時間の構造化テキスト
スケジュール教本

家庭の子どもへのスケジュール表の教え方

2019年夏編β版

古林療育技術研究所

この資料について

(株)古林療育技術研究所
代表取締役 古林紀哉

略歴： 岡山県倉敷出身。
現在横浜在住。大阪大学卒業、同大学院終了。博士(工学)。
日本電気、野村総合研究所を経て独立企業。三男に自閉症の子どもを持つ父親。

この資料は、スケジュール教本のシリーズの一つです。

他にも自閉症向けスケジュール関連の資料があります。併せて活用してください。

初めての人向けです。講義資料にもなってます。

お母さんや支援者が、一歩一歩自習できる様に、丁寧に解説しました。
勉強会等で指導者の方が解説を加えて頂けると、もっとよくわかると思います。

再配布や改変もかまいません。

内容は当社が著作した、当社の著作物です。
資料の全部または一部の再配布を認めます。当社名は削除しないでください。
資料の改変を認めます。改変して利用する場合は適切に出所表示をしてください。
例： 出所)古林療育技術研究所の資料を元に〇〇〇が作成。

わかりにくい箇所や加筆希望はお気軽にご連絡ください。

今後、半年から1年に一度のペースで改版していく予定です。
ご質問やご意見は、この資料の改善に役に立ちます。小さな疑問でも遠慮なく。
連絡先：info@kobarite.co.jp （その他、ウェブやSNSでのご連絡も歓迎です。）

学習の前に必ずお読みください

スケジュール表は時間の構造化

TEACCHで有名な構造化という自閉症支援の手法の中で、もっとも重要な箇所が時間の構造化すなわちスケジュール表の利用です。

教え方しだいで効果は雲泥の差

決して難しくはありません。簡単な基本ルールの積重ねです。しかし、基本を外してしまうと効果が出ません。
先ずは一通りこの資料を読んでください。

スケジュール表は準備が第一

準備は想像以上に大変です。覚悟を決めて自作するかお金を払って購入してください。スケジュール表がないと子どもに教えることはできません。

子どもはだんだん慣れます

初めから使いこなせる子どもはいません。手を取って教えてあげると、１日１日と進歩があります。最初の数日で諦めてはいけません。だんだんお母さんも楽になります。

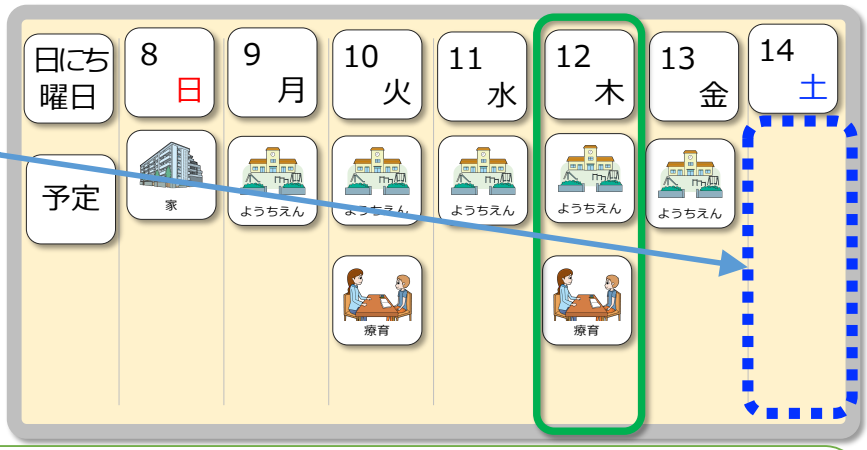
【目次】家庭の子どもへの教え方

自閉症児者にスケジュール表を使う効果
スケジュール表の形態
スケジュール表の利用シーン
教え方　ー　基礎編
教え方　ー　上達編
教え方　ー　活用編

④ 自分で予定を貼らせよう

次の土曜の予定を選ぶ

子どもに見せて選ばせる。
選んだ絵カードを、子どもに貼らせる。



お母さんの知らないうちに、勝手に予定を貼るようになります ^−^

無理がない予定なら、そのままにしておいて、当日に願いを叶えてあげてください。
無理な予定だったら、子どもをカレンダーの前に連れてきて、可能な日にちに変更してください。→
カレンダーから取り除いてしまうと、子どもは不信になり、カンレンダーが効かなくなってしまいます。
子どもが一旦貼ったら、先延ばししか手がありません。カレンダーを二週間に増やす時期です。

