

石けん Soap-making

難易度 ★★☆☆☆
満足度 ★★★★★



石けん素地で簡単・安全に手作り石けんができます。
やわらかく心地いい手触りを楽しめます。

材料

- ① 石けん素地 ② お湯
③ エッセンシャルオイル(精油)
茶葉、ハーブパウダーなど

必要な道具

- 粘土板 ● 粘土ヘラ ● クッキー型
- ビニール袋 ● 厚紙 ● 紙コップ
- トレイ ● 大さじ ● エプロン
- ウェットティッシュ
- ビニールシートや新聞紙



※ エッセンシャルオイルは、
原液を直接肌につけないよう注意してください。

準備

- ◇ 石けん素地を1人分(60g)ずつビニール袋に小分けにする。
- ◇ 机と床にビニールシート・新聞紙などを敷く。
- ◇ 人肌より少し温かいお湯(40℃前後)を用意する。



配慮のポイント

- 倒すとかぶれる可能性のあるものを置くときは、優先的にその情報を伝えましょう。
万が一倒れても、中身が周囲に広がらないよう、トレイの使用をおすすめします。



How to make...

つくりかた

1

石けん素地(60g)に、お湯大さじ1(15cc)を入れ、混ぜる

※ 色や香りをつける場合は、ここで材料を混ぜます。



- ◆ 袋の中に空気を入れて口をとじ、上下左右に10回程ふってみましょう。
石けん素地とお湯がまんべんなく混ざり、こもった感じにまとまります。



2

なめらかになるまでよくこねる



3

成形する

《2通りの方法があります》

① 石けん素地を伸ばして型抜きをする。



② 型の上から石けん素地を押し込む。



◆ 型からきれいに抜くには・・・

- ① 細かい部分(動物の耳や手足など)
- ② 石けんの周り(型の縁に沿って)
- ③ 石けんの中央

の順にやさしく押し出します。

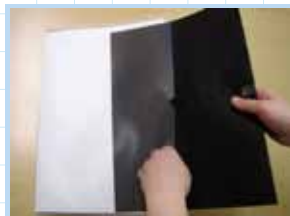
細かい部分にはヘラが役立ちます。



配慮のポイント

《弱視の方の場合》

- 粘土板は黒いものを使用すると見えやすくなります。
A3サイズの硬質クリアケースに黒画用紙を入れると、簡易の黒い粘土板になります。



4

乾燥させる

日の当たらない風通しのいい場所に置きましょう。
大きさにより、3～5日間程かかります



配慮のポイント

- 型に合わせて切り抜いた厚紙を使うと、型からきれいに抜きやすくなります。



参加者の感想

混ぜたりこねたり、とても楽しかった。
ヘラを使うと型から抜きやすくて、うまく作れた。



弱視難聴

石けんの型を選ぶとき、「ハート」「花」などの形を言葉で伝えてもらってから触ると分かりやすかった。



全盲難聴

厚紙で型の上から押し出すのは便利だね。私は全く見えないので、ヘラより手の方が感覚が分かってよかった。



全盲ろう

ふきん Needlework

難易度 ★★★★★
満足度 ★★★★★



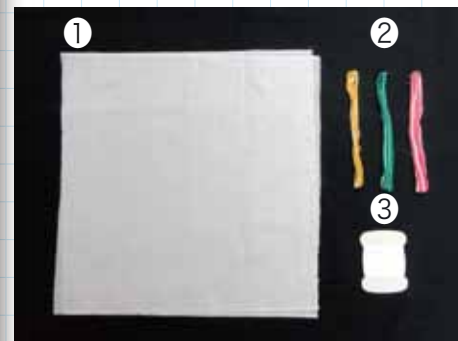
さらしで手触りのいいふきんを作しましょう。
カラフルなししゅう糸で並縫いをするだけで、かわいく仕上がります。

材料

- ① さらし2枚 ② ししゅう糸
③ 手縫い糸

必要な道具

- ししゅう針 ● 縫い針 ● マチ針
- 針山 ● 糸通し ● 指ぬき
- 糸切りはさみ ● ヘラ
- マスキングテープ



準備

- ◇ さらしを約34cm幅に切る。 ◇ ししゅう糸を約45cmに切る。



配慮のポイント

ししゅう糸は柔らかく、6本の糸が束になっているため、針に通しにくいことがあります。
その場合、糸端に薄くボンドを塗ると固くまとまり、通しやすくなります。



※ ボンドをつけ過ぎると、針穴に通りにくくなるので注意しましょう。

How to make...

