動してね。
- 冷暖房が直接身体にあたらないようにしてね。

*アレルギー ()

○わたしのアレルギーは

- ・アトピー性皮膚炎

○こんな症状だよ

- ・一年中、肌はカサカサしてる。
お風呂に入ったり、布団に入って体があたたまると、かゆくなるの。
汗をかいたときも、かゆいなあ。

○こうすると楽になるかなあ

- ・お風呂をぬるま湯で短時間にすると、かゆみが少ないな。
身体を拭いたあと、すぐに〇〇クリームを全身に塗ってね。
汗をかいたとき、しつこく掻いてたら、水や濡れタオルで冷やして
もらうと楽になるよ。

パニック時の行動から、考えられる原因や
対処方が分かるような表です。

*パニック ()

行 動	考えられるきっかけ・原因	対処法
泣く	服がぬれた 歌が聞こえた 洗濯干しを見ている。物がはさんでいない洗濯 はさみがある 絵本の読み聞かせ中 過去に嫌な経験をした店や場所 苦手な人（声が大きく低い） 声が響く空間 お茶をこぼす（他人が） ドアのチャイム（短めのピンポン） アニメを見ている時、苦手なキャラクター 苦手な手遊び（歌がゆっくりバージョン） 園へ車でのお迎えで直接帰宅。（お出かけでき ると思った）	すぐに着替える ラジオを消す 洗濯はさみすべてに何でも良 いので付ける。 その場から離れる 入らない その方から離す 場から離れる 落ち着くのを待つ ドアロックにする 違うアニメを見せる 速いテンポになるのを待つ 雨降り以外は徒歩か自転車、 車の場合は寄り道をしてから 帰宅
服を脱ぐ	おしっこがしたいかな？ 風呂場へ行く 暑いかな？ 退屈してきたかな？ 眠いかな？ 意味も無く癖になっている時もある	トイレに誘う 石鹸遊びをさせる 涼しい場所へ移動 好きな遊びに誘う なだめて寝かしつけ 歌を歌いながら着せる
怒る	ブロック遊び中上手くはまらない 靴を脱いでマジックテープをつけている おなかがすいた 眠くなった 外を眺めている。外遊びがしたい（？） 他の人がおかしを食べている プリン容器のにふたの端がついている お茶をコップで飲んでいる時（こぼしていな い）	手伝う まっすぐ付けてあげる 食事、おやつをあげる 寝かしつけ 外遊びに誘う 同じものを用意する ふたの残りを取ってあげる ペットボトルへ入れ替えて 飲ませる

*日常生活動作

	自立	見守り	一部介助	全介助	備考
食事					
移動（歩行）					
移動（補装具）					
階段、段差					
移乗（トイレ）					<p>これ、いろんな事が一目でわかるので、意外と書いてあると解りやすいんです。 “どんな感じかな？”の目安になります。</p>
トイレ動作					
体温調整					
移乗（浴槽）					
入浴					
着替え					
洗顔					
歯磨き					
身だしなみ					

*水分補給

○水分補給にはいつもこれを飲んでいるよ

- ○○メーカーの○○○ (商品名)
- お茶ゼリー、トロミ剤でハチミツ状にしたお茶

○これを使って飲んでるよ

- いつもは○○メーカーのこんなコップを使ってるけど、どんなコップでもストロー (どんなものでも) があれば飲めるよ。
- シリコン製のスプーン

マグや、一般的に知られていない物などは、写真があると解りやすいですし、好みがある場合も具体的に名前を入れると解ってもらいやすいですよ。

e x. アクエリアスとか

○水分補給はこのようにしてね

- 外あそびの後や、10時、15時 (おやつ) と声をかけてね。
- 10時、15時を目安に50ml ずつ飲ませてね。

*食事 (1)

※わたしの食べてはいけないもの (アレルギーなど)

例：卵、小麦、乳製品、大豆、そば

これも必須事項です！

色を変えて書いたり、蛍光ペンを使って

目立つようにしておきましょう！！

サラダなどにはマヨネーズがかかっていたり、意外なところにも注意が必要です！

乳製品などでも、アイスクリームも避けてください。など具体的にかけると解りやすいですね。

○わたしの好きな食べ物

スナック菓子、いちご、のり、煮

うなぎ (ひつまぶし)、お寿司、ハンバーグ、ハンバーガー、野菜の煮物

○わたしの嫌いな食べ物

- コーン、あずき、大豆、みかん、
これって食べた後皮が口に残って気持ち悪いんだ。
- 生野菜、くだもの、ゼリー

○食べやすい姿勢、環境

- 座位が少し安定しないよ。
しっかり床に足がつかないと、バランス崩してイスから落っこちるよ。
- テーブルでも座卓でもいいんだけど、大勢の人と食べるのが苦手…
周りの様子が目に入りにくい席か、みんなと席を離して欲しいな。

