



取扱説明書

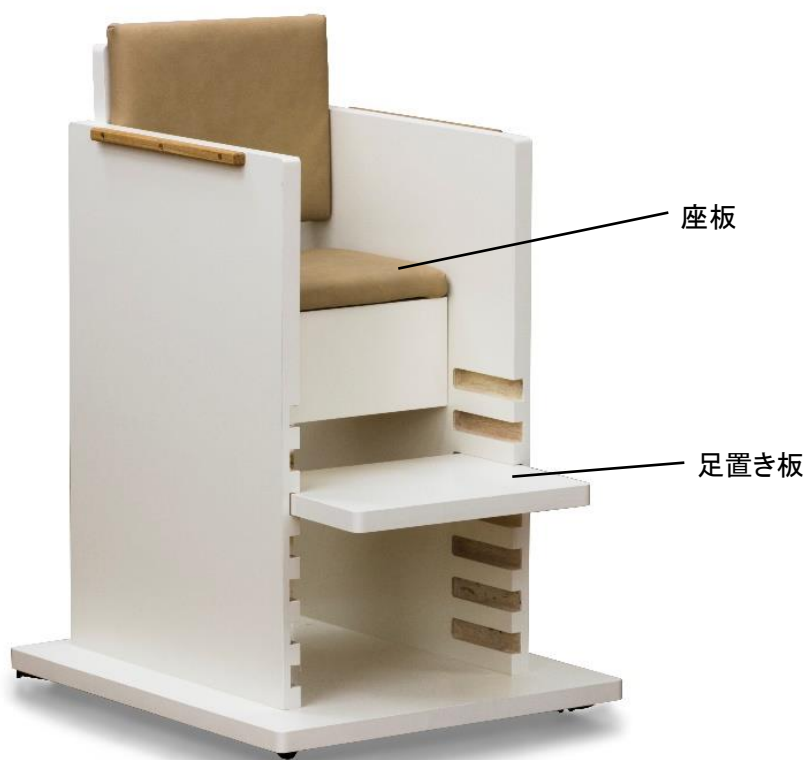
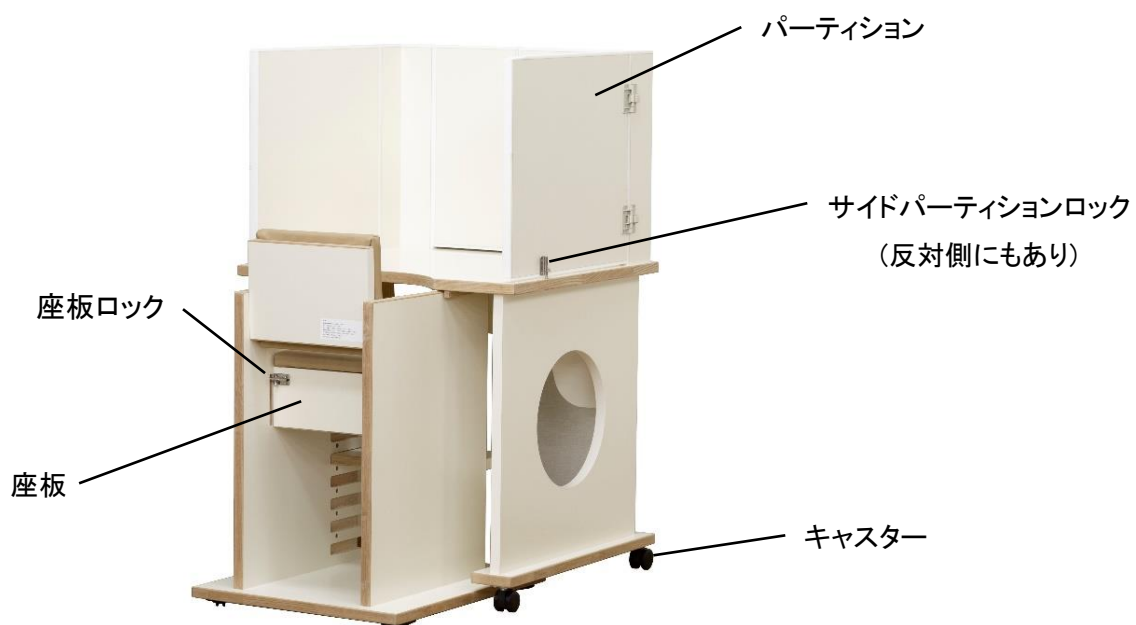
この度は e-chesk（イーチェスク）をご利用くださり、ありがとうございます。
イーチェスクを安全に、そして効果のあるお使い方をしていただくために、この「取扱説明書」を十分にお読みいただき、正しいお取り扱いをお願い致します。
商品には万全を期しておりますが、万が一不具合等が生じましたらご使用を中止し、下記までご連絡くださいますようお願い申し上げます。また使用方法に関しましてもご質問がございましたら、お気軽に下記までお電話ください。