つくりかた

1

針に糸を通す

糸通しを使うコツ

針穴の面を人差し指の腹に当てると、糸通しが針穴に入ったことが分かりやすくなります。針穴に通ったかどうかは、糸通しを上下に動かすと分かります。

※ 糸通しは、ピアノ線が新しく張りのあるものが使いやすいです。



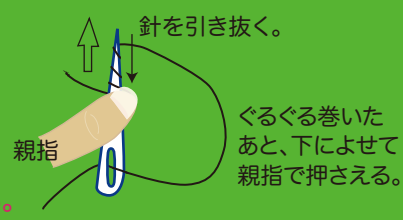
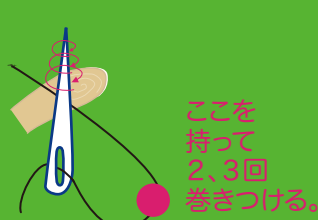
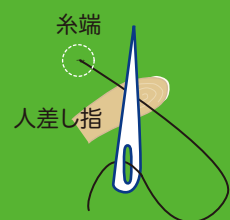
2

玉結びを作る

1 針先を上にして持ち、糸端を人差し指の腹と針で押さえる。

2 針先に糸を3回巻きつける。

3 巻いた部分を押さえながら、針を引き抜く。



3

並縫いをする

糸の始末は、玉どめをせず約1cm残して切ります。布が寄らないように、指で布をしごきながら縫いましょう。



配慮のポイント

まっすぐ縫いたい場合は、マスキングテープを使うと便利です。
※ 曲がってもそれが味のあるデザインとなります。



並縫いのほかに、自分の好きな模様を刺繍して、かわいいふきんを作った。



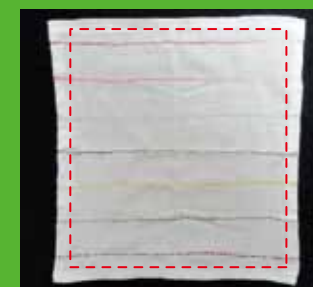
全盲ろう

4

もう1枚のさらしを中表に重ね、3辺を縫う

5

表を外側に出し、残りの一辺の端を内側に折り、その上を縫う



ポイント!

さらに端から約1cmを4辺縫うと、仕上がりが綺麗になります。

参加者の感想

糸通しを使うと、簡単に早く糸を通すことができた。



弱視ろう

縫い物は、しばらくやっていなかったが、うまく縫うことができた。



弱視難聴

マスキングテープを使うと分かりやすく、まっすぐ縫えた。



全盲難聴

もこもこハンガー Fluffy Hangers

難易度 ★★★★★
満足度 ★★★★★



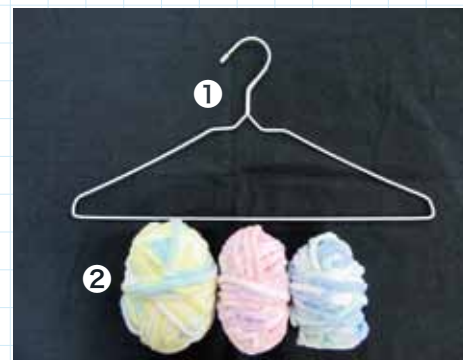
かわいらしくて、触り心地も抜群のもこもこハンガー。毛糸がすべりどめとなって、洋服がずり落ちにくくなるため大変便利です。

材料

① 針金ハンガー ② 太い毛糸

必要な道具

● はさみ ● 両面テープ



How to make...

つくりかた

1

ハンガーのフック下部に
両面テープを巻く(約2cm)



両面テープをはがすコツ

① 両面テープの半分を
机の端に貼る



② 机に貼っている方の
両面テープの角を指
の腹か爪でこする

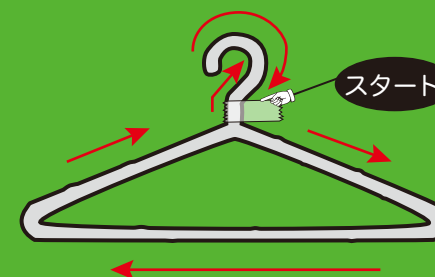


③ 剥離紙が浮いてきたら
指でつまんではがす



2

1の両面テープの上から毛糸を巻き始める



check!

