

発達障害者向け健康料理教室のレシピ本刊行及び関係先への配布

美作大学 森本研究室

活動の目的

発達障害者の健康をふまえた自立支援の一環として、平成22年度から岡山県北地域に在住する発達障害者を対象に健康料理教室を開催してきた。これまでの研究では、参加者の食意識や調理技術の向上が見られたが、時間内に調理を終えることができない者もいた。そこで、今年度はメニューを再検討して時間内に調理ができるレシピを作成し、調理実習が成功体験となり、自立に向けて一人で調理ができるようにするための支援方法を検討する。また、発達障害者の特性に対応した独自のレシピ本を刊行し、自宅において一人で調理ができるよう自立支援の促進を図る。

活動の内容及び経過

- 4月：発達障害者の特性に対応した独自のレシピを、時間内に調理ができるように作成した。レシピでは、曖昧な調理用語は理解しにくいとため何度も試作を重ねて客観的な数値を示し、現在の調理段階や調理方法の写真を取り入れるなど工夫を凝らし、一人で調理する時に活用できるレシピを作成した。
- 5月：おかやま発達障害者支援センターや津山市近隣の市町村と連携し、発達障害者のための健康料理教室を開催するにあたり、事前に関係機関と企画会議を実施した。
- 5～9月：関係機関から推薦された参加者7名に対し、毎月1～2回の健康料理教室を計8回実施した。調理実習は、参加者一人が一台の調理台を使用し、一人の調理サポーターがついて調理の支援をしながら、時間内に調理が出来るように進めた。試食後は、料理の献立と関連させたミニ栄養講話を図や絵を用いて実施し、最後に聞き取り調査を行った。調理サポーターは、ボランティア学生のため、実習後はカンファレンスを行い、関係機関の支援者から専門的な助言を受けて、次回の支援に活かすようにした。
- 10～11月：7名の参加者の調理実習等聞き取り記録を基に研究のまとめを行った。
- 12～3月：独自のレシピの修正及びレシピ本刊行準備

活動の成果・効果

参加者全員が、発達障害者に対応したレシピを活用して、時間内に調理をすることができた。最終の実習後には、一人で、調理ができた喜びを口々に発しており、家でも作れる、家族に作ってあげたい等自信にあふれた言葉が聞けた。参加者にとって達成感や満足感が得られ、自宅で、一人で調理ができる自信に繋がったと考えられる。

開設から7年間継続し、毎年の調理サポートを通して、レ



シピでわかりにくい箇所を少しずつ修正し、やっと参加者が活用できるレシピを完成させることができた。

今後の課題と問題点

発達障害者にとって、このレシピを活用すれば一人で調理ができることがわかったので、一冊のレシピ本にまとめて刊行し関係機関に配布すれば、他の発達障害者の方にも利用していただけるのではないかと考える。そのためには、無償配布可能な資金を確保して配布できるようにしたい。参加者は、継続して健康料理教室の参加を希望しているが、指導者やボランティア学生確保の問題もあり、今後の課題となる。

- 代表者：森本恭子 ●所在地：津山市北園町
- TEL：0868-22-7718
- E-MAIL：soumu@mimasaka.ac.jp
- E-MAIL：morimoto-k@mimasaka.ac.jp
- 設立年：2010年 ●メンバー数：32名