～日本の未来を担う子ども達により良い環境を創造する、そんな思いでお届けしています～

株式会社 横山工房（藤井がお受けします） 電話:086-238-9299

MAIL:e-chesk@cidesk.com

【パーツの名前】



【座り方】

座板の高さと足置き板の高さを調節します。

子供を椅子に座らせます。

デスクの正面に回ります。

子供の指が机と椅子の間に挟まらないように注意しながら

机を椅子に向かって押し込みます。

キャスターで足を踏まないように注意してください。

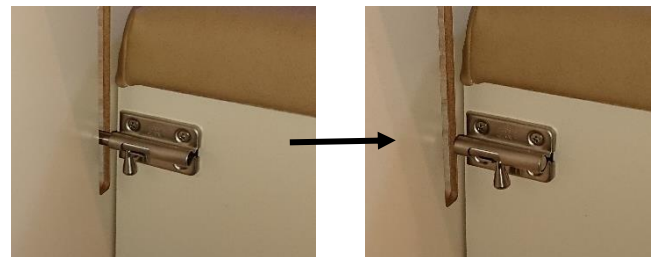
裸足で操作すると危険ですので必ずスリッパ等を履いてください。

注意！！子供が嫌がった時にはすぐに使用をやめてください

【座板の高さ調節の方法】

座板の背中側にある座板ロックを解除します。

座板を外します。



座板を上に向かって引き上げると、白いフレームごと外れます。

(クッション部分とフレームはマジックテープで付いています)



中に入っている板を、必要に応じて抜き差しします。

枚数を替えることで高さを調節出来ます。

枚数は下記の◆高さの目安を参考にしてください

座板を元のように上からまっすぐかぶせます。

最後に背中側にあるロックを掛けます。

注意！！ロックを掛けないと転倒します



◆高さの目安

身長 90 cm 5 枚

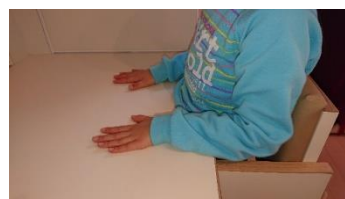
身長 100 cm 4 枚

身長 110 cm 3 枚

身長 120 cm 2 枚

身長 130 cm 1 枚

身長 140 cm 0 枚



【足置き板の高さ調節の方法】

裏側にあるロックを解除して、足置き板を手前に引き抜いてください。

側板にあるくぼみに合わせて、手前からまっすぐ奥へ差し込んでください。

注意！！裏側にあるロックを必ず掛けてください



◆高さの目安

身長 90 cm 下から 7 段目

身長 100 cm 下から 6 段目

身長 110 cm 下から 5 段目

身長 120 cm 下から 4 段目

身長 130 cm 下から 3 段目

身長 140 cm 下から 2 段目



【キャスターロック】

デスクのキャスターにはロックが付いています。



ボタンを押して赤が出れば、ロックがかかります。
もう一度押して赤が引込むと、ロックが解除されます。



【パーティションの使い方】

◆対面指導を行うとき

左右のパーティションは必ず閉じてください。
正面の2枚のパーティションのロックを外します。
正面の2枚のパーティションを外にゆっくりと開きます。
いっぱいまで開くとカチッと止まります。