隙間が空かないよう
「2, 3回巻いたら詰める」、
「2, 3回巻いたら詰める」を
繰り返しましょう



配慮のポイント

隙間なく巻いたものと、ゆるく巻いたものの、2つの見本があると、違いが分かりやすいです。

✕ ゆるい



◎ 隙間なし



毛糸は上から下に通して巻いた。
もし毛糸玉が転がっても、自分の
体でとまって探しやすかった。



弱視ろう

Q

半分ずつ、色の違う
毛糸を巻いてみたいなあ。
どうしたらいいかな？



全盲ろう

A

まず1つめの毛糸を、終わらせたい部分で
切りましょう。切った先端は両面テープで
ハンガーに貼りつけてください。
ここに、新しく巻き始める毛糸の先端を重ねます。
重ねた部分をぐるぐると多めに巻くと、
つなぎ目を上手に隠すことができます。

3

フック上部の半分
まで巻いたら、
先端に両面テープ
を貼る（約2cm）



4

フックの先端まで巻いたら、毛糸を切る

参加者の感想

「巻いたら詰める」と聞いた
だけでは、何をするのが
よく分からなかった。
実際に手を動かしながら、巻く、
詰めるの説明を聞いたら
理解できた。



弱視ろう

たくさん巻いて、もう完成かな？
と思っていたけど、力強くぎゅっと
詰めたら半分くらいになって
しまって、びっくりした。



全盲難聴

最初は同じ所で重ねて巻いて
しまって、でこぼこした感じになっ
てしまった。でも、少し間隔をあけ、
らせん状に巻いて、ぎゅっと詰めたら
きれいに作ることができた。



全盲ろう

コルク細工 Cork-decoration

難易度 ★★★★★
満足度 ★★★★★



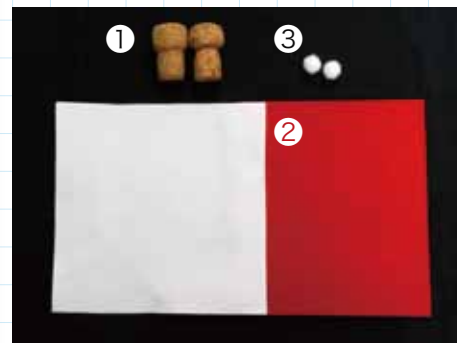
コルクを再利用して、サンタクロースを作りましょう。
フェルトとの組み合わせで、かわいくて温かい雰囲気の
インテリアになります。

材料

- ① コルク(スパークリングワイン用)
- ② フェルト ③ フェルトボール

必要な道具

- 強力両面テープ
- 木工用ボンド ● マジック



準備

1 厚紙で型紙を作る

2 フェルトを切る

コツ 型紙に合わせて切ります。
作る内容のイメージが付き、作業に
慣れてきたら、障害状況や希望に
応じて、本人が切ってもいいでしょう。



3 両面テープを貼る

コツ ボンドは塗る量の調整や、接着までに要する
時間などの難しさがあるため、強力両面テープ
を使用するといいいでしょう。



配慮のポイント

■ 両面テープは以下のようにつけると、盲ろう者がはがしやすくなります。

- ① 縦半分に折る
- ② 剥離紙のみ開く
- ③ 剥離紙をつけたまま、フェルトに貼る



How to make...

つくりかた

1

コルクにマントを貼る

コルクのくびれに合わせて貼ります。



2

あごひげを貼る



ポイント!

マントの中心とあごひげの中心を合わせて、あごひげの谷間をコルクのくびれに添わせると、中心がそろいます。

◆当日のようす◆



3

帽子をつける

- ① 円錐状にフェルトを貼り合わせる。
- ② コルク上部の縁にボンドをつけ、帽子をかぶせるようにつける。
- ③ 帽子に白いフェルトと、フェルトボールをつける。



ポイント!

