

子どもに身辺自立を教えるときのコツを知りましょう！

食事やお着替え、歯磨きなど、日常で必要な生活の基本的な動作を、どのように教えたらいいいのかわからない。

教えているのだけど、うまくいかない。



なかなか子どもがうまく出来るようにならなくて困っている。

どんな工夫をしたらいいいかわからない。



できるようになってほしいけれども、うまくいかないこともあるかもしれません。

そんな時に、どのような工夫をしたらうまくいくか、考えてみましょう！



①身辺自立ってなに？

身辺自立とは、食事や衣服の着脱、トイレなど生活の基本的な動作のことです。子どもが自分でできるようになると、大人にゆとりが生まれるとともに、子どもにとっても自信につながります。



自分でできた！
うれしいな。



ゆとりが
生まれてうれしい！

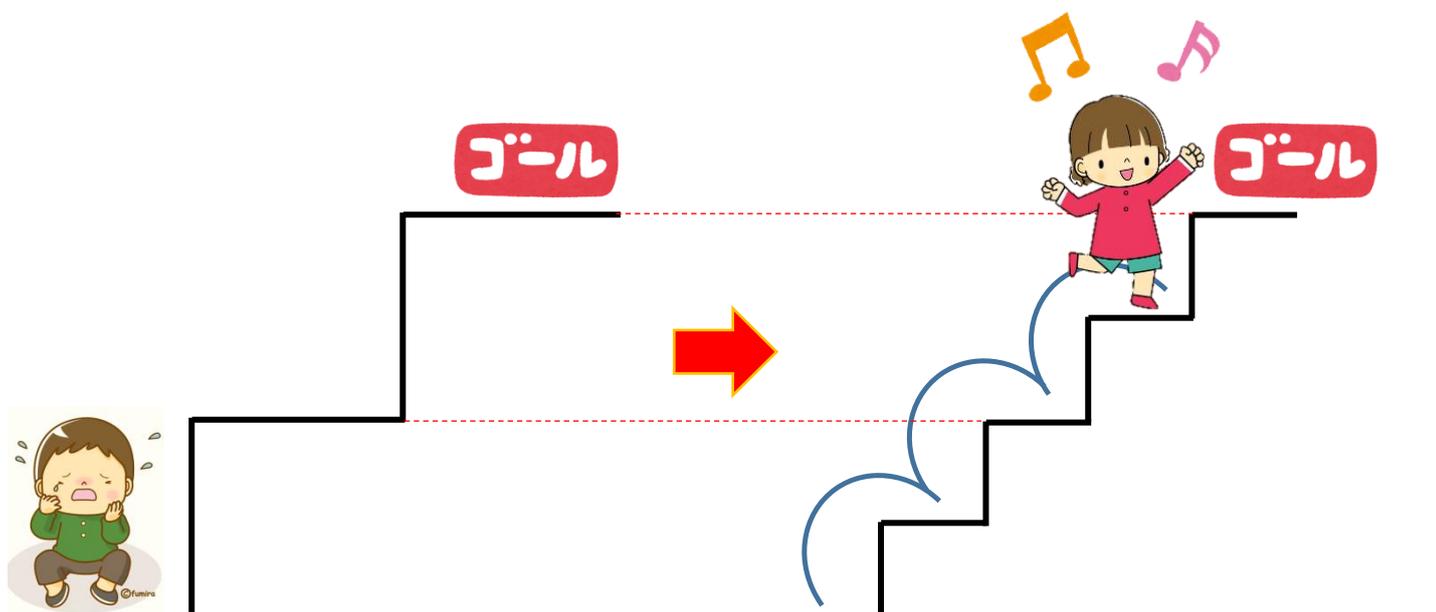
②身辺自立の教え方のコツ

何度も教えているけれど、なかなかうまくいかない…。
そんな時には、“スモールステップ”の考え方を試してみると良いかもしれません。

“スモールステップ”とは？

スモールステップとは、最初から大きな目標を掲げるのではなく、目標に到達するまでの小さな目標をいくつか立てて、できそうなところから少しずつ達成していくという方法です。

1つの目標を達成するのに必要な小さな目標を考えることで、“今、どこまでできているのか” “どこでつまづいているのか”など子どもの姿を細やかに見るできるようになります。また、子どもにとっても無理のない目標になり、成功体験を積みやすくなります。



階段が大きいと
うまくできないことが続き
意欲の低下・自信喪失に…

階段が小さいと
成功体験をたくさんつむことができ
自信・やる気 UP! に

③まずは、目標とする動作に含まれる手順を考えてみよう！

多くの動作は、いくつかの小さな手順が連続したり、組み合わせたりしています。まずは、動作そのものをよく見て、どのような手順の組み合わせになっているのか考えていくことが大切です。



手順の考え方について、具体例を見てみましょう！

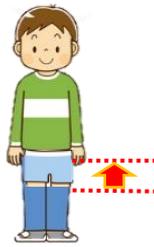
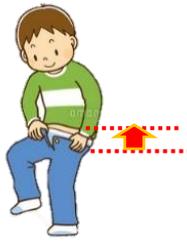
例：ズボンをはく