*食事 (2)

○食事の形態

<p>普通食 ・ 一口大</p> <p>粗キザミ ・ 細キザミ</p> <p>ミキサー食 ・ 流動食</p> <p>具体的には…</p>	<p>やわらかさや、大きさは写真などがあるとわかりやすい。私の一口はこのくらい。という目安があるのもっといいですね!</p> <p>食事の形態がわかる写真を貼ってね</p>
--	--

やわらかさや大きさはハチミツ状や1cmくらいと、具体的に書きましょう。

○いつも使っているものだよ

<p>はし</p> <p>スプーン ・ フォーク</p> <p>コップ ・ ストロー</p> <p>その他</p>	<p>一般的に知られていないスプーンやコップ、マグなどは写真があるとよくわかります。</p> <p>食事で使うものの写真を貼ってね</p>
---	---

食器類で苦手な素材などがある時は、ここに書きましょう。

e x . ・ 紙コップは苦手。

° プラチックスプーン・フォーク

(噛みくだいてしまう)

*食事 (3)

○食事のとき、わたしができることは・・・

- ・ お茶はコップを使って飲めるよ。
- ・ スプーンを口に運べるよ。

○でも、ここはこうやって手伝ってほしい

- ・ お茶の量が多いと飲みにくいから、コップ半分くらい注いでね。
- ・ ご飯やおかずを軽く一杯スプーンにすくって渡してね。

一口の量や口に運ぶタイミングなどがあるとわかりやすいですね。

※もし、どうしても食べられないときは、このようにしてください

- ・ もし、可能なら、個室で食べさせて・・・
それでも食べないときは、お母さんに連絡してください。

*食事（4）

〇こうしてもらおうと、食べやすいな

※食事や水分補給はバギーに座らせてください。（机は要りません）

※むせることがあるから、ティッシュを用意しておいてね！

- 一口ごとに何を食べさせてくれるのか教えてね。
- 口はスプーンに山盛りにならない位にしてね。
- スプーンを唇にあててくれたら、口を開けるよ。
- わたしが口を閉じたらスプーンを抜いてね。
- 飲み込むのに時間がかかるけど、待っててね。
- 飲み込んだのを確認してから、次の一口・・・という感じ

全介助の場合はこちらが書きやすいと思います。

食べやすい姿勢は食事（1）でもありましたが、ここでもあるといいと思います。食べ方のクセ、一回の食事量や一回の食事にかかる時間もあるといいですね。

*外食

○わたしは外食が（ 好き ・ 苦手 ）です。

○外食したときに、よく食べるメニューは

- ・自分でメニューを見て選べるよ。
- ・でも、時々決められない時があるの。そんな時は私の好きなメニューを2～3個選んでください。その中から決めるから。

○食べにくいメニューは

- ・熱い食べ物。すごい猫舌だから時間がかかるけど、待っててね。
- ・麺類。丼やお皿からだとすくいにくいから、小さい茶碗や取り皿に取り分けてね。

○こんなことに気をつけてください

- ・注文してから待つ時間が退屈なんだ。
絵本かおもちゃがあると待てるよ。
- ・食事と同じで、周りの様子が見えにくい席が食べやすいんだ。

席が窓側の方が落ち着くとか、カウンターの方が好きとか、ちょっとした事が書いてあるのとないのとは、随分違います。どうですか？
外食するときには自分の慣れたお箸があるといい。などにも気をつけましょう。

*遊び・趣味

かわりのきっかけになったりするので、好きなことや苦手なことを書いてね！趣味やマイブームで一気に安心できるかも・・・

○室内でする遊び（好きなこと）

- ・音楽を聴く（特におかあさんといっしょCD）・DVDを観る（アンパンマン）
- ・ままごとあそび
- ・からだを使ったあそび（高いところからジャンプ、くるくるまわしてもらうなど）
- ・絵本を読んでもらう

○屋外でする遊び（好きなこと）

- ・ブランコ（押してもらおう）※手を離すことがあるのでよく見ていてね
- ・水あそび、プール
- ・散歩

○苦手な遊び（苦手なこと）

- ・集団あそびの輪に入る。少し離れて、見て楽しむよ。
- ・屋外での遊びはどんなことも苦手。できれば室内で遊ばせてね。

○趣味やマイブーム

- ・ポケットモンスターのキャラクターのカードを見る。
ポケモンの話が大好きだよ！

*口ぐせ、手ぐせ、独特な様子

○なかなか人に理解してもらえず、誤解されることも多いけど、私には、こんなくせがあります

- 床にペタンとうつぶせてしまう。
- CMのキャッチフレーズを繰り返しも言う。
- 手をヒラヒラさせる。

だれにでもクセはあると思いますが、こだわり同様、理解しにくいクセがある時は書いておくといいですね。

○このくせが出るのは、こんなときかな

- 慣れない場所に行くと、この格好で周りの様子をするよ。
- 自由時間や何をすればいいかわからない時によく言うかな。
- いつとは決まっていないけど、ふと気付くとしてることが多いな。