KOBARITE

子どもの成長と家族のゆとりのために！

古林療育技術研究所

② スケジュール表をやめてもよいタイミング

ステップアップ

① 朝の支度

② 午後の予定

③ 週間カレンダー
（通常のカレンダー）

④ 月間カレンダー
（通常のカレンダー）

⑤ スケジュール手帳
（社会人が使うタイプ）

スケジュール表を止めても良いタイミング

今のシーンで混乱がない

＋

上位のシーンでは使っている

例1：朝の混乱がなく、午後は使っている。→ 朝をやめても良い。
例2：午後の混乱がなく、週間カレンダーは使っている。
→ 午後をやめても良い。

※ 朝のお支度は変化がないので、スケジュール表を見ない癖が付きやすくなります。早くステップアップして、朝のスケジュール表を卒業しましょう。（朝の予定を貼りっぱなしで残すのは禁物）

③ 選ぶことを教える

！自閉症の子どもは選択力が弱い

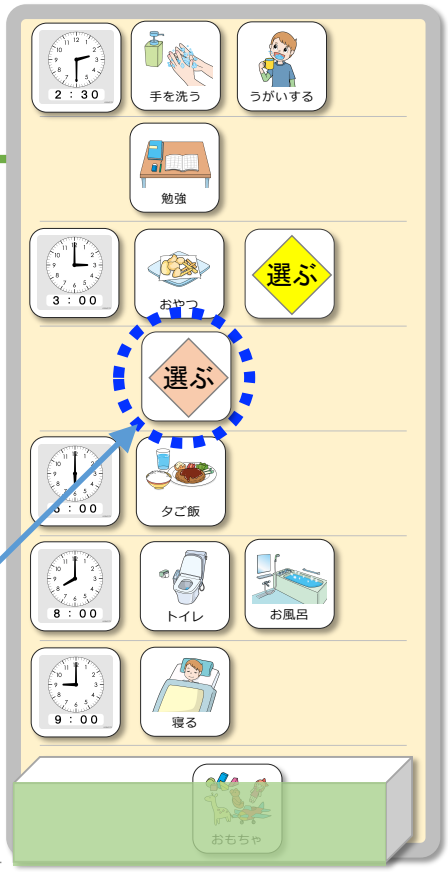
喋れる子どもでも、お母さんが決めたスケジュールばかりをやっていると、選択力がつかない傾向があります。
一方で、PECSをやっている子どもは、ある程度の選択力が自然につきます。（それでも選択の練習は必要です。）

複数の選択肢から選ぶ練習をしよう

「選ぶ」カードを作って貼っておく。
選択肢は見せることが重要です。言葉で言ってあげた選択肢は、子どもは上手く選べません。
選択肢を選ばせたら、自分で絵カードをボードに貼らせましょう。
1日1回選ぶ行為があることが理想的です。

