



# 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💡



身だしなみの裏ワザ

でかける前の服装と顔のチェック	4
(服装) 組み合わせ編	5
購入編	6
着こなし編	7
(身だしなみ) 目やに・鼻毛・口周りの汚れの取り方	8
ヒゲそり	9
体の洗い方	10
髪の毛の洗い方	11
寝ぐせ直し	12
ドライヤーのかけ方	13
爪切りの方法	14
手洗い	15

健康な体づくりの裏ワザ

生活リズム	16
散歩	17
運動	18
運動（実践編）	19
栄養管理	20

仕事の裏ワザ

疲れにくい作業姿勢	21
整理・整頓	22
リフレッシュの方法	23
作業環境の整え方	24
気持ちの切り替え	25
仕事での声のかけ方	26
職場での声かけのタイミング	27
雑談	28

休みの日の過ごし方の裏ワザ

余暇のを見つけ方	29
余暇の過ごし方	30
洗濯の仕方	31
服のたたみ方	32
掃除の仕方	33
ごみの分別と出し方	34

SNS 利用上の裏ワザ

仕事と生活の目標設定の裏ワザ

# 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. 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」、「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。



作業療法士会マスコット  
オッティくん

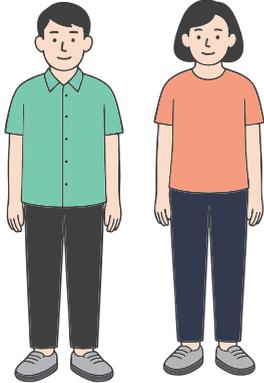


かがみ 鏡をみて まい あさ 毎朝チェック!



できていれば合格!

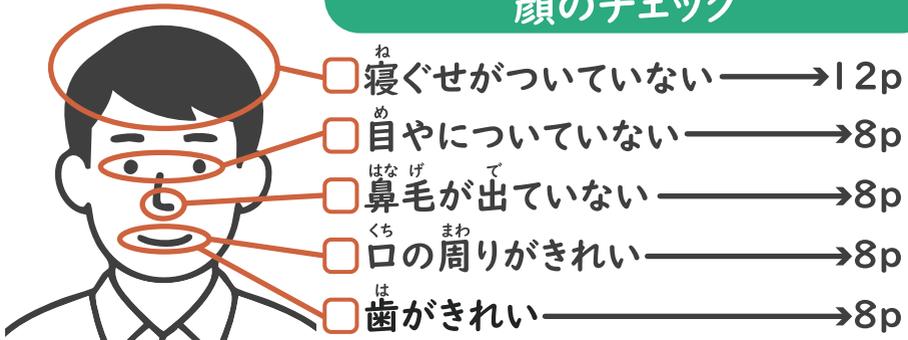
印象がよくなるには



服装のチェック

- 服の色の合わせかたがわかる → 5p
- 服にしわがよっていない → 6p
- 服のサイズが合っている → 6p
- 背中からシャツが出ていない → 7p
- 服や靴がいつもきれい → 7p

顔のチェック



身だしなみの裏ワザでかける前の服装と顔のチェック

かえ つぎ ひ き よう ふく よう い  
帰ったら次の日に着る洋服を用意しよう

## 服の選び方に迷ったら

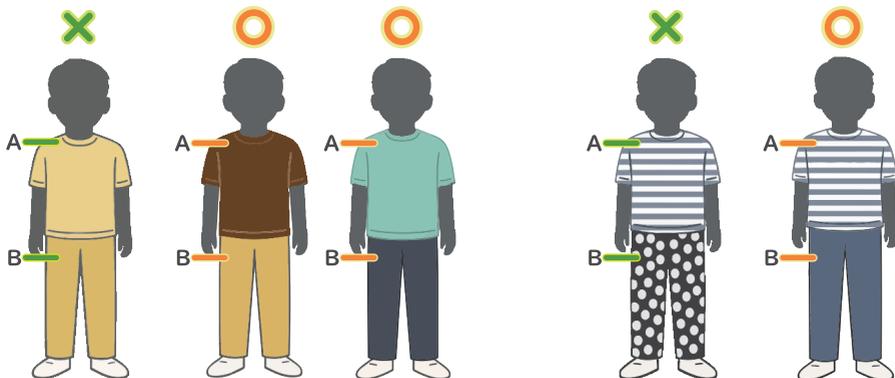
- ① 無地のシャツとズボンを選ぶ
- ② 服を着る時には、3色までにしよう
- ③ ズボンはベージュ、黒、紺を選ぶと、組み合わせやすい

## 色の組み合わせ

AとBの色は、違った色を選ぶ

## 柄の組み合わせ

AとBのどちらかに柄を選ぶ



## 裏ワザスペシャル! 服の選び方

- AとBの色は違った色を選ぶとメリハリが出る
- ズボンは地味な色(ベージュ、黒、紺)を選ぶ
- シャツは少し濃いめの色を選ぶ
- 薄い色の服を着たときは、フケ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 アイロンをかける必要のない素材を選ぼう

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

かならず かくにん  
必ず確認しよう

ノーアイロン

けいたいあんていかこう  
形態安定加工

あさ  
麻

### 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 自分の体にあったサイズの服を選ぼう

自分の体に合わない服を着ていると、だらしく見える



サイズが大きい



サイズが合っている

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



サイズが大きい



サイズが合っている

# 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いないか確認しよう。

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!

