

仕事と生活 裏ワザブック

あなたらしく暮らすためのヒント集

一般社団法人 大阪府作業療法士会

ハンドブックの使い方

3

身だしなみの裏ワザ

でかける前の服装チェック、顔チェック	4
(服装) シャツとズボンの組み合わせ	5
購入編	6
着こなし編	7
(身だしなみ) 寝ぐせ直し	8
目やに・鼻毛・口周りの汚れの取り方	9
ヒゲそり	10
体の洗い方	11
髪の毛の洗い方	12
爪切りの方	13
手洗い	14

健康な体づくりの裏ワザ

生活リズム	15
運動	16
運動(実践編)	17
散歩	18
栄養管理	19

仕事の裏ワザ

疲れにくい作業姿勢	20
整理・整頓	21
リフレッシュの方法	22
リフレッシュグッズ	23
気持ちのきりかえ	24
仕事で怒られたとき	25
職場での声かけのタイミング	26
雑談	27

休みの日の過ごし方の裏ワザ

余暇のみつけ方	28
先輩の過ごし方	29
洗濯の仕方	30
服のたたみ方	31
掃除の仕方	32

携帯メールの裏ワザ

33

ハンドブックの使い方

このハンドブックは、仕事をしたり、生活をしたりするときに、みんなの役に立つ裏ワザを紹介しています。

「なかなか人に相談できない」、「今さら聞くのが恥ずかしい」、「他の人はどうしているのか、よくわからない」

このような悩みや疑問は、だれでも思っていることです。

「もっと、わかりやすく教えてほしい！」という要望から、見てわかる、読んでわかる、カバンに入る、ハンドブックを作ってみました。

このハンドブックで紹介する裏ワザは、次の3つのジャンルです。

1. 仕事をするとときに役に立つ裏ワザ
2. 健康を守り、暮らしの役に立つ裏ワザ
3. お休みの日の過ごし方に役に立つ裏ワザ

「仕事」、「健康と暮らし」、「お休みの日の過ごし方」は、毎日繰り返す生活で、必ず行うこと、する必要があることです。これらを「生活行為」と呼びます。

「生活行為」の裏ワザを参考にして、「仕事」、「健康と暮らし」、「お休みの日の過ごし方」が、うまくできるように工夫しましょう。

そして、ハンドブックをヒントにして、自分に合った裏ワザをいろいろ見つけてみてください。

身だしなみの裏ワザ でかける前の服装チェック、顔のチェック



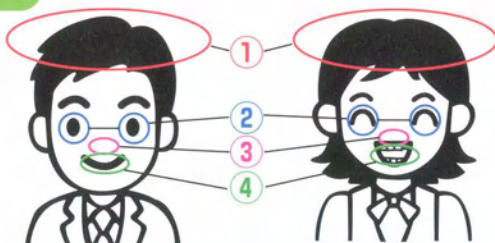
鏡をみて毎朝チェック！
できていれば合格！

服装のチェック

印象がよくなるには

- 服の色の合わせかたがわかる …… 6p へ
- 服にしわがよっていない …… 6p へ
- 服のサイズが合っている …… 6p へ
- 背中からシャツが出ていない …… 7p へ
- 服や靴がいつもきれい …… 8p へ

顔のチェック



印象がよくなるには

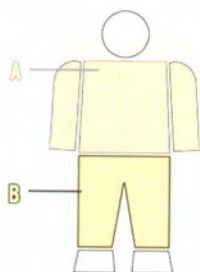
- 寝ぐせがついてない (①) …… 8p へ
- 目やにがついていない (②) …… 9p へ
- 鼻毛が出てない (③) …… 9p へ
- 口の周りがきれい (④) …… 9p へ
- 歯がきれい (④) …… 9p へ

身だしなみの裏ワザ 服装（シャツとズボンの組み合わせ）

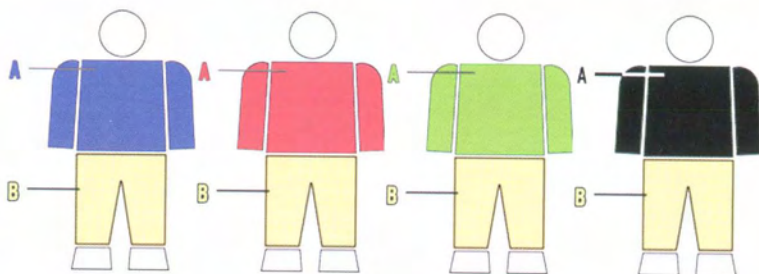
カッコいい服の選び方



- ①帰ったら次の日に着る洋服を用意しよう。
- ②無地のシャツとズボンを選ぼう。
- ③服を着る時には3色までにしよう。
- ④ズボンはベージュ、黒、紺を選ぶと、服をあわせやすい。