ボンドはフェルト用の粘着性の高いボンドをおすすめします。

参加者の感想

孫がいるので今度クリスマス会で集まったときに、ケーキの横に置こうと思う。



弱視ろう

時間があったので、自分でイメージして、クリスマスツリーとサンタクロースが乗るソリも作った。楽しかった。



弱視難聴

手で探りながらものを作るのは楽しい。マントとひげをつけるまではっきり分からなかったが、帽子を作ってかぶせた瞬間、あ!サンタだ!と思った。



全盲ろう

和紙はがき

Postcards
with Japanese Paper

難易度 ★★★★★
満足度 ★★★★★



牛乳パックで和紙を作ることができます。
押し花や折り紙などを挟み、オリジナルのはがきにしましょう。

材料 < はがき1枚分 >

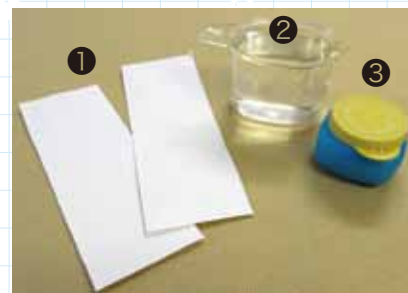
- ① 牛乳パック1/2枚
- ② 水200cc ③ でんぷん糊小さじ1

必要な道具

- 紙すきセット (容器、紙すき枠、網、透明板)
- ミキサー ● 紙コップ ● スプーン
- 計量カップ ● クリアファイル
- タオル

<色や飾りつけをする場合>

- 絵の具 ● 折り紙 ● シールなど



準備

- 1 牛乳パックを短冊状に切る
- 2 注ぎ口と底の部分を切り落とす。
- 3 水に3~4日浸す。または、約20分煮てから水に1日浸す。

How to make...

つくりかた

1

牛乳パックの表面の
フィルムを両面はがし、ちぎる

細かくちぎると、より綺麗な和紙に仕上がります。



2

パルプ液を作る

水・でんぷん糊・①の牛乳パックを
半透明な糊状になるまで、ミキサーにかける。

配慮のポイント

《弱視の方の場合》

- 黒い容器を使うと、ちぎった牛乳パックが見えやすくなります。



3

②のパルプ液を紙コップに移し、よく混ぜる

◆ 色をつける場合 ◆

少量の絵の具を入れると、
色つきのはがきが作れます。



4

容器に、紙すき枠、網の順番にセットする

5

③を容器に流し入れ、均一に広げる

◆押し花を挟む場合◆

パルプ液をスプーン1杯程度残し、押し花を置きます。
残りのパルプ液を押し花の上に流し薄く伸ばすと、はがれにくくなります。



6

水を抜く

透明板をセットし紙すき枠を容器から持ち上げ、親指の腹で中心から外側に向け指を滑らせると、均等に水が抜けます。

仕上げるに、全体を均等に手で押して水を抜きましょう。



7

和紙を取り出す

① 透明板に手のひらを置き、紙すき枠ごとひっくり返す。

◆折り紙をつける場合◆

表面に折り紙を置きます。
そのまま乾かすと、折り紙が和紙に貼りつきます。



② 紙すき枠をはずし、ゆっくりと網をはがす。



③ クリアファイルをあて、ひっくり返す。



④ 透明板をはがす。



8

乾燥させる

約3日間、日の当たらない風通しのいい場所に置きます。

※ 和紙が反ってきたら、上に重石を置きましょう。



全盲ろう

透明板をはがすとき失敗するかもしれないと不安だったが、丁寧にゆっくりはがしたら、綺麗にできた。

参加者の感想

牛乳パックのフィルムをはがすのが、ちょっと難しかった。あとは、簡単な作業でとても楽しかった。



全盲難聴

手作りののはがきは、普通のものよりも心がこもっている。



弱視ろう

紙すきの工房などで、大きな和紙を作るのは難しいが、こういう小型のものなら盲ろう者でもできるのいいと思う。



弱視難聴

布ぞうり Sandals-weaving

難易度 ★★★★★
満足度 ★★★★★☆



裂き布(P.54)を使って、布ぞうりを作ります。
夏に履くととても気持ちがいいですよ。

材料

- 【本体】① 裂き布: 約1.9~2.5m × 2
② PP (ポリプロピレン) ロープ (直径8mm)
: 180cm × 2
- 【鼻緒】③ 布 (15cm × 70cm) 4枚… (A)
④ 布 (5cm × 35cm) 2枚… (B)

必要な道具

- 編み台 ● 布切りはさみ
● 輪ゴム ● 洗濯ばさみ



準備

- ◇ 鼻緒用の布とロープを切る。
- ◇ 厚紙で型紙を作る。
- ◇ 編み台にロープを張る。



◆ 型紙の横幅の目安 ◆

- ・ 22.5~24.5cm 約8.0cm
- ・ 25.0~27.0cm 約9.0cm
- ・ 27.5~28.5cm 約9.5cm



How to make...

