

広汎性発達障害青年が一人でできる料理レシピの開発

Development of a Cooking Recipes for Youth with Pervasive Developmental Disorders

(2016年3月31日受理)

山本 由理 眞鍋 芳江 三宅 夕貴 森 惠子
Yuri Yamamoto Yoshie Manabe Miyake Yuuki Keiko Mori

Key words : 広汎性発達障害, 自立支援, 料理教室, 特性に応じたレシピ, 青少年

要 約

広汎性発達障害（以下、PDD）青年の自立を支援するために健康料理教室を平成18年度から開催している。健康料理教室の開催にあたりレシピは必要不可欠なものであり、参加者はレシピを見て調理を進める。そのために参加者の特性に応じたレシピ作成が求められる。毎回の健康料理教室終了後に反省会を行い、参加者の担当支援員の意見を参考にしPDD青年の特性に応じたレシピ作成を目指した。彼らの特性に応じたレシピを作成することにより、参加者はスムーズに調理が出来るようになり、調理技術のスキルアップが見られた。

I. はじめに

広汎性発達障害（以下、PDD）青年が、自立して生活するにあたり、生活するために必要な技術や知識を身につける必要がある。そのひとつとして、食事の選択能力や、簡単な調理技術を身につけ、日々の生活の中で自分が食べる料理をひとりで作れるようになることは食の自立、生活の自立に繋がると考えられる。しかし、その力を身につける場が少ない。そこで、健康的な食事の内容や実践できるスキルを身に付けることを目的として、おかやま発達支援センターと中国学園大学人間栄養学科（管理栄養士養成施設）の共催で、「健康料理教室」を平成18年度から年間7回コースで開催している。

II. 目 的

現在、ちまたにあふれているレシピは、PDDの特性に配慮して作られていないため、それらのレシピを参考にPDD青年が料理を作ることは難しい。しかし、特性に配

慮したレシピがあることにより、PDD青年はレシピを見て一人で調理することが可能となる。そこで、PDDの特性を配慮した「調理の手順がレシピを見ただけでわかり、一人で1食分の料理を作成できる」ことを目標とした、レシピの作成に取り組んだ。

〈PDDの特性〉¹⁾

- ①「視覚の優位性」、②「シングルフォーカス」、③「中枢性統合の困難」、④「想像力の問題」等があげられる。
- ① 「視覚の優位性」とは、言葉での説明より、文章や絵などの目から入る情報の方が理解しやすい事。
- ② 「シングルフォーカス」とは、複数の事を同時に行う事が困難で、ひとつの事に集中すると他の事ができなくなってしまう事。
- ③ 「中枢性統合の困難」とは、曖昧な表現よりも具体的な表現のほうが理解しやすい。
- ④ 「想像力の問題」とは、物事をイメージする事が難しい。

III. 方 法

PDDの特性に応じたレシピの書き方について、検討を次の3つの方法で行った。

- ① PDD青年の調理技術を向上する事と食事に対する正しい知識への理解を深める事を目的とし、平成18年度から健康料理教室を開催しており、この9年間の健康料理教室のレシピの変遷をたどった。
- ② 健康料理教室終了後のカフェラテでレシピについて分かりにくかった部分を把握し、レシピの改善を見た。
- ③ 本年度作成したレシピを使った教室での参加者の様子から、レシピを見ただけで調理が行えるかどうかを観察し、書き方を確認した。

IV. 結果および考察

- ① 料理名を見るだけでは出来上がりを想像できない(図1)。
⇒表紙に出来上がりの写真を必ず掲載し(図2)、さらに、献立の栄養価や献立に関する栄養素の働きなどについても記載した。また、材料のみを記載したページを作成し、一品ごとにどのような材料をどれだけ使うのかが目で見て分かるように材料の写真を掲載した(図3)。