A と B の色が同じだと
カッコ良くないのでやめよう。



裏ワザスペシャル！ 服の選び方

A と B の色にメリハリがあるとカッコ良い。ズボンは地味な色（ベージュ、黒、紺）を選び、シャツは少し濃い目の色を選ぼう。濃い色の服をきたときは、ふけが肩におちていないか鏡でチェックする。

身だしなみの裏ワザ 服装 (購入編)

服を買うときは

- ①ノーアイロン、麻、トレーナー生地を選ぶとアイロンをかける必要がない。
→服のタグに「ノーアイロン」「形態安定加工」「麻」と書いてある。
必ず確認しよう。
- ②できるだけシンプルな柄の服を選ぼう。



ストライプ



ボーダー

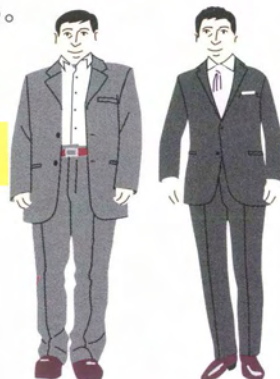


ワンポイント

- ③自分の体に合わない服を着ているとだらしく見える。

自分の体に合ったサイズの服を選ぼう！

- わからない時には店員に「どのサイズが合いますか？」
と聞くと教えてくれる。



×：大きめの服

○：サイズが合ってる

身だしなみの裏ワザ 服装 (着こなし編)

①服を着たあと、背中を触ってシャツが出てないか確認しよう。

背中を触って確認しよう！

②ズボンの中にシャツを入れることが苦手な場合は、
シャツを出して着よう。

③服を着たら鏡を見て、ボタンの掛け違い、
えりが折れていないか確認しよう。



裏ワザスペシャル！ 着こなし

上についているボタンは見にくい。
一番下についているボタンからとめる。



靴と服、こんなときは買いかえよう！

①靴、これは買いかえ時！

前からチェック	後ろからチェック
 <p>やぶれ</p>	 <p>かかとの減り</p>
上からチェック	下からチェック
 <p>あな</p>	 <p>つるつる</p>

②服、これは買いかえ時！

服のあな、いろおち
 <p>名札で穴あき</p>
<p>つんつるてん</p>
 <p>洗うと縮む</p>

身だしなみの裏ワザ 寝ぐせ直し

寝ぐせは、根元から直す！

- ①寝ぐせのあるところを、根元からめらす
(‘寝ぐせ直し整髪料’をつかうとなおしやすい)
- ②20秒、そのまま時間をおく
- ③ドライヤーをつかって根もとから乾かす



裏ワザスペシャル！ 寝ぐせ直し

洗った髪は寝る前にドライヤーをつかってしっかり乾かそう。
朝になって直らない場合は、ぬらしてから、帽子をかぶると直りやすい。

身だしなみの裏ワザ

目やに・鼻毛・口周りの汚れの取り方

目やに、鼻毛、口の周りに食べかすやよだれが付いていると印象が良くない。
鏡をみて気になったら、下の方法で取り除こう！

目やにの取り方

1



手をよく洗う

2



下まぶたを軽く
引き、点眼する

3



点眼後は、まぶた
を閉じ、目頭を軽
く押さえる
(1分間程度)