おやつの選択肢の例

遊びの選択肢の例

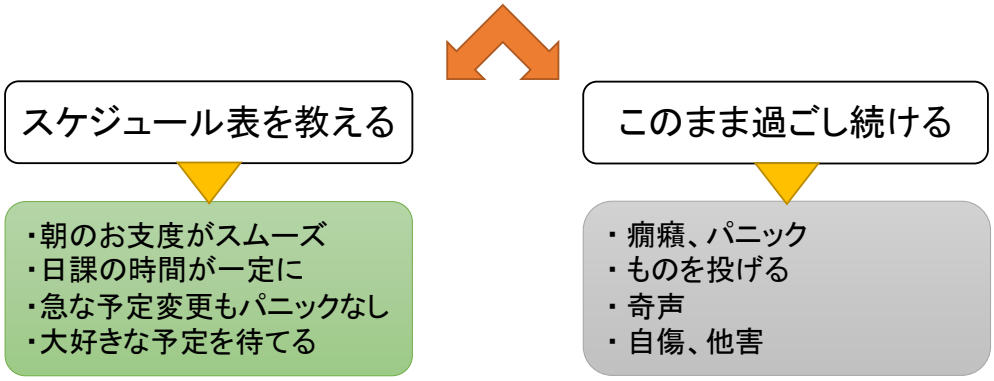


1）自閉症児者にスケジュール表を使う効果

自閉症児者の特性

・次を促しても遊び続ける
・急に他のことを始める
・一旦欲しがると待てない
・何度も予定を聞いてくる
・いつもと違うことを嫌う
・すぐに、癇癪やパニック

自閉症の子どもは頭の中で優先順位を考えて行動することが苦手です。



2）スケジュール表の形態

スケジュール表がないと、教えることができません。

当然ですが、スケジュール表がないと自閉症の子どもの生活は改善しません。

全て手作りする

安上がりなようですが・・・
想像以上に作業が大変。
作り忘れが起こりやすいです。
子どもにとって使いにくいものが出来てしまいます。

市販品を購入し、一部を手作りする。

妥当に見えます。
作りにくいものほど、市販品が無かったり、高額です。

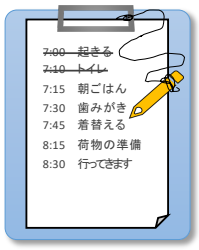
揃っている市販品を購入する。

高額かもしれません。
すぐに支援を始められます。
自閉症の事を考えて作られている製品なので、失敗が少ないです。

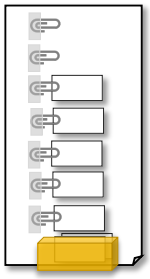