### 靴の買いかえ時

前からチェック



やぶれ

後ろからチェック



かかとの減り

上からチェック



あな

下からチェック



つるつる

### 服の買いかえ時

服の穴、色おち



名札で穴あき

よれよれ、ちぢみ



洗うとちぢむ

# 目やに・鼻毛・口周りの汚れの取り方

め 目やに、はなげ くち まわ た 鼻毛、口の周りに食べかすやよだれがついていると印象が良くない  
 かがみ き 鏡をみて気になったら、した ほうほう と のぞ 下の方法で取り除こう!

## 目やにの取り方

て 手をよく洗う

した 下まぶたを軽く引き  
てんがん 点眼する

てんがんと 点眼後はまぶたを閉じ  
めがしら 目を軽く押さえる  
いっぶんていど (1分程度)

てんがんえき あふれた点眼液は  
せいけつ 清潔なティッシュペーパー  
などでふき取る

ウェ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



でんどうしき はなげ 電動式の鼻毛カッターを使用しよう!

- ①鼻に入れて、でんげん 電源をオンにする
- ②鼻の中でゆっくり動かしながら剃る



## 口周りの汚れ

しょくご くちまわ よご 食後に口周りが汚れていないか確認する

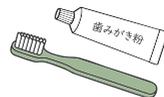
よご 汚れていたらティッシュでふき取る



つか ウェットティッシュを使うと  
よご と 汚れが取れやすい

しょくご はみが 食後に歯磨きをする

は 歯ブラシがない場合は、はみが 「歯磨きガム」  
を噛む



# 身だしなみの裏ワザ ヒゲそり

はだ  
肌が  
つよ  
強い

ひげが  
こ  
濃い

きれいに  
そり  
たい

## かみそり

- 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 あわを洗いおとす
- ⑤ 顔をふく
- ⑥ 化粧水をぬる



はだ  
肌が  
よわ  
弱い

あさ  
朝の準備  
じかん  
時間がない

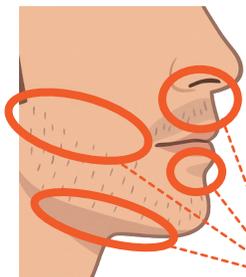
## 電気シェーバー

- ① 電気かみそり用のローションをぬる
- ② 電気シェーバーのスイッチを入れる
- ③ 電気シェーバー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



- ・ 自分の顔は鏡がないとみえない
  - ・ 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

身だしなみの裏ワザ 体の洗い方

① <sup>くび かた</sup>首と肩

② <sup>した</sup>わきの下

③ <sup>みぎて</sup>右手

④ <sup>ひだりて</sup>左手

⑤ <sup>おね</sup>胸

⑥ <sup>こかん</sup>おなか・股間

⑦ <sup>しり</sup>お尻

⑧ <sup>せなか</sup>背中

⑨ <sup>みぎあし ひだりあし</sup>右足・左足

⑩ <sup>みぎあし ひだりあし</sup>右足・左足

⑪ <sup>あし</sup>足のさき

⑫ <sup>あし</sup>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! <sup>み</sup>身だしなみをきれいになると



きれいにすると<sup>き</sup>気持ちがすっきりする!  
<sup>びようき</sup>病気になりにくい!  
 まわりの人からの<sup>ひと</sup>好感度が<sup>こうかんと</sup>上がる!

# 身だしなみの裏ワザ 髪の毛の洗い方

め み 見えない 『後ろ側』 に注意!



かみ け 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。

## 洗う順番



1 頭<sup>あたま</sup>のてっぺん

2 頭<sup>あたま</sup>の前<sup>まえ</sup>



3 頭<sup>あたま</sup>の横<sup>よこ</sup>



4 耳<sup>みみ</sup>の後<sup>うし</sup>ろ

5 頭<sup>あたま</sup>の後<sup>うし</sup>ろ

わす 忘れやすいので必ず洗おう

## 寝ぐせは、根元から直す!

①寝ぐせのあるところを、根元からぬらす  
(寝ぐせ直し整髪料を使うとなおりやすい)



②20秒ほど時間をおく 

③ドライヤーを使って根元から乾かす



## 裏ワザスペシャル! 寝ぐせ直し

寝る前に…

あら 洗った髪は寝る前にドライヤーを  
つか 使ってしっかり乾かそう



朝になって直らない…

あさ 朝になって直らない場合はぬら  
なお してから、帽子をかぶると直り  
やすい



## ① 濡れているときはタオルで水分をとる

- ・ゴシゴシこすらない
- ・タオルで髪を<sup>かみ</sup>はさんで、やさしく<sup>お</sup>押し
- ・<sup>みず</sup>水が<sup>お</sup>したたり<sup>お</sup>落ちない<sup>じょうたい</sup>状態にする