4



あふれた点眼液は
清潔なティッシュ
ペーパーなどでふ
き取る

※ウエットティッシュでふくだけでとれる場合もある

鼻毛の処理



下にひっぱりながら、
素早く左右に回すだけ。

鼻毛カッターを使用しよう！

手動式鼻毛カッターの操作は簡単。

- ①鼻に入れて、ひっぱりながら
- ②素早く左右にまわす

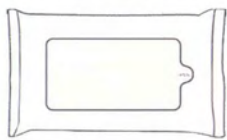
※回す動作が苦手な人には、
電動式鼻毛カッターがある。



口周りの汚れ



朝、顔を洗うと気持ちがすっきりするので
洗う。近くに水道がなければ、
ウエットティッシュで汚れをふき取る。



歯がきたないときは
「歯磨きガム」を噛む

身だしなみの裏ワザ ヒゲそり

ヒゲの濃い人、肌が強い人、きれいにそりたい人向き

かみそりの場合



- ①お湯か蒸しタオルであたためる
- ②シェービングジェルをそる部分にぬる
- ③ヒゲの流れにそって、上から下にそる
- ④ひげを洗いおとす
- ⑤顔をふく
- ⑥化粧水をぬる

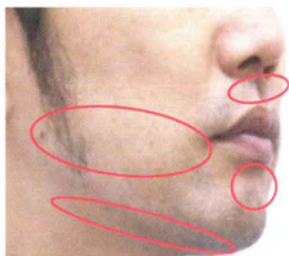
肌の弱い人、あさの準備時間がない人向き



電気かみそり（シェーバー）の場合

- ①電気かみそり用のローションをぬる
- ②電気かみそりのスイッチを入れ、
- ③電気かみそりをそりたい場所にあてる
- ④下から上にそる
- ⑤化粧水をぬる

裏ワザスペシャル！ ヒゲそり



自分の顔は鏡でないと見えない。
まずは、鏡をみて自分の顔をさわってみる。
ヒゲのはえているところを確認してみよう。

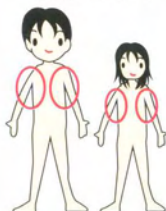
○印は、そり残しやすい場所。

身だしなみの裏ワザ 体の洗い方

①首と肩



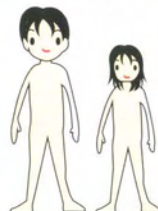
②わきの下



③右手



④左手



⑤胸



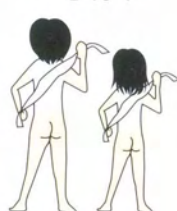
⑥おなか・股間



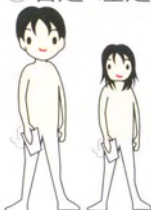
⑦お尻



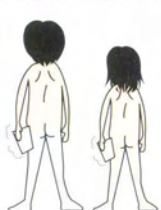
⑧背中



⑨右足・左足



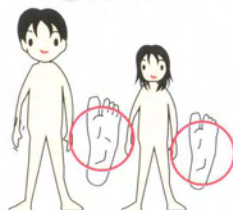
⑩右足・左足うしろ



⑪足のさき



⑫足のうら



○ は臭くなりやすいので必ず洗おう。

裏ワザスペシャル！ 身だしなみをきれいになると



- ・きれいにすると気持ちがすっきりする！
- ・病気になりにくい！
- ・まわりの人からの好感度が上がる！

身だしなみの裏ワザ 髪の中の洗い方

目で見えない『後ろ側』に注意！

1) 髪の毛をしっかりとぬらしてから、シャンプーをつけよう。

2)