※自作の仕方と製品例は別紙資料をご覧ください。

2）スケジュール表の形態（概要）

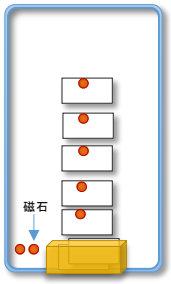
用紙型



クリップ型



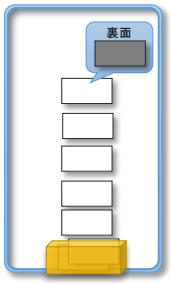
ホワイトボード型



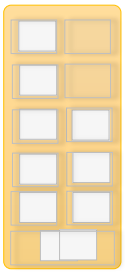
詳しくは、
別紙資料を
ご覧ください。

ﾏｼﾞｯｸﾃｰﾌﾟ型

ﾏｸﾞﾈｯﾄｼｰﾄ型



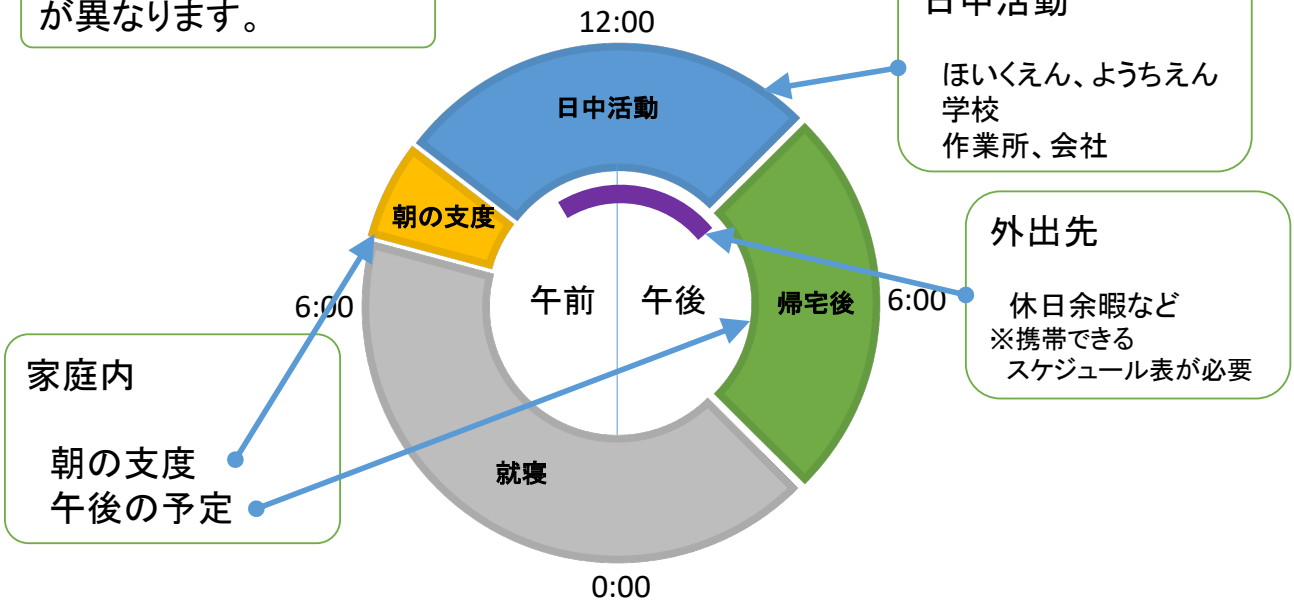
ﾋﾞﾆｰﾙﾎﾟｹｯﾄ型



ｶｰﾄﾞﾌｫﾙﾀﾞｰ型

3）スケジュール表の利用シーン

シーンにより行動の内容
が異なります。



日中活動

ほいくえん、ようちえん
学校
作業所、会社

外出先

休日余暇など
※携帯できる
スケジュール表が必要

家庭内

朝の支度
午後の予定

【中目次】家庭の子どもへの教え方

- Ⅲ スケジュール表の教え方 【活用編】
  - 週間カレンダーを使う
  - スケジュール表をやめても良いタイミング
  - 選ぶことを教える
  - 自分で予定を貼らせよう