## ② 髪を軽く整える

- ・手<sup>て</sup>やくして、大<sup>おお</sup>まかに髪<sup>かみ</sup>の流<sup>なが</sup>れを整<sup>との</sup>える
- ・寝<sup>ね</sup>ぐせ<sup>で</sup>が出<sup>で</sup>やすいところ<sup>は</sup>、軽<sup>かろ</sup>く引<sup>ひ</sup>っぱる

ヘアオイルやヘアミルクなどを毛先<sup>けさき</sup>につけておくとダメージ<sup>ふせ</sup>を防<sup>ふ</sup>ぎやすい



## ③ 髪<sup>かみ</sup>の毛<sup>け</sup>の内側<sup>うちがわ</sup>から乾<sup>かわ</sup>かす

- ・ドライヤーは頭<sup>あたま</sup>から少<sup>すこ</sup>し離<sup>はな</sup>す
- ・髪<sup>かみ</sup>をかき上<sup>う</sup>げ、内側<sup>うちがわ</sup>から毛流<sup>けなが</sup>れに沿<sup>そ</sup>ってドライヤーをあてる
- ・毛先<sup>けさき</sup>まで指先<sup>ゆびさき</sup>を通<sup>とお</sup>しながら乾<sup>かわ</sup>かす

毛先<sup>けさき</sup>にドライヤーをあ<sup>あ</sup>てすぎないよ<sup>き</sup>うに気<sup>き</sup>を付<sup>つ</sup>ける



## ④ 前髪<sup>まえがみ</sup>をおろして全<sup>ぜんたい</sup>体を乾<sup>かわ</sup>かす

- ・後頭部<sup>こうとうぶ</sup>から円<sup>えん</sup>をえがくよ<sup>う</sup>うにドライヤーを動<sup>うご</sup>かしなが<sup>かわ</sup>ら乾<sup>かわ</sup>かす



## ⑤ 前髪<sup>まえがみ</sup>をあ<sup>ぜんたい</sup>げて全<sup>かわ</sup>体を乾<sup>かわ</sup>かす

- ・おろして乾<sup>かわ</sup>かしたあ<sup>かわ</sup>とに、あ<sup>かわ</sup>げて乾<sup>かわ</sup>かすと
- ・前髪<sup>まえがみ</sup>がふ<sup>しあ</sup>わっとした仕上<sup>しあ</sup>がりになる



## ⑥ 仕上<sup>しあ</sup>げに冷<sup>つめ</sup>たい風<sup>かぜ</sup>をあ<sup>かぜ</sup>てる(できれば)

- ・最<sup>さいご</sup>後に冷<sup>れいふう</sup>風<sup>かぜ</sup>を軽<sup>かろ</sup>く当<sup>あ</sup>てる
- ・髪<sup>かみ</sup>が広<sup>ひろ</sup>がり<sup>ととの</sup>にくくなる、キューティクルを整<sup>との</sup>える



## ⑦ 全<sup>かんぜん</sup>くに乾<sup>かわ</sup>いているか確<sup>かくにん</sup>認<sup>にん</sup>

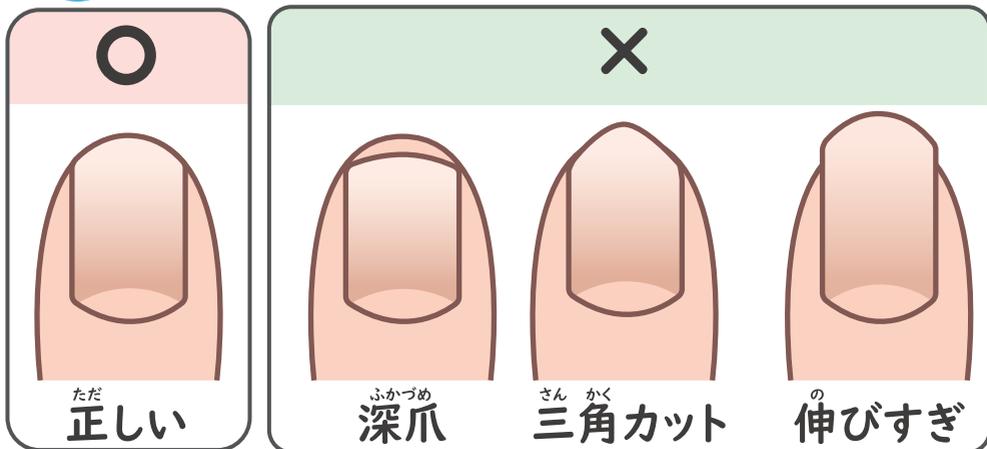
- ・手<sup>て</sup>で触<sup>さわ</sup>って冷<sup>つめ</sup>たくなければ OK
- ・少<sup>すこ</sup>しでも湿<sup>しめ</sup>っていたら、もう一<sup>いちど</sup>度<sup>かわ</sup>乾<sup>かわ</sup>かす