①頭の上



②頭の前



③頭の横



④耳の後ろ



⑤頭の後ろ

の順番で洗おう。



○ のついている部分は忘れやすいので必ず洗おう。

身だしなみの裏ワザ 爪切りの方法

- ①爪の先の白い部分が黒くなる前に爪を切ろう。
- ②爪を切る日を決めよう（例：週に1回。毎週土曜日など）



○正しい



× 深爪



× 三角カット



× 伸びすぎ

裏ワザスペシャル！ 爪切り

爪用ニッパー：手先の動きが苦手でも、細かい角度も調整でき、形を整えやすい。



爪用ヤスリ：感覚過敏で爪切りが痛い人は、つめをヤスリで削る。



身だしなみの裏ワザ 手洗い

手洗い方法

水で手を
ぬらす



指先と
つめを洗う



せっけんを
泡立てる



手首を
洗う



手のうら・
おもてを洗う



もう一度
全体を洗う



指の間を
洗う



せっけんを
水で流す



おや指を
洗う



きれいに
ふきとる



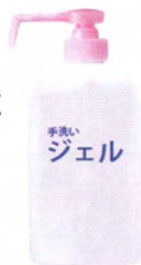
汚れが残しやすい場所



■ 汚れが残しやすい部位

裏ワザスペシャル！ 手洗い

水が苦手な人には、水に濡らさず、サッと手をきれいにできる「手洗いジェル」を使おう。よくすり込む。



健康な体づくりの裏ワザ 生活リズム

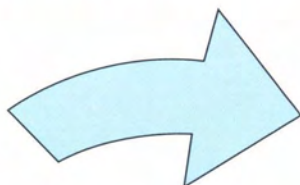
健康な体をつくるには、まずは生活リズムを整える。

「早寝、早起き、朝ごはん」は生活リズムを整える合言葉！



早寝

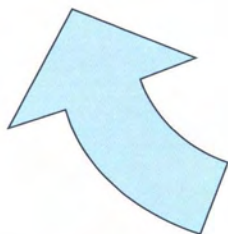
イライラしない！



早起き

脳が目覚める！

理想の睡眠時間は
6～8時間



朝ごはん

脳と体が動く！



毎日チェック！生活習慣（できていれば、◎）

- 朝、起きる時間が決まっている
- 朝ごはんを食べている
- 寝る直前にテレビやゲームをしていない
- 寝る部屋は暗く静かである
- 夜、寝る時間が決まっている

裏ワザスペシャル！ 生活リズム

テレビやゲームを「いつ・どこで・どれだけ」やるか「何時におきて、何時に寝るか」、「何時に仕事に行くか」、スケジュールをたてる！

健康な体づくりの裏ワザ 運動

5分間体操で、カッコいい体を作ろう

次の項目にチェックをつけ、1つでも印がついたら、体操を始めよう！

- 運動が苦手
- 手先が不器用だと思う
- 猫背である
- 体力がない
- 5分間立ち続けるのがしんどい

1. 用意するもの → 体操用チューブ：購入先は、
100円ショップ・ネットショップ・スポーツ店など



2. 体操する時間 → 1日1回5分 *はじめは3日に1回くらい、
慣れたら毎日

3. 体操する場所 → 自宅

裏ワザスペシャル！ チューブ体操のコツ

- ① チューブの長さを調整しよう
はじめは長く、力がついてきたら短く持つ
- ② ひっぱる、もどす、どちらも同じくらいの力でスローテンポ
- ③ 弱めの力で回数を多くしたほうが効果的

健康な体づくりの裏ワザ 運動（実践編）

○チューブ体操の実際

まずはじめに、カッコよく立つ（20ページを参考にする）

A 胸をのぼすチューブ体操



- ①胸の前でチューブをゆっくりのぼす
- ②10まで数える
- ③ゆっくり もどす
- ④5回 くりかえす

B 背中をのぼすチューブ体操



- ①チューブを肩の高さで、左右同時にのぼす
- ②胸を前につきだすように
- ③視線はななめ上に
- ④できるだけゆっくりのぼしたら、5秒静止
- ⑤のぼすときも、戻すときも同じスピードでくりかえす



チューブ

健康な体づくりの裏ワザ 散歩

散歩（さんぽ）のおススメ！

- 散歩って何？ →気分転換や健康のため、目的を決めずに歩くこと
- いつやるの？ →仕事が休みの日など時間に余裕がある時
- どれくらいするの？ →30分程度
- どこでするの？ →①車や人混みの少ない安全な歩道
②木や植物のある自然公園
③自分の好きな道