Ⅲ スケジュール表の教え方【活用編】

① 週間カレンダーを使う

【レイアウト】

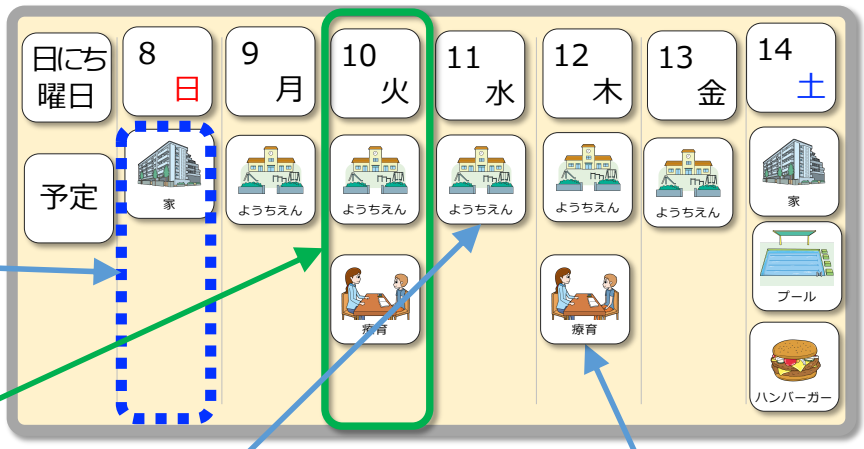
初めは一週間から

慣れたら二週間にする。

1日に3個のスペース

今日を示す枠

これが無いと混乱します。



【内容】

その日のメイン・イベント

空欄にはしない。なければ「休み」を貼る。

必要に応じて予定を貼る

③ 一番上の絵カード

最初の絵カードはルーチンワーク

スケジュール表は気持ち良くスタートすることが大切です。
子どもの苦にならない行動を配置しましょう。
いつもやるべきルーチンワークが適しています。

好きな行動の絵カードがある事をチェック

好きな行動の絵カードが、子どもをボードに引き寄せます。
好きな行動の絵カードがあると、子どもは帰宅したら真っ先に、スケジュール表を確認するようになります。

④ 予定を変更する方法

いつもと違う予定は、さらっと追加

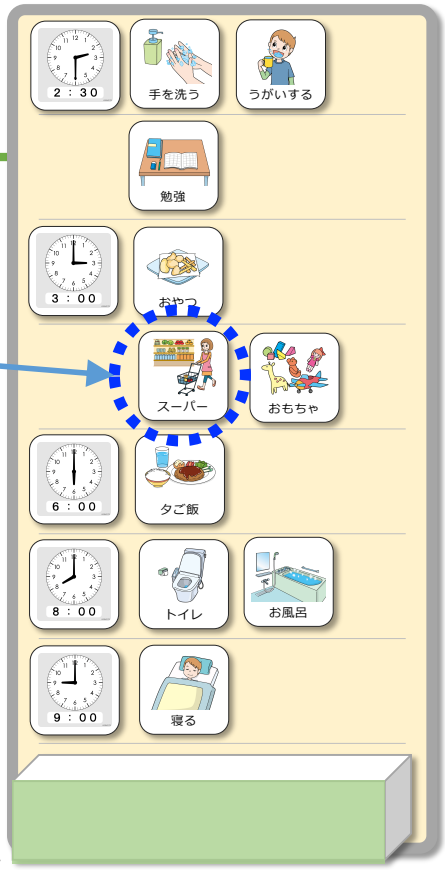
子どもが帰宅する前に、絵カードを貼っておきましょう。
子どもは一目でいつもと違うと感じます。
子どもが荒れることはありませんので、心配なく。