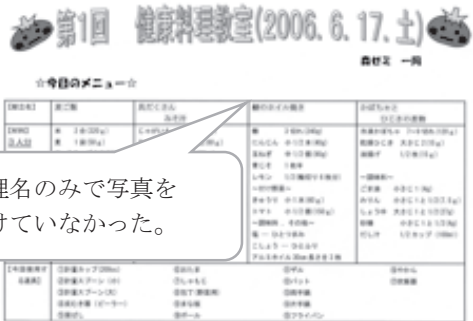


図1 H18年度 レシピの表紙

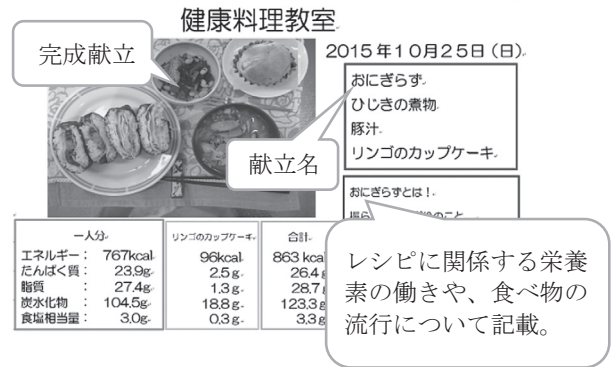


図2 H27年度 レシピの表紙



図3 H27年度 材料掲載ページ

- ② 文字だけのレシピでは、調理作業の流れをイメージできない(図4)。
⇒材料の切り方や調理工程に沿った写真を、レシピの中の調理工程が記載してある横に掲載した(図5)。しかし、PDDの特性である「視覚の優位性」のため、作業の横に写真を掲載しても、彼らは文章のみしか見えておらず、作業と写真を関連付けることが難しかった。そのため、写真を調理工程の下に掲載することで、作業と写真を関連づけやすくした(図6)。また、レシピの中で使用する道具の写真を掲載し(図7)、道具の使い方も具体的に書き加え調理作業がスムーズに行えるようにした(図8)。


調理機	具だくさん みそ汁	餅の作り方 餅の作りかた 餅の作りかた	おぼろ汁 おぼろ汁の作りかた
-----	--------------	---------------------------	-------------------

文字のみでは、作業の流れをイメージできなかった。

図4 H18年度 レシピ (改善前)

□8. ご飯を炊く。↓

①メニューボタンを押し、「白米・早炊き」に合わせ、炊飯ボタンを押す。↓



道具の使い方を具体的に記載した。

図8 H27年度 レシピ

調理機	具だくさん みそ汁	餅の作り方 餅の作りかた	おぼろ汁 おぼろ汁の作りかた
-----	--------------	-----------------	-------------------

作業工程の横に、写真を掲載したが、「視覚の優位性」により、彼らの目に入っていなかった。

図5 H19年度 レシピ (改善後1)

調理機	具だくさん みそ汁	餅の作り方 餅の作りかた	おぼろ汁 おぼろ汁の作りかた
-----	--------------	-----------------	-------------------

調理工程の下に写真を掲載。

「視覚の優位性」に訴えることが可能になった。

図6 H22年度 レシピ (改善後2)

使用する道具	計量カップ (300ml)	ザル	ボール
	小さじ・大さじ	しゃもじ	炊飯器
	バット	ピーラー	包丁
	まな板	分配皿	フライパン
	菜ばし	片手鍋	おたま

電子レンジ(ブロccoliが中に入っています) ↓

図7 H27年度 使用する道具掲載ページ

- ③ 長文のレシピは、調理作業をイメージしづらい。
⇒一つの調理作業を細かい工程に分解し、1文は1作業のみとし、一つひとつの作業を確実にこなせるようにした(図9)。

□10. 油揚げの油抜きをする。↓


片手鍋、ザル(中)、浅い分配皿(大)を用意する。
油揚げを用意する。↓

①片手鍋の半分まで水を入れ、火にかける。↓

②小さい泡が出るまでお湯をわかす。↓

③流しにザルを置き、油揚げを置く。↓

④油揚げに沸騰したお湯を、かける。↓



1文は1作業のみで記載した。

⑤分配皿の上にザルを置き、油揚げを冷ます。↓

図9 H27年度 レシピ

- ④ 料理毎に書いてある通常のレシピでは、同時進行では一食分の調理ができない。
⇒作る料理を横軸に、作業を縦軸にとり、作り方を番号順に見ていく事で、最終的に料理がすべて出来るようにした(図10)。