散歩（さんぽ）の効果いろいろ

○ストレス発散 ○肥満防止 ○健康維持 ○不眠予防 など



裏ワザスペシャル！ 散歩

- ①猫背にならず少し大股で歩く
- ②歩きやすい靴を選ぶ
- ③朝早く起きて、**明るい太陽の下で5分以上歩くと、体内リズムが整い、脳の働きが活性化**

健康な体づくりの裏ワザ

栄養管理

栄養に気をつけよう～

— 1日3食決まった時間に！間食はなるべく控える—

食事のえらびかた



○は一緒に食べる。

丼や麺類などの単品よりも、品数の多い定食のほうが栄養バランスが高くなる。

単品のときは、野菜を追加してみよう！

和食は脂肪分の少ないメニューが多い。体重が気になったら和食を選ぶ。

肉はロースやバラ肉より、ヒレ肉やもも肉をえらぶ。中華あんは残す。

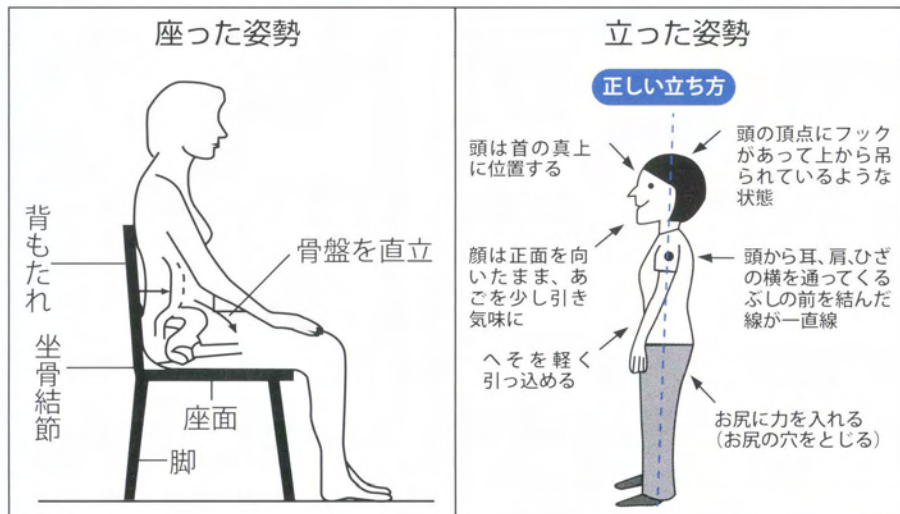


裏ワザスペシャル！ 栄養管理

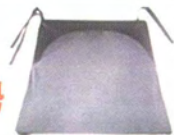
量が多いと思ったときは、多い分を皿のはしによける。てんぷらは衣を残す、中華は あんを残す、揚げ物を残す、ご飯の量を半分にするなどカロリーの高いものを残す。店では「ごはん少なめでお願いします」とお願いしてみよう。

仕事の裏ワザ 疲れにくい作業姿勢

この姿勢で集中！
休憩をとれる職場では 1 時間ごとに休憩！



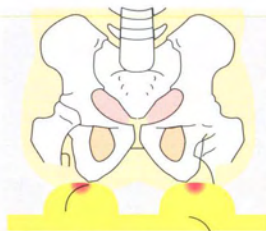
裏ワザスペシャル！ 座った姿勢



がんばらないとよい姿勢がとれない人には**ハートリークッション**がある。自然に骨盤を起こす（背中を伸ばす）ことができる。



クッションを使用することで、坐骨を中心に臀部、大腿部からの感覚情報が姿勢を調整する脳機能を促進します。その結果、骨盤を起こし脊柱を伸ばす筋肉の作用を活性化します。左右の2つのクッションが重心動揺を調整し、姿勢が左右に傾き過ぎないように作用します。