子どもが嫌な行動の絵カードを追加する時は、その直後にご褒美的な絵カードを追加してください。抵抗が少なくなります。

急な予定変更も大丈夫です

もうスケジュール表に慣れているので、急な予定変更があったら、直前に絵カードを張り替えても大丈夫です。

ただし、子どもの好きな行動をなくす時は、代わりとなる好きな行動の絵カードの追加を忘れないでください。



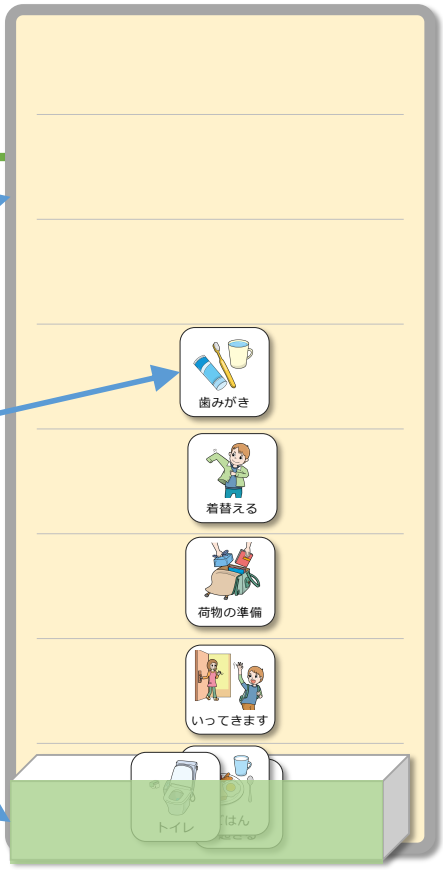
【中目次】家庭の子どもへの教え方

Ⅰ スケジュール表の教え方 【基礎編】

- 最低限必要な3つのパーツ
- 設置場所
- 絵カードの並べ方
- 絵カードの扱いの基本
- 使い方を教える初めの一歩
- ・・・

Ⅰ スケジュール表の教え方 【基礎編】

① スケジュール表で 最低限必要な３つのパーツ



① スケジュールボード

絵カードが貼れるボード。
このボードを壁に設置する。

② 絵カード

ボードに貼ったり外せるカード。
絵カードは手が不器用でも外せることが重要。
※自閉症の子どもは手が不器用です。

③ 終了ボックス（別名：おしまい箱）

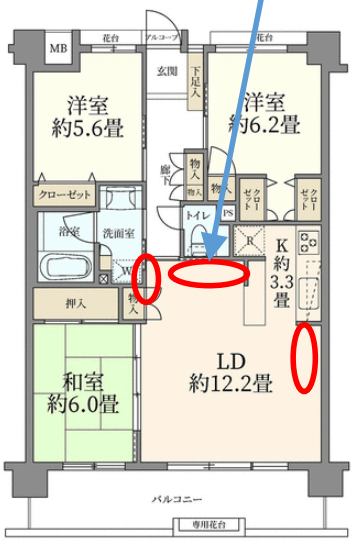
終わった行動の絵カードを入れる箱。
スケジュールボードの最下部に取り付ける。

※ スケジュール表の具体的な形態は別紙参照

② スケジュール表の設置場所（家庭内）

子どもが自然に目に入る場所

子どもが立って手で触れる高さ



設置場所の解説

・食卓のある部屋の壁や、子どもが過ごすことの多いリビングルームが適しています。
・カレンダーが貼ってある近くが目安です。
・冷蔵庫の扉は不向きです。
・日本の間取りは、なかなか良い設置場所が見つかりません。スケジュール様と崇めるぐらい良い位置を選びましょう。テーブルやソファーの位置の方を変更してください。