○くせがでたときに、こう接してくれると嬉しいな

- 自分で気持ちを落ち着かせてるから、放っておいてね。
- 何かしないといけない時は、「〇〇します。」と、はっきり伝えてね。自由にしているのなら、放っておいて！
- 2～3分したら終わるので、少し待っててね。

*お風呂（1）

○お風呂に入るとき、これはできるよ

- 洋服の脱ぎ着もほとんど一人でできるよ。
- 湯船に一人でつかれるよ。

○でも、ここはこうやって手伝って欲しいな

- 一人でお風呂に入っていると急に不安になって、脱衣所を見て誰もいないと裸で出てしまう事があるから、脱衣所にいてね。
- 服の着脱、からだを洗う、湯船に入るところまでサポートしてね。

○これは気をつけてください

- 顔に水がかかるのが大嫌い。常にタオルを用意してね。
- 湯船につかる時間は 10 分までにしてね。

*お風呂（2）

○お風呂のサポートは、こうしてね

・慣れてないお風呂に入るのはすごく怖いんだ。
だから、家で使っているおもちゃを持ってきてるんだけど・・・
どうしても入りたくないときは、泣いて泣いて訴えるから、無理やり
入れないでほしいな。

*大きな温泉や屋根の高いお風呂など音の響くところはとっても苦手。
でもお風呂に入るのは好き。だからとっても悩む時があるの。
頑張ってみて、入れそうなら自分から動き出すから、しばらく待って
くれると嬉しいです。

目に水がかかるのをとても嫌がるので、常にタオルを用意しているとか、具体的に書けるといいですね。
またせっけんをなめてしまうとか、髪を洗う時の体位（下を向く・上を向く等）なども、書いてあると気をつけてもらえるので、本人は安心できますね。
裸になる分、不安定になりやすかったり、とってもはしゃいだり。普段と違ったりすることがあるかも。
よく注意して見ていて書けるといいですね。

*寝るとき

普段の就寝・起床時間を入れておくと目安になります。不安や緊張、興奮などで、いつもとは違う様子になることもあると思いますが、そんな時にはどうしているかを書いてみてください。

○布団や寝る場所、寝ることはどうしてね

- いつもは21時に布団に入り7時に起こしてもらおうよ。
- やわらかい敷布団は苦手なの。一度寝てみて身体に合わないときは、床や畳で寝るよ。掛け布団は何でもOK!
- どうしても寝れない時、無理に寝かそうとせず可能な限り見守ってね。

○こうすると寝やすいな

- 真っ暗な部屋では眠れません。豆球をつけておいてね。
- 明日何時に起きるか、寝る前に約束してくれるかな。わかっていたら、翌日の予定を教えておいてね。そうすると、翌日の朝、起きやすいの。
- 夜中まで起きて独り言を言ったり、笑っていても放っておいて・・・かまってもらおうと余計眠れなくなる。

○起きるときは、こうしてね

- 決められた時間に自分から起きる事は少ないから、どんな起こし方でもいいので起こしてね。
- 起こしてもらってから、目が覚めるまでに10分くらいかかるから、余裕をもって起こしてね。

○寝てる時、気にしていてね

- 夜中3時頃トイレに起こしてね。

*身だしなみ

○洗面は、これができるよ

- ・『歯を磨いてね』と言って歯ブラシを渡してくれたら、鏡を見ながら歯磨きできるよ。
- ・お母さんのまねをして、髪をとかすの。

○でも、ここはこうやって手伝って欲しいな

- ・仕上げ磨きをしてね。仰向けは苦手だから、座らせて磨いてね。
- ・服が濡れるとイヤだから、顔を洗うときは、首にタオルをかけて洗ってね。
- ・歯磨きあとの口をすすぐ時は、『くちゅくちゅぺっ』と言ってね。
- ・手を洗ったあと、タオルで拭くのが下手だから、手伝ってね。

○こうされると嫌だなあ

- ・口をすすげないから、歯みがき粉はつけないでね。

洗顔をするのか、タオルで顔を拭くのか？仕上げ磨きは仰向けなのか、座ってするのか？など・・・具体的に書くとわかりやすいですね。また、本人がわかる特別な声の掛け方があれば、忘れずに書いてね。

平成 24年 5月 1日作成