※効果には個人差があります。
※処方には作業療法士等の専門家のアドバイスをおすすめします。

仕事の裏ワザ 整理・整頓

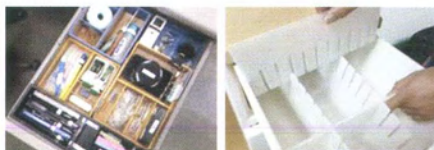
「時間がない」ってあせるより、片付けと準備をする！

1) 整理する時間をもつ



2) 今不要なものはしまう

1ヶ月間使わない物は捨てる



仕切りで分類

3) 必要なものを出し、
必要な順番にならべる



裏ワザスペシャル！ 片付け

今する仕事に関係のないものが机や作業場にあるとじゃまになる。机や仕事場のモノを置く場所は決めておく。そして、いつも決められた場所に戻すようにしよう。

仕事の裏ワザ リフレッシュの方法

上手に息抜き その場でストレッチとマッサージ

上半身



両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る

首まわし



首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす

首すじ



親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする

裏ワザスペシャル！ リフレッシュ

休憩時間まで集中がもたないことがある。そんな時、**その場で伸びをしたり、意識して呼吸してみることで、リフレッシュできる。**

トイレで1分間、目を閉じて休みをとるのもひとつの方法。



※疲れがとれないときは、職場の人に相談しよう！

仕事の裏ワザ リフレッシュグッズ

好きなグッズを見つける。心地よい感覚を取り入れることで満たすことでいやすれる！

1. 見ていやすれる



ぬいぐるみ



観葉植物

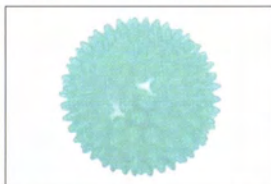


電車の模型

2. 触っていやすれる



毛布



ボール



人工芝

3. 香りでいやすれる



アロマポット



ハーブポプリ



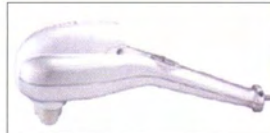
お香

4. 聴いていやすれる



CD、ラジオ

5. 体で感じていやすれる



マッサージャー、パイプ

※疲れがとれないときは、職場の人に相談しよう！

自分のリラックス方法を書いておこう

仕事の裏ワザ 気持ちのきりかえ

嫌な事が頭から離れない。気持ちの切り換えが出来ないとき

1. 落ち着くために、好きな事、安心出来る事を出来る範囲で行おう。



←P23のグッズを使ってみる。

2. 考え続けて食事や入浴、睡眠等、いつもの生活リズムを崩さないようにする。明日のために休む。



3. 嫌な気持ちが大きくなる前に、支援者や身近な人に相談し、意見をもらう。

イライラした気持ちを切り替えることはとても大切。



**相談すること、人に聞いて
もらうことが大事**

仕事の裏ワザ 仕事で怒られたとき



・怒られると、落ち込んだり、「なぜ？」と思って腹が立つ。まずは真面目に注意を聞き、素直に謝る。

・上司は嫌いだから怒ったのではなく、成長してもらいたいから怒ってくれる。「怖い人」ではなく、「良い人」！

してはいけない態度

- ・謝らない。返事をしない。
- ・最初に「だって・・・」と言いつけをする。
- ・ふてくされた態度や、不愉快そうな態度をとる。
- ・注意された内容をメモに取らず、何度も繰り返す。



裏ワザスペシャル！ 気持ちのきりかえ

自分では切り替えられないときは、**支援機関の人**や**仕事仲間**を通じて、上司に自分の気持ちを伝える。まず身近な人に**相談してみる**！

仕事の裏ワザ 職場での声かけのタイミング

話しかけやすいタイミング

- ・相手がトイレから戻ってきた直後
- ・工作中、ボーっとしているように見えるとき
- ・周囲の人に、「今、〇〇さんに話ても良いでしょうか?」と聞く



避けたほうがよいタイミング



- ・相手が会議で外出する直前
- ・休憩時間でゆっくりしたいとき

裏ワザスペシャル！ 上司への声かけ

- ①話しかける時は、「今お時間よろしいですか?」、「お時間取っていただけますか?」と確認する。
- ②A という仕事からBに移る時に、「A終わりました。次はBをします」と伝える。
- ③時間があるときは、伝える内容を紙にまとめておく。
- ④声をかけにくい場合、サインカードを会社と相談して作成。伝えたいカードを見せる。

体調が悪いです

質問があります

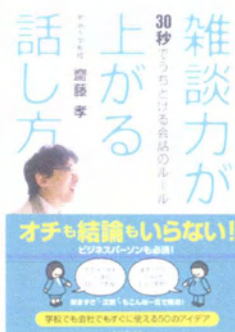
相談したいことがあります

確認してもらえますか

最近楽しかったこと

仕事の裏ワザ 雑談

図書館や本屋で読んでみて、自分に合った本を探そう



雑談カードを作ってみよう

最近見たテレビ

最近聴いた音楽

趣味・特技

休日に何をしたか



自分が話しやすい話と苦手な話、両方作る

中味を見ずに、一枚ひく。
ひいたカードについて話をする

裏ワザスペシャル！ コミュニケーション

- ①「雑談カード」はリラックスできる状態で練習しよう！
- ②四季の行事・趣味・最近のニュース・天気・好きな食べ物・旬の食材・出身・旅行は雑談で使いやすい話題なので覚えておくと便利。
- ③住所や家族構成などの個人情報、話したくない人もいるので様子をみてからにした方がよい。
- ④自分から話題を提供したり、話さなくても、その場の話をうなずいて聞いているだけで、「会話に入ってる」と周囲の人は思ってくれる。