# 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

なぜ爪を切るの？ 伸びた爪にアカが溜まりやすく、感染しやすくなるため



② 爪を切る日を決めよう (例：週に1回、毎週土曜日など)

メモ： 週に 回 曜日

## 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、細かい角度も調節でき、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、爪をヤスリで削る。



# 身だしなみの裏ワザ 手洗い

## て あら ほう ほう 手洗いの方法

- 1 みず て  
水で手をぬらす
- 2 せっけんを  
あわだ  
泡立てる
- 3 て  
手のうら  
おもてを洗う
- 4 ゆび あいだ  
指の間を  
洗う
- 5 ゆび  
おや指を  
洗う
- 6 ゆびさき  
指先と  
つめを洗う
- 7 てくび  
手首を  
洗う
- 8 もういちど  
ぜんたい  
全体を洗う
- 9 せっけんを  
みず  
水で流す
- 10 きれいに  
ふきとる

## よご のこ ぶい 汚れが残りやすい部位



## うら て あら 裏ワザスペシャル! 手洗い

みず にがて ひと みず  
水が苦手な人は、水にぬらさず、サツと手をきれいに  
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

けん こう からだ せい かつ とどの  
健康な体をつくるには、まずは生活リズムを整える

はや ね はやお あさ せい かつ とどの あい こと ば  
「早寝、早起き、朝ごはん」は生活リズムを整える合言葉！



はや ね  
早寝  
イライラしない！

り そう すい みる じ かん  
理想の睡眠時間は  
6～8時間



はや お  
早起き  
脳が目覚める！



あさ  
朝ごはん  
のう からだ うご  
脳と身体が動く！

まい あさ せい かつ しゅう かん  
毎朝チェック！生活習慣（できていれば、◎）

- あさ お じ かん き  
朝、起きる時間が決まっている
- あさ  
朝ごはんを食べている
- ね ちよくぜん  
寝る直前にテレビやゲームをしていない
- ね へ や くら しず  
寝る部屋は暗く静かである
- よる ね じ かん き  
夜、寝る時間が決まっている

うら せい かつ  
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

なん じ ね なん じ し ごと い  
「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 散歩

## 散歩のおすすめ!

散歩ってなに?

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?

仕事や休みの日など時間に余裕があるとき

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

たとえば ↓ こんなところ



## 散歩の効果いろいろ

- ・ 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
- 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 運動

## 5分間体操で、健康な体をつくらう

つぎ こうもく ふんかん たいそう けるこう からだ  
次の項目にチェックし、ひとつでも印がいたら、体操を始めよう!

- うんどう 運動がにがて
- て さき おも 手先が不器用だと思う
- ねこぜ 猫背である
- たいりよく 体力がない
- ふんかん た つづ 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



こうにゆうさき  
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力でゆっくり行う
- 3 弱めの力で回数を多くした方が効果的

# 健康な体づくりの裏ワザ 運動 (実践編)

## チューブ体操の実践

まずはじめに、きれいな姿勢で立つ

あたま くび まうえ いち  
頭は首の真上に位置する

かお しょうめん む  
顔は正面を向いたまま  
あごを少し引き気味に

かろ ひ こ  
へそを軽く引っ込める

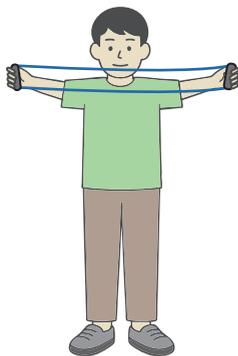


あたま ちようてん  
頭の頂点にフックがあって  
上からつられているような状態

あたま みみ かた よこ とお  
頭から耳、肩、ひざの横を通して、  
くるぶしの前を結んだ線が一直線

ちから い  
おしりに力を入れる(おしりの穴を閉じる)

## ① 胸をのばすチューブ体操



- 1 胸の前でチューブをゆっくりのばす
- 2 10まで数える
- 3 ゆっくり もどす
- 4 5回 くりかえす

## ② 背中をのばすチューブ体操



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

# 健康な体づくりの裏ワザ 栄養管理

えいよう  
栄養バランスに  
きを付けよう

いち しょく  
1日3食  
き 決まった時間に

かんしょく  
間食は  
なるべく控える

## ▶ 栄養バランスの良い食事の選び方

えいよう  
栄養バランス ✕

どん めんるい たんびん  
丼や麺類などの単品



たんびん  
単品のときは  
やさい  
野菜を追加してみよう!