具だくさん	おぼろ汁	ひじきの煮物	餅汁	リンゴのアップルパイ
-------	------	--------	----	------------

作る料理を横軸に作業を縦軸に記載している。

図10 H27年度 レシピ

⑤ ページ全体を見て作業を進める事ができない。
 (横の列の作業をしないまま次のページに移る等)
 ⇒作業の見通しが立つように具体的に時系列で伝えた(図10)。料理毎に作り方を記載するのではなく、時間軸に沿いながら、スタートからゴールまで作業を調理手順を通し番号で記し、順番に作業を進めていくと、最終的に1食分の料理が出来上がる様にした(図12)。また、1つの作業と次にする作業が重ならないようにする。あるいは、ページが多くなるため作業の順番を記載している場所に太枠を付けて順番をはっきり示した。また、作業の順番を記載している横にチェック記入欄を設け、作業が終わるごとにチェックを付けることで、順番通りに調理作業を進められるようにした。調理作業がスムーズに進まなかった場面とその改善したレシピを図に示した(図11)。

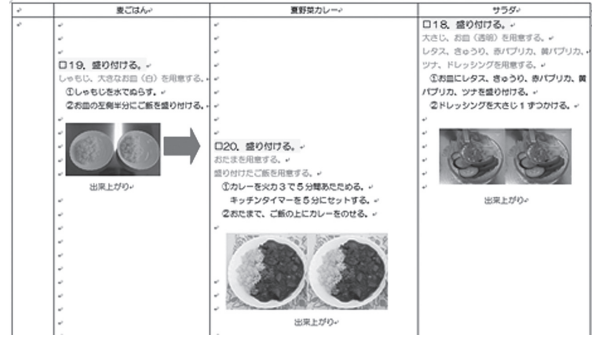


図12 H27年度 レシピ

⑥ 曖昧な表現では切り方等が分からない。

⇒具体的な表現で示した(図13, 14)。

- (例) ・ 芋を柔らかくなるまで茹でる。
 ⇒茹で時間を必ず入れる。
 ・ こんにやくを一口大に切る。
 ⇒縦と横の長さを指定する。
 ・ いんげんを斜め切りにする。
 ⇒図や写真を入れる。