休みの日の過ごし方の裏ワザ 余暇のみつけ方

見つけよう！自分らしい過ごし方

休みは家で過ごしたい

↓ はい

↓ いいえ

家で活動をしたい
趣味を見つけたい

外で体を動かしたい

↓ はい

↓ いいえ

↓ はい

↓ いいえ

手先を使う
活動が好き

家でリラックス
したい

友達と一緒に
いたい

乗り物が好き

↓はい ↓いいえ

↓はい ↓いいえ

↓はい ↓いいえ

↓はい ↓いいえ

〔A〕〔B〕

〔C〕〔D〕



〔E〕〔F〕

〔G〕〔H〕

社会資源と活動リスト

答	過ごす場	おすすめ過ごし方の例
〔A〕	家庭	プラモデル、クラフト、調理
〔B〕	家庭	植木、日曜大工
〔C〕	家庭	アロマ、読書、マンガ、音楽、テレビ、寝る
〔D〕	家庭	読書、パソコン、DVD
〔E〕	店、レストラン、公共機関、レジャー施設、公園、山海	スポーツクラブ、地区センターや公民館でのデイプログラム、料理教室、鉄道やバスに乗る、写真撮影、ハイキング、キャンプ
〔F〕	店、レストラン、公共機関、レジャー施設、公園、山海	散歩、ボウリング、スポーツセンターでの運動、室内軽運動
〔G〕	公共機関	ドライブ、電車に乗る
〔H〕	店、レストラン、公共施設	買い物、外食、図書館、カラオケ、料理教室

休みの日の過ごし方の裏ワザ
先輩の過ごし方

(D)の過ごし方で楽しんでいるAさん	(H)の過ごし方で楽しんでいるBさん
 <p>(30代男性) ショッピングセンターでカート整理の仕事をしています。仕事はいつもお客様に喜んでいただくことを考えて行っています。</p> <p>体を動かしたり、人と関わったりするのが好きで、休日はガイドヘルパーを利用してスポーツセンターでボーリングなどをして楽しんでいます。</p>	 <p>(40代女性) 工場で卵焼きをつくる仕事をしています。仕事は朝が早くてたいへんですが、休みの日にお母さんと行く買物が息抜きになっています。</p> <p>一人で買物に行くこともあります。見ているだけで楽しいです。バッグ売り場でバッグを見るのが楽しみです。</p>