えいよう  
栄養バランス ○

しなかず おお ていしょく  
品数の多い定食



## ▶ 体重が気になったら → 脂肪分の少ない食品の選び方

し ぼうぶん すく  
脂肪分が少ない  
わ しょく えら  
和食を選ぶ

にく  
ロースやバラ肉より  
にく えら  
ヒレ肉やモモ肉を選ぶ



しょくひんひょうじ  
食品表示ラベルから  
にく しゅるい かくにん  
お肉の種類を確認できる

にく しゅるい にく  
肉の種類：モモ肉

## 裏ワザスペシャル! 栄養管理

ふ ぞく えいよう そ おぎな しょくひん と  
● 不足しがちな栄養素やそれを補う食品を取りましょう

おすすめ追加メニュー ▶ やさい 野菜サラダ やさい 野菜ジュース どうにゅう 豆乳

りょう おお みせ すく ねが つた  
● 量の多いお店では「ごはん少なめでお願いします」と伝えてみよう

# 仕事の裏ワザ 疲れにくい作業姿勢

## この姿勢で集中!

きゆう しょう ば じ かん きゆう  
休けいをとれる職場では1時間ごとに休けい!

### すわ し せい 座った姿勢

い す  
椅子の奥におしりを付ける



あしうら ゆか つ  
足裏を床に付ける

### すわ し せい 座った姿勢でストレッチ



りょうて あ せ の  
両手を上げて背伸び



せ りょう  
背もたれを利用して  
からだ うしろ  
体をゆっくり後ろにひねる

## うら つか 裏ワザスペシャル! クッションを使う

よ し せい ひと  
がんばらないと良い姿勢がとれない人は  
し ぜん こつばん た つか  
自然に骨盤を立てやすいクッションを使いましょう。



こつばん た  
骨盤 立てる クッション

▶ 検索

# 仕事の裏ワザ 整理・整頓

じ かん 時間が無いとあせるより、かた づ 片付けと じゅん び 準備をする!

## 書類整理のコツ



書類はファイルに入れる

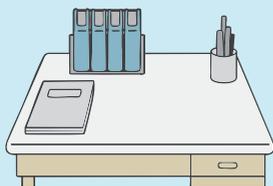


溜まってきたら、いらぬ書類は捨てる



ファイルがいっぱいになったら BOX に入れる

## 引きだし整理のコツ



机の上はものを減らす



使ったものは引きだしに戻す

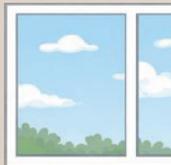


引きだしの中は仕切りを使う

## 裏ワザスペシャル! 片付け

片付け見本の写真を貼っておくと便利!

- 必要なものを使いやすい位置に置く
- 机や仕事場の物を置く場所を決めておく
- 気づいたときに元の場所に物を戻す



# 仕事の裏ワザ リフレッシュの方法

じょうず いきぬ ば  
上手に息抜き その場でストレッチとマッサージ

## からだのリラクゼーション

### くび 首まわし



くび かた ちから ぬ  
首・肩の力を抜き  
くび  
首をゆっくりとまわす

### くび 首すじ



いがい ほん ゆび あたま ささ  
おやゆび以外の4本の指で頭を支え  
おやゆびでくびすじをおおすようにマッサージする

## こころのリラクゼーション



ちから ぬ  
力を抜いてリラックスしよう



はな あな  
鼻の穴から  
いきす  
いっぱい息を吸おう



とおくまで  
いき  
息をとどかせよう

## うら裏ワザスペシャル! リフレッシュ

きゆう じ かん しゅうちゆう  
休けい時間まで集中がもたないとき

- その場で伸びをする
- 意識して呼吸してみる
- 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



# 仕事の裏ワザ 作業環境の整え方

仕事の裏ワザ

作業環境の整え方

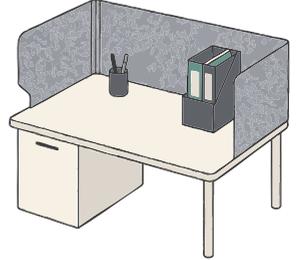
## しゅうちゅう たか うら 集中を高める裏ワザ

### し かく し げき 視覚刺激

し かく し げき おお  
視覚刺激が多すぎて

し ごと しゅうちゅう ば あい  
仕事に集中できない場合は

パーティーションの使用を相談してみましょう



### ちよう かく し げき 聴覚刺激

ちよう かく か びん よう つか  
聴覚過敏用のイヤホンや、イヤーマフを使うのもよい



## うら みみ め やす ほう ほう 裏ワザスペシャル! 耳や目を休める方法



りょうて め ふさぐ  
両手で目を塞ぐ



りょうて みみ ふさぐ  
両手で耳を塞ぐ



きゅう ばしょ  
休けいする場所(カームダウンスペース)  
があれば利用しましょう

# 仕事の裏ワザ 気持ちの切り替え

## 生活リズムをくずさない

かんが っづ せいかつ  
考え続けていつもの生活リズムをくずさないようにする



しょくじ  
食事



にゅうよく  
入浴



すいみん  
睡眠

あした やす  
明日のために休む

## 自分の好きな時間をつくる

お っ じ ぶん す じ かん  
落ち着くために、好きなこと、安心できる時間をつくろう



えい が  
映画



おん がく  
音楽



スポーツ



どく しょ  
読書



び じゅつ かん  
美術館

## 人に聞いてもらう

き も おお まえ し えん しゃ み じ か ひ と そう だん い けん  
いや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