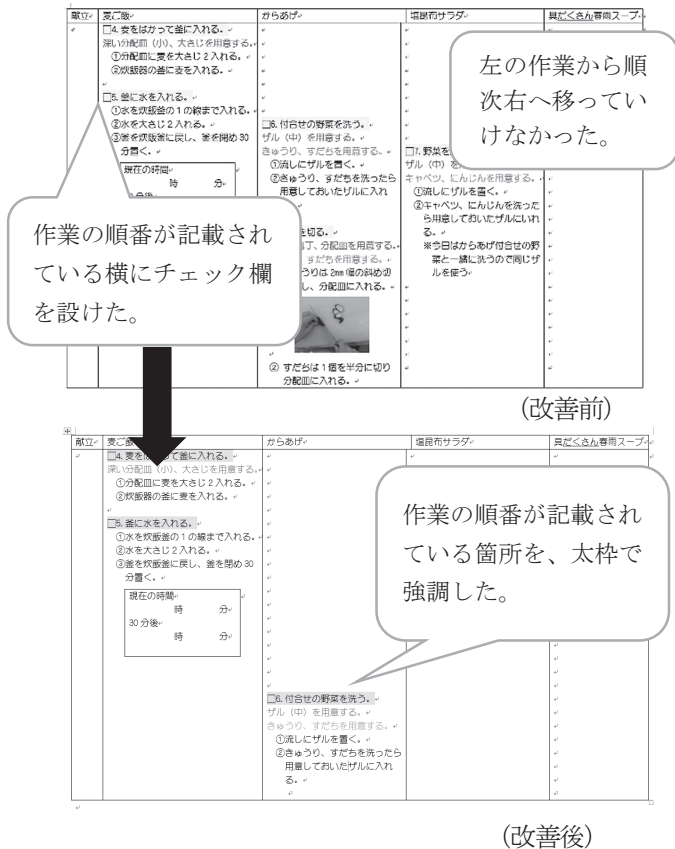


図11 作業工程の記載方法の改善

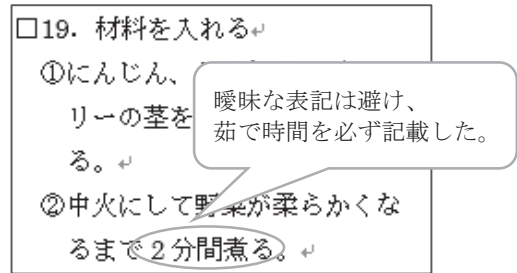


図13 H22年度 レシピ

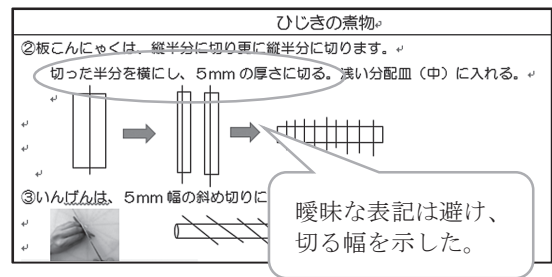


図14 H27年度 レシピ

⑦ 抽象的な表現が分からない。

⇒具体的な表現で示した。

- (例) 肉を十分に炒める
 ⇒『肉は赤い部分がなくなるまで炒める』
 ⇒ 炒める時間を具体的に示した(図15)。

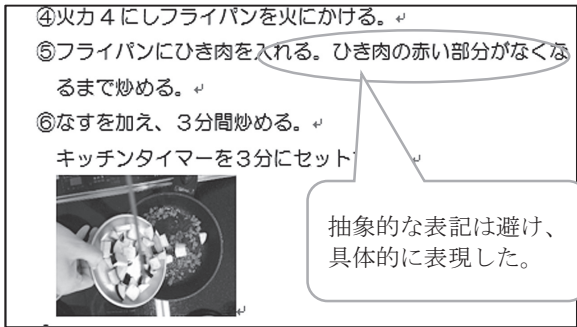


図15 H27年度 レシピ

⑧ 目の前にないことや、経験していないことを思い浮かべるのが難しい。

(例) 茹でる作業では、鍋・箸などがあることが分からない。

⇒用意する道具の項目を作業の初めに入れ、目立つように色づけを行った(図16)。

必要な食材を事前に準備することが難しい。

⇒用意する食材の項目を作業の初めにいれ、目立つように色づけを行った(図16)。

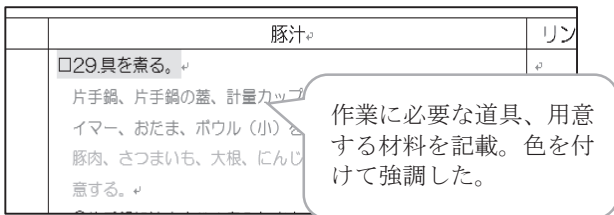


図16 H27年度 レシピ

⑨ 食材を切る幅を文章だけでは理解する事は難しい。

⇒レシピに切り方の写真と図を入れ、さらに調理前に理解しにくい切り方のデモンストレーションを実施した(図17, 18)。

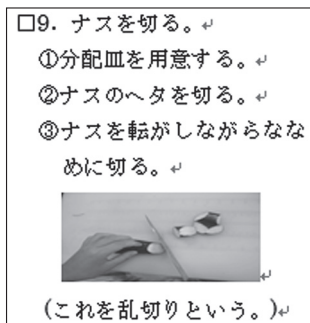


図17 H22年度 レシピ

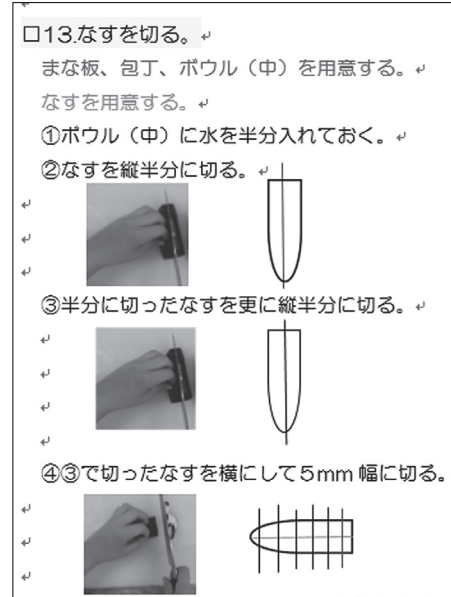


図18 H27年度 レシピ

⑩ あく抜きやあく取り, ひとつまみなどの調理用語が理解出来ない。

⇒あく抜きやあく取りを行っている写真をレシピに入れ料理用語の説明を加えた(図19, 20)。

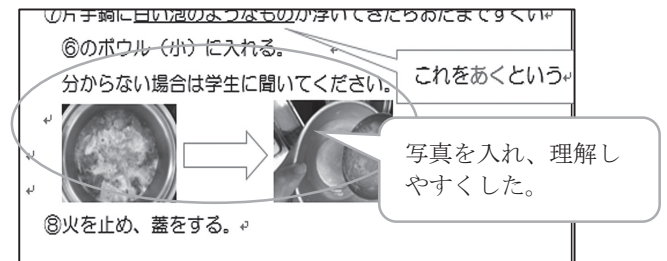


図19 H27年度 レシピ

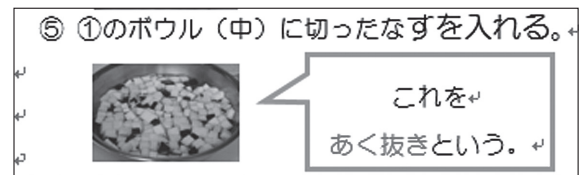