裏ワザスペシャル！ 休みの過ごし方

休みの過ごし方が充実している人は長く働くことができている。

しかしどのように過ごしたらよいかわからない人も多い。

大阪府で利用できる施設は

<http://www.pref.osaka.jp/annai/shisetsu/>

で探すことができる。

休みの日の過ごし方の裏ワザ 洗濯の仕方

- ①下着は毎日取り替えて、洗濯する
- ②2日に1回洗濯すると、干すこと、たたむことが楽にできる



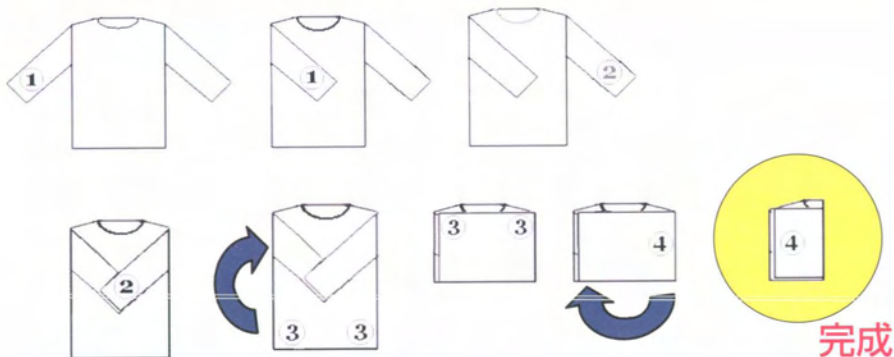
裏ワザスペシャル！ 洗濯

洗濯できないときは週に1回クリーニングに出そう。

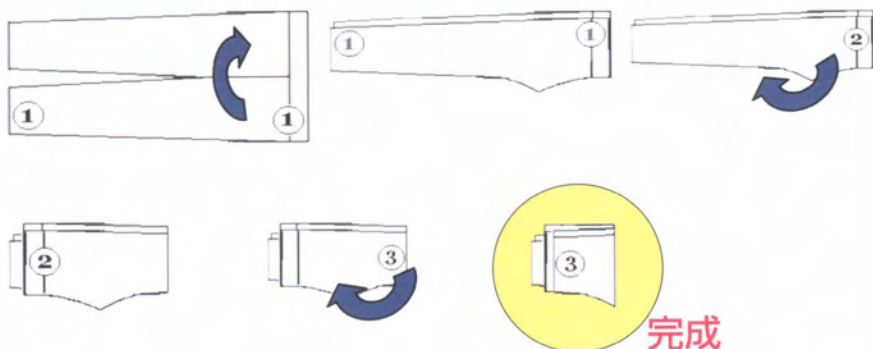
休みの日の過ごし方の裏ワザ 服のたたみ方

- ①床や机の上になっすぐに広げてからたたもう
- ②イラストの順番でたたもう

シャツのたたみ方



ズボンのたたみ方



裏ワザスペシャル！ たたみ

上手くたためないときはハンガーにかけよう。

休みの日の過ごし方の裏ワザ 掃除の仕方

- ①散らかっているものを大きなかごに入れてから掃除をしよう
- ②テーブル、テレビのほこりをとってから床の掃除をしよう
- ③クイックルワイパーで床掃除をすると楽にゴミがとれる



コロコロも便利！

裏ワザスペシャル！ 掃除

部屋のすみに一番ほこりがたまる。

部屋のすみはハンディクリーナーを使おう。



携帯メールの裏ワザ

返事がないとき

Q 友達にLINEやメールを送ったけど返事がなくて
イライラする！

A 「忙しいのかもしれない。
一日経っても返事が
なかったらもう一回送ろう」



覚えのないお金を請求されたとき



Q インターネットを見たら、
登録していないのに高額な請求を
求めるメールが届いた！

A 架空請求は無視する

裏ワザスペシャル！ 携帯メール

ルールを決めて使い、困ったら相談すること！！

「架空請求は無視する」「すぐに返事が来なくても、一日待ってから再送する」などルールを決める。

ルールを決めるときは、信頼できる人に相談する。

参考文献

司馬理恵子「シーン別アスペルガー会話メソッド」主婦の友社（2013.11）

社会福祉法人北摂杉の子会：ええやん ちがってもー青年・成人版ー～広汎性発達障がい理解のために、
http://homepage3.nifty.com/actosaka/pdf/eeyan_adult.pdf, 2008

社会福祉法人 横浜やまびこの里 平成24年度 厚生労働省 障害者総合福祉推進事業 就労移行支援事業所のための発達障害のある人の就労支援マニュアル、
<http://www.yamabikonosato.jp/pdf/H24shuroushien.pdf>, 2012

障害者職業総合センター：職業センター支援マニュアルNO.10 発達障害者のワークシステム・サポートプログラム 発達障害者のためのリラクゼーション技能トレーニング、
<http://www.nivr.jeed.or.jp/center/report/support10.html>, 2014

テクノロジー（支援技術）を活用した発達障害者の就労促進・就労継続に向けた支援等に関する研究会（独立行政法人雇用・能力開発機構：職業能力開発総合大学校 能力開発研究センター）,テクノロジーを活用した発達障害のある人の就労マニュアル
<http://at2ed.jp/download/job.pdf>, 2010

厚生労働省：就労移行支援のためのチェックリスト
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/08/dl/h0823-1a.pdf>, 2006

仕事と生活 裏ワザブック

あなたらしく暮らすためのヒント集

執筆者

一般社団法人 大阪府作業療法士会

小林 哲理

社会福祉法人 北摂杉の子会

辻 薫

大阪発達総合療育センター

丹葉 寛之

藍野大学

坂下 幸子

NPO 法人 大阪精神障害者就労ネットワーク

平成27年4月発行 第1版 第1刷 発行

一般社団法人 大阪府作業療法士会

〒540-0004

大阪市中央区玉造2-16-8 玉造井上ビル6階

TEL: 06-6765-3375

FAX: 06-6765-3376

ホームページ: <http://www.osaka-ot.jp>

一般社団法人 大阪府作業療法士会