いらいらした気持ちを切り替えることはとても大切



そう だん  
相談すること

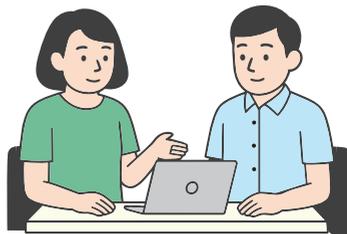
ひ と き だい じ  
人に聞いてもらうことが大事

# 仕事の裏ワザ 仕事での声のかけ方

## サポートする場合

### 指示はひとつずつ

ひとつの作業が終わってから  
次の作業の指示を出そう



### 作業工程は、分けて指示を出す

作業の工程が多い場合は、ひとつひとつの工程に分けて指示を出そう

### 具体的な指示を出す

いつ・どこで・だれが・どうやって・何をするかを必ず伝える

## サポートを受ける場合

### 指示が分からなかったとき

「ゆっくりひとつずつ言ってください」、「紙に書いてください」とお願いしてみましょう

口頭で指示をされたときには、

「～するということがよろしいですか」と復唱して確認をする

## 裏ワザスペシャル! 仕事で注意を受けたとき

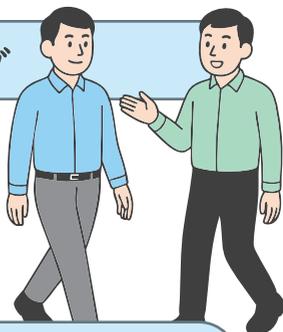
- 注意を受けた場合は、まずは話を最後まで聞く
- 言い訳をせずに、素直に謝る
- 注意をされた場合はメモを取り、次から気を付けて行動する



# 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

- 相手がトイレや休けいから戻ってきた直後
- 相手が作業をしていないとき



## 避けた方がよいタイミング

- 相手が職場に到着した直後
- 相手が会議で外出する直前
- 相手がたくさんものを持っているとき



## 裏ワザスペシャル! 上司への声かけ

- 1 話しかける時は「お時間取っていただけますか?」と確認する
- 2 A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 言いたいことが言葉に出せない場合、サインカードを会社と相談して作成し、カードを見せて願う。

体調が悪いです

質問があります

休けいをとってもいいですか

確認してもらえますか

相談したいことがあります

早退してもよろしいですか

# 仕事の裏ワザ 雑談

いえ ちか **としよかん** い  
家の近くの**図書館**に行って  
ネタを探してみよう。



し き きょうじ **しゆみ** **さいきん** てんき  
四季の行事 **趣味** 最近のニュース **天気**

す た もの **しゆん** **しよくざい** **しゅっしん** **りょこう**  
好きな食べ物 **旬の食材** **出身** **旅行**

ざつ だん つか わ だい おぼ べん り  
は雑談で使いやすい話題なので覚えておくと便利です。

じ ぶん わ だい ていきょう はな  
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  
「会話に入っている」と周囲の人は思ってくれる。



じゅうしょ か ぞくこうせい こ じん じょうほう はな ひと  
住所や家族構成などの個人情報、話したくない人もい  
るので気を付けよう。

## 雑談カードを作ってみよう

- 話題を提供できるようになる
- 自分から話しかけられるようになる

さい きん み  
最近観た  
テレビ

しゆ み  
趣味  
とく ぎ  
特技

きゅうじつ  
休日に  
なに  
何を  
したか

さいきん  
最近  
き  
聴いた  
おん かく  
音楽

# 休みの日の過ごし方の裏ワザ 余暇の見つけ方

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

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

A

B

C

D

E

F

G

H

## 社会資源と活動リスト

	過ごす場	おすすめの過ごし方の例
A	家庭	プラモデル クラフト 調理 楽器演奏
B	家庭	語学の勉強 パズル 囲碁・将棋
C	家庭	アロマ 入浴 音楽鑑賞 睡眠
D	家庭	読書 パソコン マンガ アニメ テレビ DVD フィギュア
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 料理教室 鉄道やバスに乗る 地区センターや公民館でのデイプログラム 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 公共施設 レストラン	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 余暇の過ごし方

## 【D】家で活動 いえ かつ どう

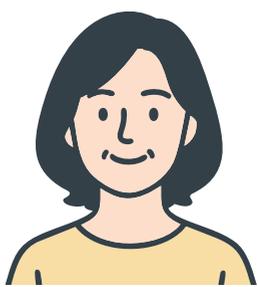


だい だんせい (30代男性 Aさん)

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。

休日は自宅ゆっくり本を読んだり、好きな番組の動画を観たりして過ごしています。

## 【H】ひとりで外出 がい しゅつ



だい じょせい (40代女性 Bさん)