つくりかた

※ 詳しい編み方はウェブサイトを参考にしてください。

布ぞうり 作り方

1

本体を編む

作業を中断するときは、下に
寄せた布が戻らないように、
洗濯ばさみなどで左右の
ロープをとめるといいでしょう。



◆ 編むときの注意 ◆

- 型紙をこまめに当てて、幅や長さを確認するといいいでしょう。
- 2~3回編んだら、布を下にぎゅっと寄せましょう。
- 最後に本体を台からはずして、ロープを引っ張ると少し縮みます。実際の大きさよりも2~3cm長めに編むようにしましょう。

◆ 布の継ぎ足し方 ◆

- 布が短くなったら、新しい布と固結びをして継ぎ足します。
- 結び目が、表面や両端に出ないようにすると、綺麗に仕上がります。

2

鼻緒を作る

- ① 1枚ずつ鼻緒の布を巻く。
- ② 2本合わせて輪ゴムでとめ、しっかりよる。



3

鼻緒を本体につける

外側 → 前 → 内側の順につけます。

鼻緒をつける位置は、かかとから指4本分を目安にするといいでしょう。
実際に履いて、鼻緒の引っ張り具合を調節します。



ポイント!

ロープの上から固結びをすることで、はずれにくくなります。
ロープや布が余っていたら切り落としましょう。



◆当日のようす◆



参加者の感想

型紙で幅を確認し、横に引っ張りすぎないように気をつけたら、うまくできた。



全盲ろう

世界に1つだけのオリジナルの布ぞうりが作れて、とても嬉しい。



弱視難聴

自分の足に合わせて鼻緒を調整したので、履き心地のいい布ぞうりができた。



弱視難聴

初めは難しいと思ったが、慣れてくると面白かった。



弱視ろう

革の手帳ケース Leather Work

難易度 ★★★★★☆
満足度 ★★★★★★



障害者手帳やICカード、タクシー券などをまとめてしまうことができます。
刻印や革ひもの組み合わせでオリジナルの手帳ケースを作りましょう。

材料

- ① 革 ② レース(革ひも)
③ ビニモ糸(ダブルロウつき) ④ プラ板

必要な道具

- ① 打ち台(大理石・ゴム板) ② 木槌 ③ へちま
④ トコノール(トコ処理剤) ⑤ 抜き型(スウェーデン鋼刃型)
⑥ 刻印(モチーフ、アルファベット、数字など) ⑦ ガラス板 ⑧ レース針 ⑨ ハトメ抜き
● 使い捨てビニール手袋 ● ししゅう針
● プラスチック用ボンド ● はさみ
● カッター ● ライター ● 紙やすり



準備

- 1 革を手帳ケースの型で抜く。
※ 専門の工具店に注文することも可能です。
- 2 トコノールを塗る
革の裏面: へらで塗ったあと、ガラス板でこする。
革の縁: へちままでこすりながら塗る。
コツ 革の表面に付着すると色が変わるため、表面につかないように塗ります。
- 3 ボンドでプラ板を貼る。
コツ 革(プラ板の接着面)を紙やすりで毛羽立たせるとボンドがつきやすくなります。ボンドがプラ板にはみ出しやすいので注意しましょう。
- 4 レース針にレースを通す。
コツ レースは端を斜めに切り、裏面をカッターで薄く削いでから、レース針に通します。



配慮のポイント

- 革は厚くまっすぐ切ることが難しいため、抜き型で革を抜き、縫える状態に準備するといいいでしょう。
- 縫い目は、ハトメ抜き(丸穴)で開けておきましょう。
丸い穴は触って分かりやすく、レース針が通りやすくなります。



How to make...

つくりかた

1

刻印を打つ

- ① 革を軽く水でしめらせる。
- ② 木槌で打つ。



ポイント!

ガイドがあると曲がらずに打つことができます。



2

レース(革ひも)で縫う

レースの始末は、端を約1cm残し、かかったレースの中に入れ込みます。



刻印を革の端と平行に打つのが難しい。革の端を机に合わせ、さらに刻印棒を置いたらまっすぐ打てた。



弱視難聴

Q

レースを通すときに裏表がねじれてしまい、難しかった。どうすればいいの?