図20 H27年度 レシピ

⇒“ひとつまみ”を写真と文字によって表現す(図21)。

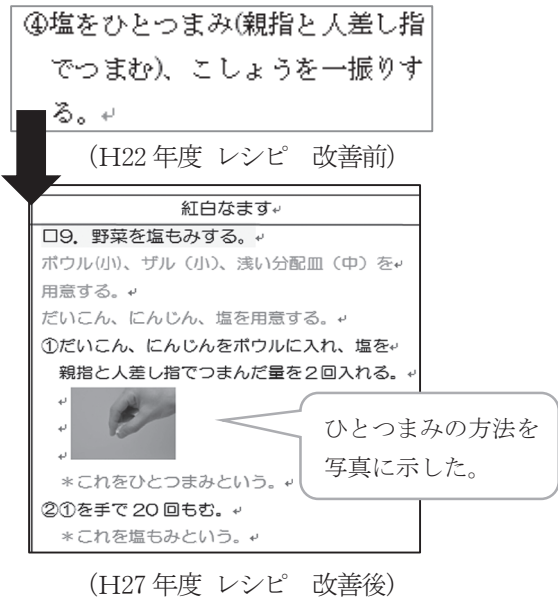


図21 「ひとつまみ」の表現方法の改善

⑩ 加熱した器具や食材が熱くなり、危険である事に気がつかない。

⇒熱いため取り扱いに注意することを赤文字、囲いなどで強調して記入した (図22)。

実際例：レシピに注意することを強調したがオープンを使う時に右手のみにミトンをはめてもらったが、はめていない左手で熱い鉄板を持つとした。

⇒両手にミトンをはめるようにした。

⑪ オープンなどの調理に使用する家電製品の使い方が自宅と異なると使えない。

⇒オープンの温度設定や時間設定の仕方を写真で示した (図22)。

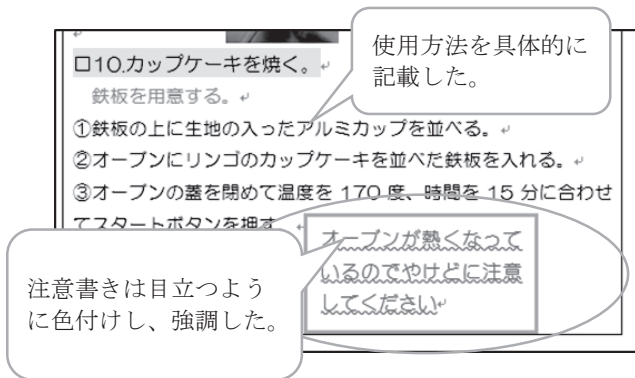


図22 H27年度 レシピ

⑫ 台拭きと食器用の布巾の使い分けがわからない事も多い。

⇒調理を始める前に参加者に配布したレシピに、調理を行う上での注意点を必ずつけて、全員で読み上げた (図23)。

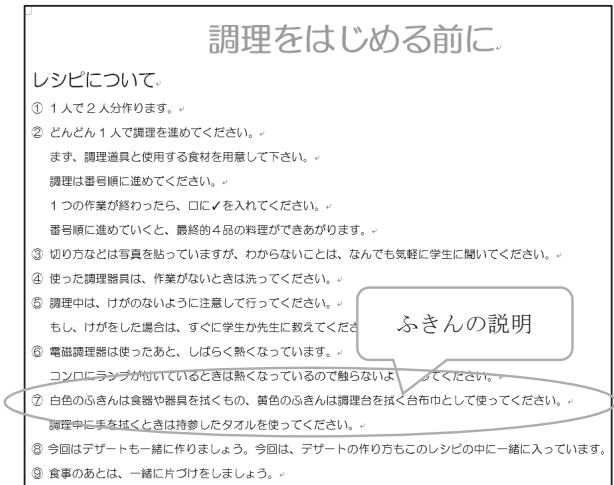


図23 H27年度 調理を始める前に

レシピ作成時の要点を表 (表1) にまとめた。

表1 PDDの特性に応じたレシピ作成の要点

PDDの特性	レシピの表現等
①視覚に強い	★言葉による表現に加えて視覚的に見せる工夫をする。(写真やイラストを入れて)
②曖昧な表現は解らない。	★柔らかくなるまで茹でる。→10分間茹でるという時間を示す。 ★専門用語が理解しにくい。→誰が読んでも分かるような表現にする。
③想像力の欠如	★一口大に切る。→○cmに切る。 ★危険なこと(熱いなど)を想像できない。→注意してほしいことを口頭で説明したり、レシピの文字の色を変えたりする。
④複数の事を同時に行うことが困難	★1ページに調理過程を重ねて記載する→1ページに1つの項目が終わるまで他の調理過程を記載しない。
⑤興味や活動の幅が狭いが、関心があることにはこだわる。	★毎回のレシピの表紙に栄養素や食材の旬について記載する。→H27年度の参加者は栄養のことを知りたい人が多く参加していた。