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、休みの日に行く買い物が息抜きになっています。

ひとりで買い物に行くこともあります。バッグ売り場でバッグを見るのが楽しみです。

## 裏ワザスペシャル! 金銭管理の裏ワザ うら きん せん かん り うら

### 衝動買いをしない しょう どう が

- いいな、と思ったら1日置いて考えてみる。
- 買う前に誰かに相談してみる。



### 家計簿アプリを使う か けい ぼ つか

- 家計簿への記入でつづきは買い物をしたレシートの写真を撮るだけのものが便利



家計簿アプリ ▶ 検索

# 休みの日の過ごし方の裏ワザ 洗濯の仕方

## 洗い方

① 下着は毎日取り替えて  
洗濯する

② 2日に1回洗濯すると  
干すこと、たたむことが  
楽にできる



## 干し方

しわを伸ばしてから干しましょう  
しわの伸ばし方

▶ ふる

▶ ひっぱる

▶ たたく



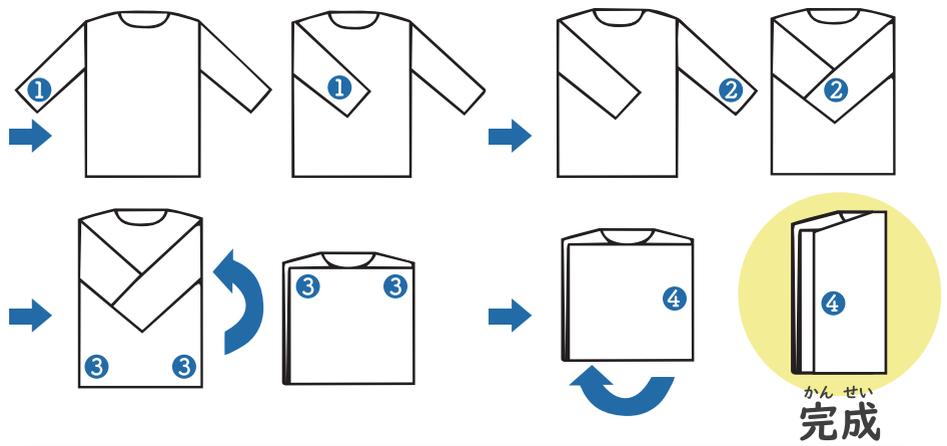
裏ワザスペシャル! 洗濯

洗濯ができないときは週に1回クリーニングか  
コインランドリーでまとめて洗濯しよう

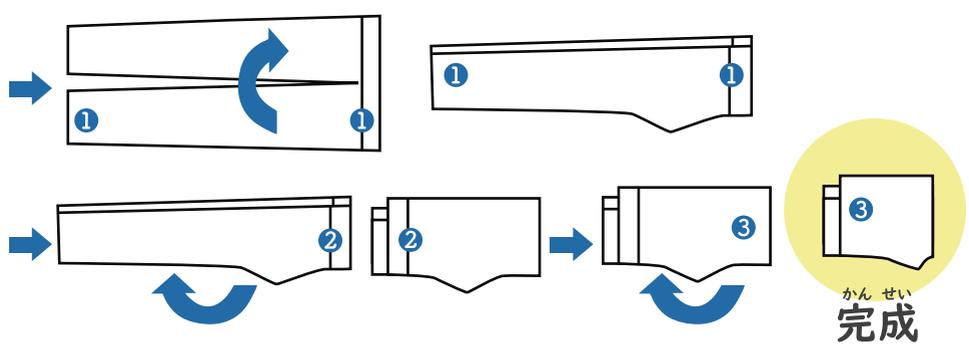
# 服のたたみ方

- ① 床や机の上<sup>ゆか つくえ</sup>にまっすぐ<sup>うへ</sup>広げて<sup>ひろ</sup>からたたもう
- ② イラストの順番<sup>じゆん ばん</sup>でたたもう

## シャツのたたみ方<sup>かた</sup>



## ズボンのたたみ方<sup>かた</sup>



## 裏ワザスペシャル! 服のたたみ方<sup>ふく かた</sup>



うまくたためないときは、ハンガーにかけよう

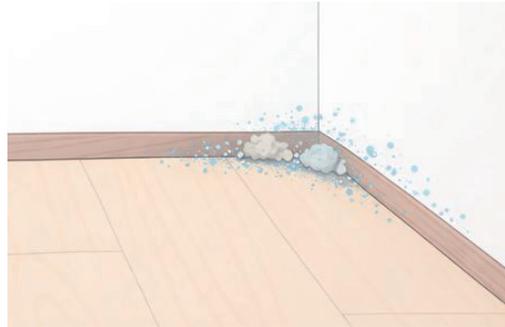
- 1 ち  
散らかっているものを、  
おお はこ い そう じ  
大きなごや箱に入れてから掃除をしよう
- 2 テーブル、テレビのほこりをとってから  
ゆか そう じ  
床の掃除をしよう
- 3 クイックルワイパーなら、おと で  
時間を気にせず掃除をすることができる  
てん き だい せつ やく  
電気代の節約にも!