※ 見取り図と写真は同一物件ではありません。

③ 絵カードの並べ方

上から下へ一直線

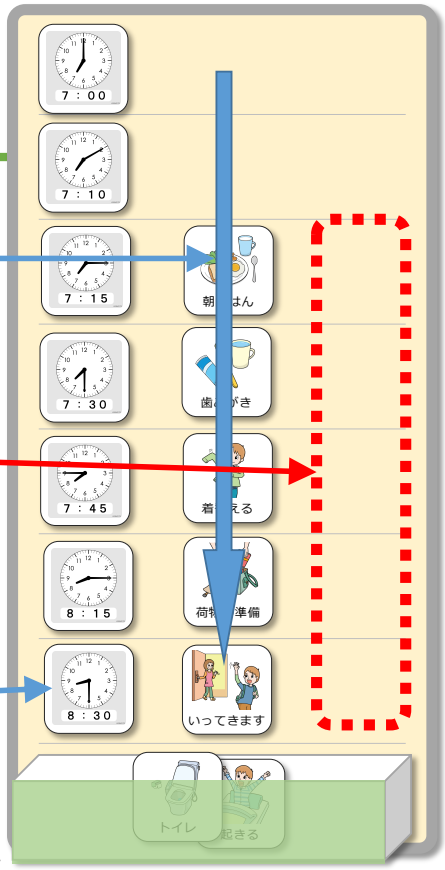
縦横の混在は混乱の元。

周りに余分な情報を置かない

今のスケジュールだけに注目させる。
朝の支度と、午後の予定を並べるのは混乱の元。

時計表示や数字は、お母さんの目安

自閉症の子どもは時間を守ることが苦手です。
時計表示は、お母さんが声かけするタイミングの目安ぐらいに思いましょう。



Ⅱ スケジュール表の教え方【上達編】

① 利用シーンを広げる順番

子どもは初めは、スケジュール表の意味を知っていません。

理解は一歩一歩進めていきます。それぞれの段階で、理解がステップアップします。
※①を飛ばしたり、①②③を同時に始めると、スケジュール表は上手く使えません。

① 朝の支度

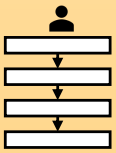
頭に染み付いた順番

見える表

【理解】
順番は見える

② 午後の予定

時々変更あり

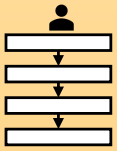


実際の行動順

【理解】
見た順番で予定は進む

③ カレンダー

自分で決める



実際の行動順

【理解】
予定は自分で決めても良い

Ⅱ スケジュール表の教え方【上達編】

② 絵カードの内容の好き嫌い

嫌いな絵カードが多いと、スケジュール表を見なくなります。

スケジュール表には、子どもが好きな行動もいくつか貼ってあげてください。
好きな行動の絵カードがあると、子どもはスケジュール表に引き寄せられます。

	お母さんがさせたい行動	お母さんが気にしない行動	お母さんはして欲しくない行動
子どもが好きな行動		おもちゃ遊び テレビ DVD おやつ バランスボール	ドタバタ・ジャンプ 水遊び 長時間のyoutube 長時間のゲーム
子どもが嫌な行動	歯ミガキ 手洗い 着替え 買い物同行		

⑧ ワンポイントアドバイス

時計表示を追加する

子どももお母さんもスケジュール表に慣れてきたら、時計表示を追加してみましょう。
自閉症の子どもは、自分で時間を守ることが苦手です。
時計表示は、お母さんのためのものです。時計表示があると、声かけするタイミングがわかるので、お母さんが楽になります。

遊びの絵カードを最後から2番目に配置

お支度の内容によっては、なかなか進まないことがあります。
子どもの目には、スケジュール表全体が見えています。
やりたい事を後ろにすると、嫌な事も進みがよくなります。
遊びの絵カードがない時は、追加してください。
（絵カードが入らなかったら、横並びに詰めても構いません。）

【中目次】家庭の子どもへの教え方

Ⅱ スケジュール表の教え方 【上達編】

- 利用シーンを広げる順番
- 絵カードの内容の好き嫌い
- 一番上の絵カード
- 予定を変更する方法

③ 絵カードの並べ方（悪い例）

【悪い例】二つのお支度が連続

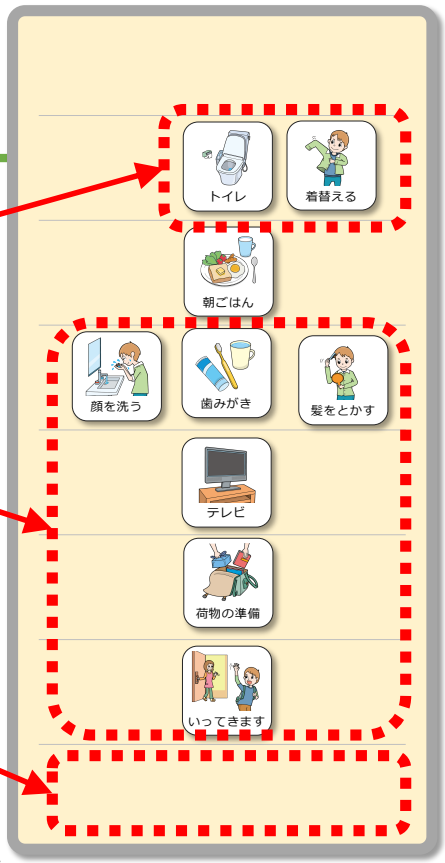
二つの行動を同時にすることはできません。
※子どもが十分慣れたら構わない。

【悪い例】横方向と縦方向の混在

縦横の混在は、混乱します。
※子どもが十分慣れたら構わない。

【悪い例】終了ボックスがない

終わった行動の絵カードを片付ける場所がないと、絵カードを外さなくなってしまいます。
→ 絵カードが残っていると、次にするべき行動の絵カードが一目ではわかりません。そして混乱します。



④ 絵カードの扱い方の基本「見せる・やらせる・外させる」

① 見せる

一番上の絵カードを指差して、注目させる。
「一番上の絵カードを見なさい」と教えてください。

② やらせる

絵カードが意味する行動をやらせる。
一人で出来ない時は、お母さんが手伝ってください。

③ 外させる

1) 本人の手で終わった行動の絵カードを外させる。
2) 外した絵カードを終了ボックスに入れさせる。
3) 褒めてあげる。
※最初のうちは、お母さんが手添えで一緒にやってください。