- ①両手でズボンの腰の部分を持つ
- ↓
- ②ズボンの足を入れる場所を確認する
- ↓
- ③左足をズボンの左に入れる
- ↓
- ④右足をズボンの右に入れる
- ↓
- ⑤ズボンから足を出して立つ
- ↓
- ⑥両手でズボンを引き上げる



上記の例の【ズボンをはく】という動作の中には「①～⑥」という複数の手順が含まれています。このように、細かな手順に分けて子どもの行動を見ると、どこでつまづいているのかがわかりやすくなります。つまづいているポイントがわかったら、さらに細かな手順についても考えてみましょう。

例：上記⑥の“両手でズボンを引き上げる”をさらに細かくすると…

- ⑥-1  足首から膝まであげる
-
- ⑥-2  膝からお尻まであげる
-
- ⑥-3  お尻から腰まであげる

④動作を細かく分けたら、ここからは具体的なサポートについてご紹介します。

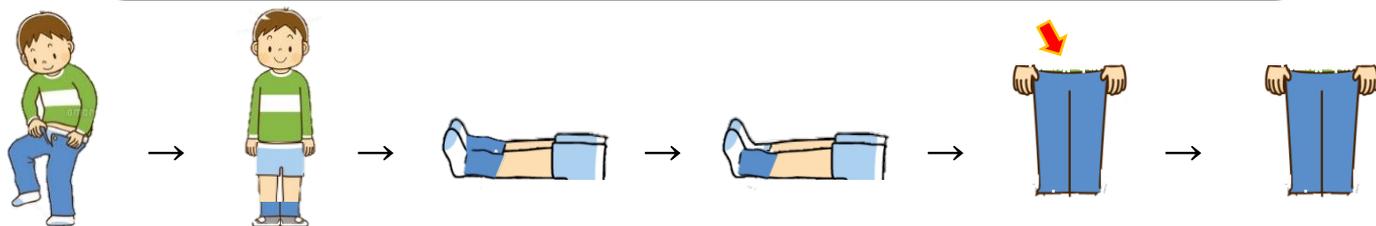
【1】動作を練習する上での、順番を工夫しましょう。

子どもが苦手な動作に取り組む場合は、前頁で細かく分けた動作を1つずつクリアしていくと良いでしょう。その際、「⑥から①」のように最後の手順から順番に動作を教えることがポイントです。

途中までは大人が手伝い、最後の手順を子ども自身でやってもらうことで、「できた！」という達成感が得られやすくなるでしょう。

例えば…

【ズボンをはく】の場合は、⑤のズボンから足を出して立つところまでは大人が手伝い、⑥の両手でズボンを引き上げるところだけ子どもにしてもらうことから始めてみましょう。⑥の動作ができるようになったら、⑤⑥→④⑤⑥→③④⑤⑥→②③④⑤⑥→①②③④⑤⑥というように子どもにやってもらう部分を徐々に増やしていきましょう。



- ⑥ 両手でズボンを引き上げる → ⑤ ズボンから足を出して立つ → ④ 右足を右に入れる → ③ 左足を左に入れる → ② ズボンの足を入れる場所を確認する → ① 両手でズボンの腰の部分を持つ

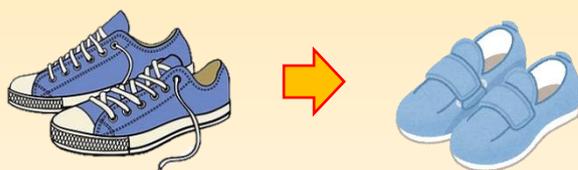
【2】苦手な動作を助けるアイテムを活用しましょう。

子どもにとって扱いづらいアイテムがある場合は、使うアイテム自体を工夫することも大切です。

- ・ 固形石鹸が泡だてにくければ、泡立てネットやポンプ式の石鹸を用意！



- ・ ひもを結ぶのが難しければ、マジックテープの靴に！



【3】 大人の手助けの仕方も工夫してみましょう。

子どもが日常動作にチャレンジしている際は、大人も一緒に取り組む姿勢で支援していきましょう。ときには、子どもにあった手助けをすることがポイントです。

【手助けの例（ズボンをはく動作）】

上段に行くほど手助けは少なく、下段に行くほどサポートは多くなります。



・子どもが概ね自分でも取り組めるようであれば、上段からチャレンジしてみましょう。もし難しいようであれば、より下段の手助けを増やして行ってください。

・子どもが苦手意識を持っているようであれば、下段からチャレンジしてみましょう。大人の手助けを借りて成功体験を積んでいき徐々に手助けを減らしていきましょう。

身辺自立と共に、子どもの心の成長も見守りましょう！

子どもが「課題に取り組みにくそうにしている」、「頑張っているけどなかなか上達できない」ということがあると、どうしても大人が代わりにやってあげたくなくなってしまいますよね。しかし、最初からすべてをやってしまうのではなく、少しの手助けをしながら子どもの頑張りを見守ってみましょう。

子ども自身が自分で試行錯誤しながら取り組み、達成できた時に“できた！”という小さな成功体験が積み重なることで、子どもの自信や自立心にもつながります。

子どもは“知りたい”“やってみたい”という好奇心をたくさん持っていて、自信や自立心はそんな気持ちを後押ししてくれる大切な要素です。子どもが新しい活動にも興味関心を広げることができ、意欲的に活動できるような基盤を、一緒に作ってあげましょう。