じゅうたんなどは  
コロコロクリーナーが便利!

うら 裏ワザスペシャル! 掃 除

へ や  
部屋のすみに  
いち ばん  
一番ほこりがたまるので、  
すみずみまで掃除をしよう





## も 燃えるごみ

だいどころ 台所やリビングで出る一般的なごみ



## も 燃えないごみ

かた 固いもの (金属やガラスなど)、も 燃えない 素材のごみ



## し げん 資源ごみ

ペットボトル：キャップとラベルをはがして捨てる  
かん・ビン：中を洗って乾かす



## そ だい 粗大ごみ

家具や大型家電は市町村の指定に従って  
収集依頼をする



ごみを出す時間  
指定日の朝8時までに



わからないことがあれば  
自治体の相談窓口まで

## SNS 利用上の注意

- ① 個人情報<sup>こじんじょうほう</sup>は公開<sup>こうかい</sup>しない
- ② 不審<sup>ふしん</sup>なリンクやメッセージは無視<sup>むし</sup>
- ③ 不適切<sup>ふてきせつ</sup>な投稿<sup>とうこう</sup>は避ける<sup>さ</sup>
- ④ 利用時間<sup>りようじかん</sup>を管理<sup>かんり</sup>する

## 返事がないとき

友だちに LINE やメールを送<sup>おく</sup>ったけど  
返事<sup>へんじ</sup>がなくてイライラする!



忙しい<sup>いそが</sup>のかもしれない

1 日たっても返事<sup>へんじ</sup>がなかったらもう 1 回送<sup>かいおく</sup>ろう

裏ワザスペシャル! SNS 上の詐欺<sup>じょうさぎ</sup>やトラブルにあったら

相談窓口<sup>そうだんまどぐち</sup>

消費者ホットライン ☎188(いやや!)

SNS 上の詐欺<sup>じょうさぎ</sup>やトラブル<sup>たいおう</sup>に対応<sup>たいおう</sup>していただけます。

# 仕事と生活の目標設定の裏ワザ

## 具体的に目標を立てる

いつ：

---

どこで：

---

なに  
何を：

---

どのように：

---

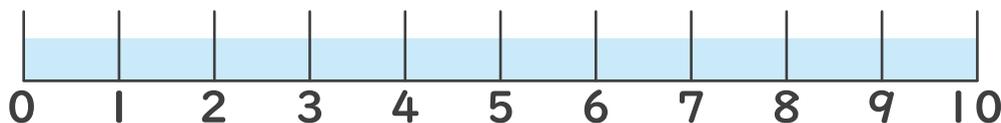
ゴール：

---

例：毎日朝8時に出勤し、8時から自分の机でメールをチェックし、  
2件以上返信する。

# 仕事と生活の目標設定の裏ワザ

## 達成度をつける



## 裏ワザスペシャル! 目標設定の裏ワザ

じぶん  
自分にあつたものにする  
(すぐできそうなものから)

- ✕ 毎朝 4 時に起きてジョギングする
- 週に1回、朝6時に起きて顔を洗う

だんかいてき  
段階的にする

- ✕ 明日までに体重は-10kg
- 毎朝体重計に乗る

つづ  
続けられるように  
ご褒美をつくる

- ✕ ダイエット中はスイーツを絶対食べない
- 1か月体重を記録したら、○○のお店のチョコを1つ食べられる

参考：

## 厚生労働省（厚労省）就労支援関連

---

1. 発達障害者の就労支援  
（ハローワーク）



2. 障害者総合支援法  
／就労移行支援等サービス制度



## 独立行政法人 高齢・障害者雇用支援機構（JEED）関連

---

3. 独立行政法人 高齢・障害者雇用支援機構（JEED）



4. 障害者雇用支援人材ネットワークシステム



5. 支援マニュアル No.18 発達障害者のワークシステム・サポート・プログラム



## 厚生労働省・自治体発行の就労相談ガイド

---

6. 発達障害のある人への就労相談ハンドブック



## 制度・政策としての基盤

---

7. 障害者雇用促進法



執筆者

一般社団法人 大阪府作業療法士会 就労支援委員会

協力

- ・社会福祉法人 北摂杉の子会 小林 哲理、ジョブジョイントおおさか利用者
- ・一般社団法人じょいなす ふぁいんず利用者
- ・一般社団法人みーる リカバリースペースみーる利用者
- ・関西福祉科学大学 作業療法学科 丹葉 寛之、本多 伸行
- ・大阪人間科学大学 作業療法学科 辻 薫
- ・大阪人間科学大学 社会創造学科  
中塚 智子、濱千代 早由美、「コミュニケーションデザイン論」受講学生一同

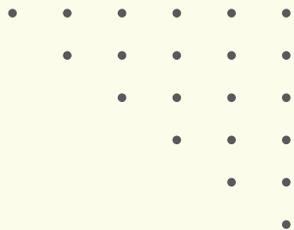
令和8年4月発行 改訂第1版第1刷

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