全盲難聴

A

親指と中指で革を押さえ、人差し指にレースをひっかけるようにしながらかかると、レースがねじれているか確認ができます。

3

ビニモ糸(ダブルロウつき)で縫う

- ① 並縫いで1往復する。
- ② 最後の始末は、固結び部分のロウをライターで溶かし、木槌でたたいてとめる。



参加者の感想

レースを縫うのは難しいと思っていたが、スムーズにできた。



全盲ろう

刻印を打つ際、軸を持つのが難しく、ふれてしまった。支援者に刻印を支えてもらってできた。



弱視ろう

お店で売っているようなものができて、本当に嬉しい。手帳やチケット、名刺を入れて、これから使いたい。



全盲難聴

手織り Handweaving

難易度 ★★★★★
満足度 ★★★★★



自分だけのオリジナルランチョンマットを作ってみましょう。
卓上の織り機を使うことで、限られたスペースでも簡単に
布を織ることができます。

材料

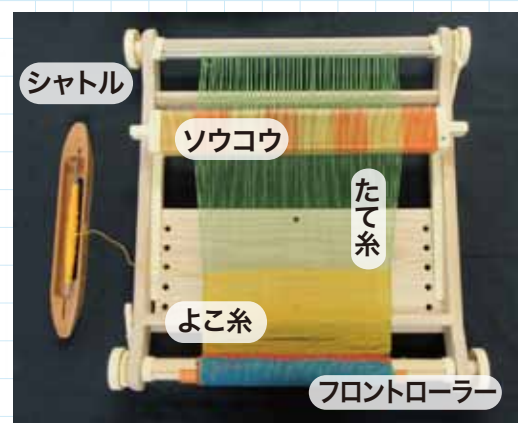
- 織り糸
- 画用紙

必要な道具

- 織り機一式
(クロバー株式会社「咲きおり」)
- 凸シール

配慮のポイント

用具の説明をする際、
ソウコウやシャトルは動かしながら説明すると分かりやすいです。



準備

◇ たて糸を張る

※作業が細かく時間を要するため、スタッフが張っておくことをおすすめします。

活動のコツ

初回は事前によこ糸を3～4段織っておき、織る
作業から始めると分かりやすいです。
慣れてきたら、糸の交換もやってみましょう。

How to make...

つくりかた

① ソウコウを傾け、シャトルを通す



手前に傾ける

右から左へ通す



奥に傾ける

左から右へ通す

◆ よこ糸を新しく通すとき ◆

よこ糸の糸端をたて糸の中に
収めると、きれいに織り込む
ことができます。



② ソウコウを手前にひいて、 戻す

③ ①、②を繰り返す



全盲ろう

配慮のポイント

傾ける方向が分かりやすい
ように、凸シールを貼ると
いいでしょう。



シャトルの先を
ソウコウに当てると、
上下の糸の間に
スムーズに
入れることができた。

糸を替えるとき & 仕上げるとき

④ よこ糸を切る

ソウコウを手前にひいて、戻す

糸を替える → ① へ / 仕上げる → ⑤ へ

⑤ たて糸を切り、織り布をはずす

⑥ たて糸の糸端を結ぶ



⑦ 房の長さを切りそろえる

ひとことアドバイス!
たて糸を内側に2cm程寄せて
切ると、切った糸端がたて糸の
中に収まります。



配慮のポイント

- 織り終わりの位置を触って確認できるように
しましょう。画用紙を、織る布と同じ長さに切り、
織り布と一緒にフロントローラーに巻きます。

ここまで織れたら終わり



《はさみを使うとき》

直線のものにはさみを沿わせると、
まっすぐ切ることができます。

⑤
ソウコウに沿わせる
といいでしょう。



⑦
房の上に画用紙を
置きましょう。



舟形シャトルと板シャトル

- ★ 舟形シャトル・・・糸を巻いたボビンをセットして使います。
手軽に織り糸を替えることができます。
- ★ 板シャトル・・・糸をシャトルに直接巻きつけます。
裂き布織りなどの布を巻くとき、特に使いやすいです。

※「シャトル」は、各社から様々な形状のものが
販売されており、使用する糸や用途によって
使い分けることができます。今回は色とりどりの
ランチョンマットを織るため、糸交換が簡単
な舟形シャトルを使用しました。



参加者の感想

手織りは初めてで、
最初はよく分からなかった。
慣れてきたらとても楽しい。



弱視ろう

編み物に似ていると思った。
織り布が少しずつ
大きくなってくると嬉しい。



全盲難聴

最後にたて糸を結ぶのが
とても大変だけど、
織り機で織るのは簡単だった。



弱視難聴