◆横からの指導を行うとき

正面の2枚のパーティションは必ず閉じてください。
サイドのパーティションのロックを解除します。
外側にゆっくり開きます。
いっぱいまで開くとカチッと止まります。

注意！パーティションを開閉するときは指を挟まないように注意してください
閉じた時は必ずロックを掛けてください



正面のパーティションロック



サイドパーティションのロック

使用上の注意！！

- ・定期的にキャスターに付いたゴミを取り除いてください。
- ・いすの上に立ち上がったたり暴れたりすると、転倒の恐れがありますのでご注意ください。
- ・床が平らなところでご使用ください(カーペットの段差は避けてください)。
- ・パーティションの開閉時には指を挟まないようにご注意ください。
- ・屋外や湿気の多い場所では使用しないでください。
- ・汚れた場合は固く絞った布等で拭いてください。
- ・パーティションを持って机を動かさないでください
- ・子どもを座らせたまま椅子を動かさないでください。
- ・キャスターロックを掛けたまま机を動かさないでください。

故障かなと思ったときには

可動部分は簡単な調整で不具合を解消できることもあります。
お気軽にお問い合わせください。

ブログアドレス <https://ameblo.jp/e-chesk/>

WEB ページアドレス <https://cidesk.com/>

【商品に関するお問い合わせ・ご意見】

電話：086-238-9299(藤井がお受けします)

MAIL：e-chesk@cidesk.com

効果的な使い方

【協同開発者: 上地玲子】

山陽学園大学 総合人間学部生活心理学科 准教授 臨床心理士



開発のきっかけは、集中することが困難な障がいを抱える長女が、少しでも学習できる環境を作りたいと思ってのことでした。

母親・研究者・臨床家の視点を生かして、落ちつきのない子どもでも学習に集中しやすい椅子と机の構造を考案し、形にすることができました。「わかった」「できた」という学習の楽しさを味わうことは、生きる喜びであり幸せにもつながります。長女がしっかり机に向かう姿を見ると、同じような悩みを抱える子どもたちにも役立てていただきたいと強く思います。

多動を伴う発達障がい児が使用する場合

1. イーチェスクに着席して学習する前に、本人が楽しく取り組める運動をさせることが望ましいです。

シンガポール国立大学の Qin Xiang Ng 氏らは、ADHD 児に対する運動介入の短期的および長期的な影響を調査し、身体活動による副作用は報告されておらず、運動介入は、忍容性の高い介入であることが示唆されたと報告しました。

Ng QX, et al.(2017).Managing childhood and adolescent attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) with exercise: A systematic review. Complement. Ther Med. 34,123-128.

つまり、多動のあるお子様には、**運動がとても良い**ということです。

エネルギーが余っているのだから、まずは発散させることが大切です。そうすると、気持ちも落ち着いて集中して学習に取り組むことができます。

運動時間などは、お子様のエネルギー状態によりますので、いろんなパターンを試して、今のお子様に向合う運動と時間を見出してください。

2. イーチェスクに着席させます。まずは**対面指導から取り組んで**みてください。目の前の扉があいて、そこに意識を集中して指示を聞くことができます。

その後、扉を閉めてひとりで集中させたり、横から手を取って指導したりするなど、指導内容に合わせてご活用ください。

3. イーチェスクでの学習が終了する時、お子様が勝手に席を立つのではなく、**親御さん(指導者)が許可をしたら席を立つというルール**にしてください。席を立つ前に親御さんとハイタッチをしてから降りるという習慣づけをしても良いでしょう。

いずれにしても、親御さんの指示に従って動くのだということを意識づけるためには、お子様が主導権を握るのではなく、親御さんが主導権を握ってください。そうすると、指導中に勝手に離席することが減ります。どうしてもお子様が離席をしがちな場合は、1つだけ課題をさせ、できたら「立ってもいいよ」と許可を出してから立たせるようにします。そして、徐々に課題の数を増やしていけるように練習していきましょう。

本当に集中できるのは5分から10分程度ですから、課題内容も飽きないようにいろいろなメニューをそろえてください。書かせたり(手の運動)、線を引いたり(目から確認)、声を出して読んだり(読み方練習)、親御さんが読んで聞かせてやったり(耳から聞く)など、**いろんな五感を使うようにすると効果的**です。

※着座時間は、長くても小学校の授業時間(45分)程度を目安にしてください。