④ 絵カードの扱い方の基本「見せる・やらせる・外させる」

【重要】次にする行動の絵カードは、
必ず一番上に見えます。

【解説】自閉症の子どもは、頭の中では、どこまで終わったか整理できていません。

「外させる」を忘れると、終わった行動の絵カードが残ってしまいます。
→ 次の絵カードが一目ではわからなくなり、混乱します。

絵カードが残っていることに気づいたら？

お母さんが、こっそり外して終了ボックスに入れてください。
本人にやり直しをさせると、覚えが悪くなります。

⑤ 教える前の準備

朝のお支度の順番を決める

① 1番目は「起きる」、最後は「いってきます」。

② 間の5個のお支度を決める。
あなたのご家庭のいつもの順番で。
重要なお支度だけに絞る。

時計表示は初めはやめておきましょう。
先ずは、子どもがスケジュール表に慣れることが重要です。
お支度の内容や順番は、後からでも変更できます。

スケジュールボードにセットする

前日の夜、子どもが寝た後が適しています。

お母さんの朝は家事で忙しいので前日の夜にセットしましょう。
子どもの前だと遊び始めるかもしれないので、子どもが寝た後にセットしましょう。

⑥ 教える始めの一歩

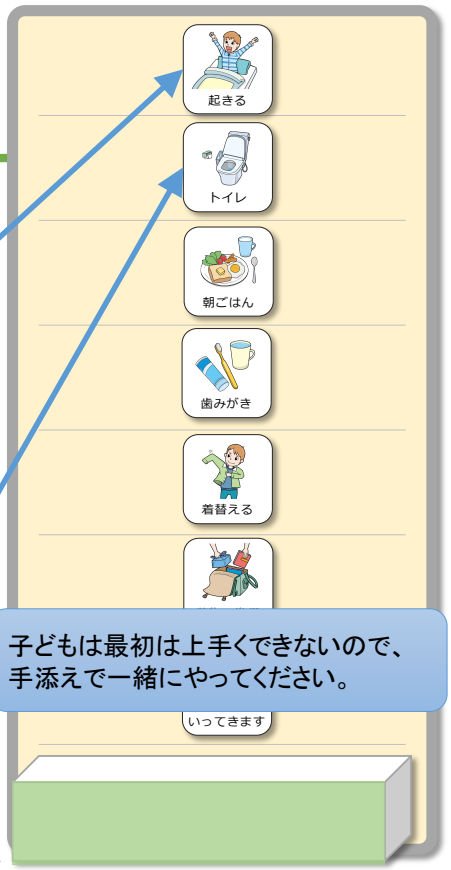
① 朝、子どもが起きてきたら

1）子どもをボードの前に連れて行く
2）「起きる」の絵カードに注目させる
3）絵カードを外させ、終了ボックスへ。
4）「よくできたね！」と褒める。

※最初の「起きる」は、基本の”やらせる”がありません。

② 次の行動をさせましょう

1）“次はなあに何？”と声かけする
2）子どもをボードの前に連れて行く
3）「トイレ」の絵カードに注目させる
4）トイレに行き、おしっこをさせる
5）ボードの前に戻ってくる
6）絵カードを外させ、終了ボックスへ。
7）「よくできたね！」と褒める。



⑦ 子どもが慣れるまでの様子

ボードの絵カードを外して遊ぶかもしれません

絵カードで遊ぶことは、良いスタートです。
最初は、絵カードやスケジュールボードと仲良くなることが大切です。
順番がわかってくると、子どもは絵カードで遊ばなくなります。

絵カードとそれが意味する行動が結びついていません

やっているうちに、だんだんと絵カードが意味する行動を理解していきます。
字が読める読めないは関係ありません。読んで理解するのではなく、見て理解していきます。

2～3日で、自分の力で絵カードを外すようになります

最初は面倒でも、お母さんが手添えをして、本人の手で絵カードを外すように手伝ってください。
代わりにお母さんが絵カードを外すと、いつまでたっても使える様にはなりません。