V. ま と め

平成18年度から毎年開催してきた健康料理教室へ参加していたPDD青年は、誰が見ても理解できるレシピを使用することで、調理工程の理解や確認ができ、自ら調理を進めることができた。また参加者が1人で料理を作り、完成させ、その料理を他の人にも食べてもらうことで、彼ら自身が調理を楽しみ、達成感を得るなど、教室が楽しい場所となっている様子も見受けられた。

佐々木は、アスペルガー症候群の子どもへの対応の基本として、①ひとつずつ、②具体的に、③短く、④視覚的な手がかりをそえて、⑤肯定的に、⑥予定を伝える、⑦失敗しないですむように指示をするという7つのポイントを上げている²⁾。調理作業が順調に流れ、参加者にとって教室が楽しい場所になったのは、この7つのポイントをおさえて作成したレシピと教室運営及び支援者のさりげない支援によって生まれたと考えられる。よって、PDD青年には、健康料理教室を通してPDDの特性に配慮し、工夫・改善を重ねて作成した、誰が見てもわかりやすいレシピが有効であると考えられた。

しかし、参加者の多くが家では教室で作成した料理を作っていないかった。一人で一食を完成させるためには一人ひとりのPDDの特徴を把握し、その特徴に応じたレシピの作成をする必要があることがわかった。健康料理教室の中でマイレシピを参加者が完成するためには、PDD青年の一人ひとりを支援し、参加者に必要な事はレシピに書き込んでもらう必要がある。今後マイレシピを作り上げるための支援の方法を考えていく必要がある。

謝 辞

今回の研究にあたり、ご協力頂きましたおかやま発達障害支援センター、岡山市発達障害支援センターおよび倉敷市発達障害支援センターの先生方、森ゼミ、眞鍋ゼミの皆様方に深く感謝申し上げます。

文 献

- 1) 日本自閉症協会：自閉症の判断基準，高機能自閉症について<http://www.autism.or.jp/autism05/handan.htm>

- 2) 佐々木正美．アスペルガー症候群の（高機能自閉症）のすべてがわかる本．第8刷 東京都：講談社，2009：68-69.

