

9

整頓・掃除



困ること



こんな工夫ができます!

服や物が散らかってしまう

● 記憶・注意・環境



片づける場所を決める

- ・引き出しやタンスは写真やラベルで中身が分かるようにする
- ・財布、携帯など大事なものは見える場所、いつも座る場所から手が届くところを置き場所にする

掃除機の使い方に戸惑う

● 段取り・注意



箒や雑巾に変更

- ・掃除機の普及は1960年代。箒や雑巾を使う動作が手続き記憶と結びついている場合、道具を変更することで、できることがあります

● 関係する主な機能や要因

プラス 大事な視点

物を探さないためにシンプルに



整理整頓と掃除の基本は物の量を減らすことです。バッグをいくつも持つのではなく、ふだんづかいのもの、ちょっとお出かけ用、慶弔用の3つにするなど、本人と話し合いながら必要なものだけに減らしていきましょう。持ち物がシンプルであればそのぶん戸惑うことも少なくなります。