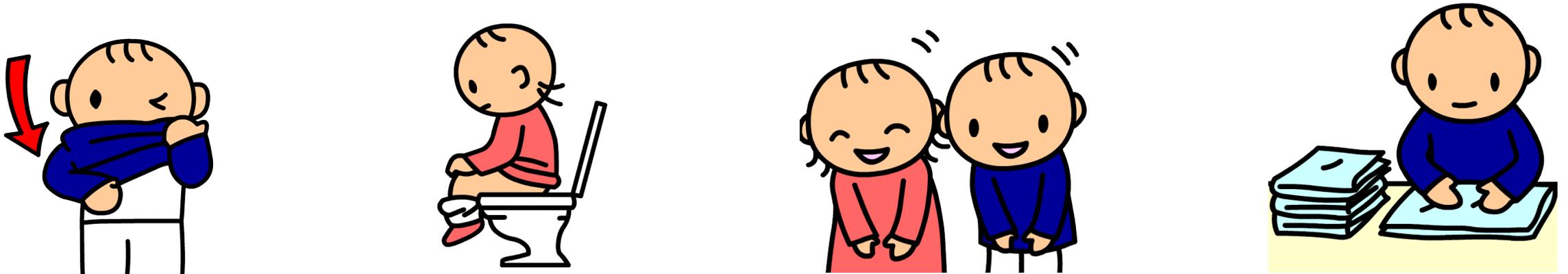


生活動作の獲得に向けて

～小学部のうちにできること～





優先的に、最低限

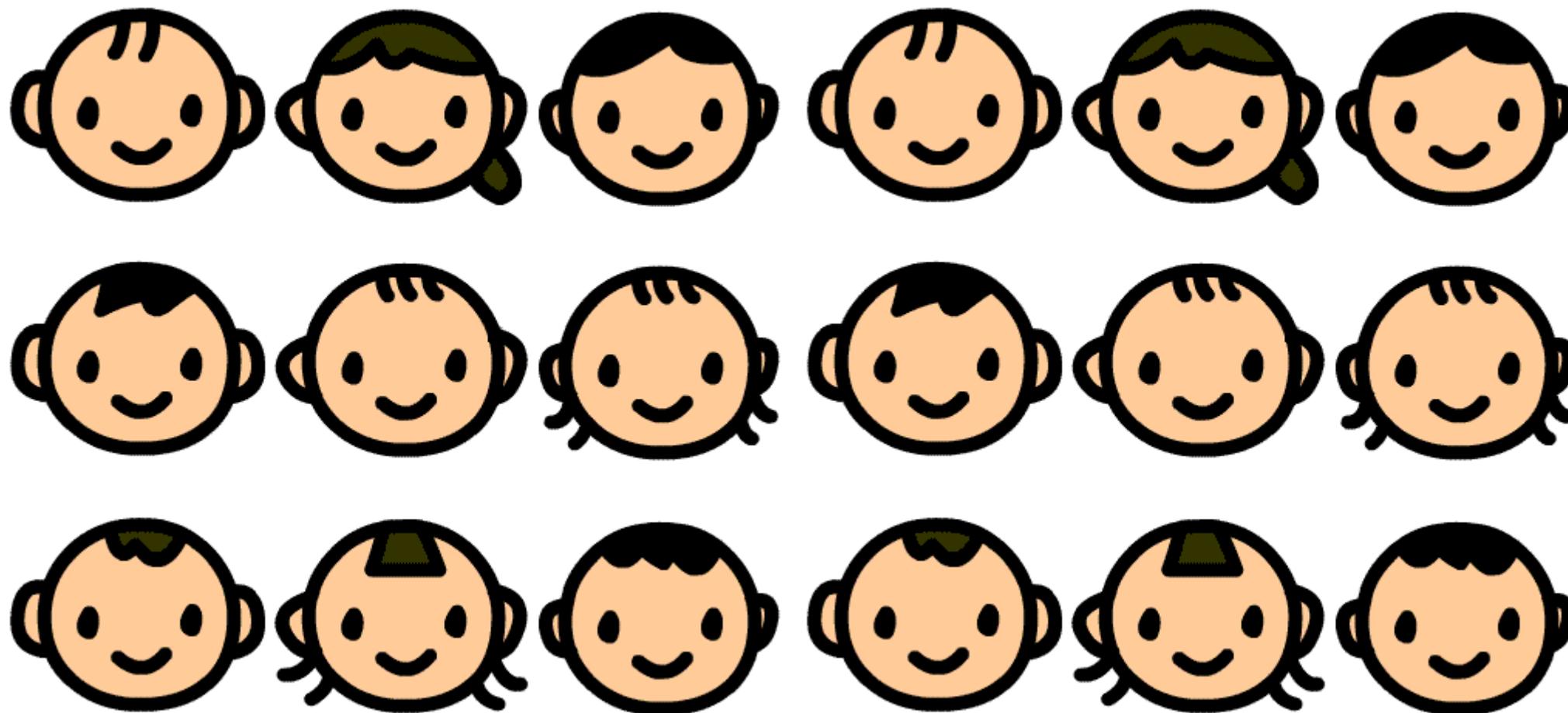
できるようにしておいた方がよい動作は？

働く上で最低限できた方が
良いのは何かしら？

自分でできることが少ないが
優先的にできるように
しておいた方が良いことは？

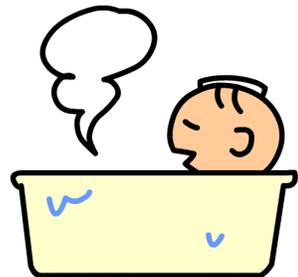
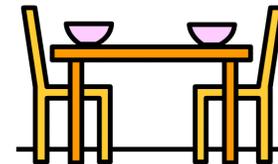
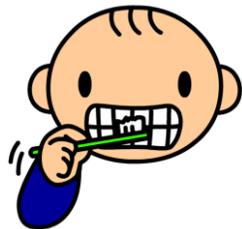
家庭でできることは
どんなこと？

全員にあてはまることを 知っておこう

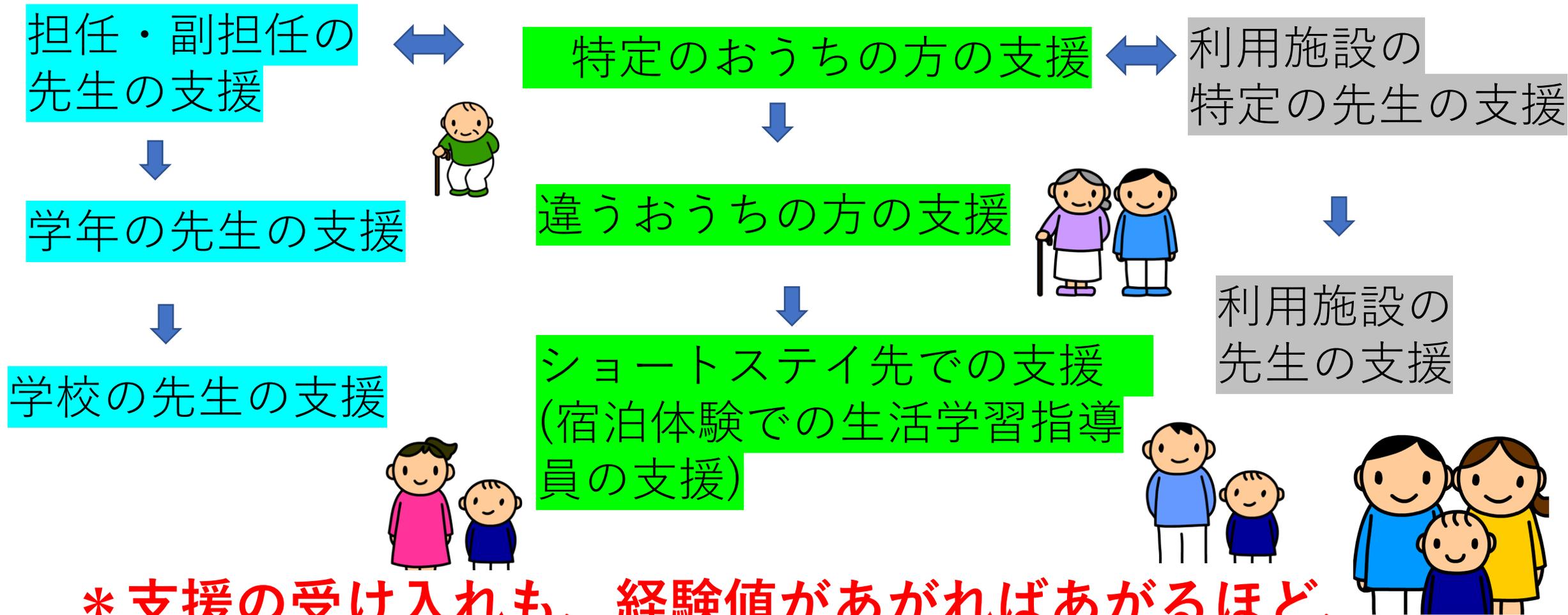


生活リズムを整える

- ・十分な睡眠で日中の活動体力の確保、集中力の向上。
- ・「ごはんを食べる」「歯磨きをする」「トイレに行く」「入浴する」などを一定の順番にすることにより、次の行動が予測できる、次の行動を自分からやろうとすることにつながる。自立した行動へつながる。
- ・感情の起伏が抑えられ、落ち着いて生活する手助けに。



支援を受け入れられる人の幅を広げる

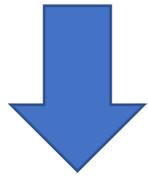


*** 支援の受け入れも、経験値があがればあがるほど、子どもが受け入れるハードルがさがっていきます。**

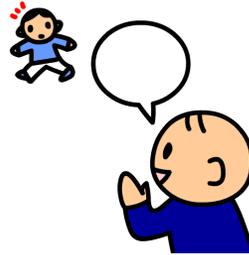
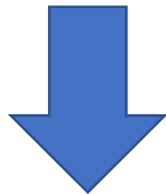
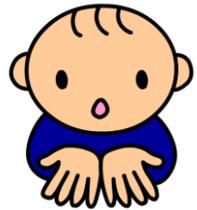


意思表示ができる

- その場で表情や身振り、言葉で伝える。



- 特定の支援者に近づいてわかるように伝える。

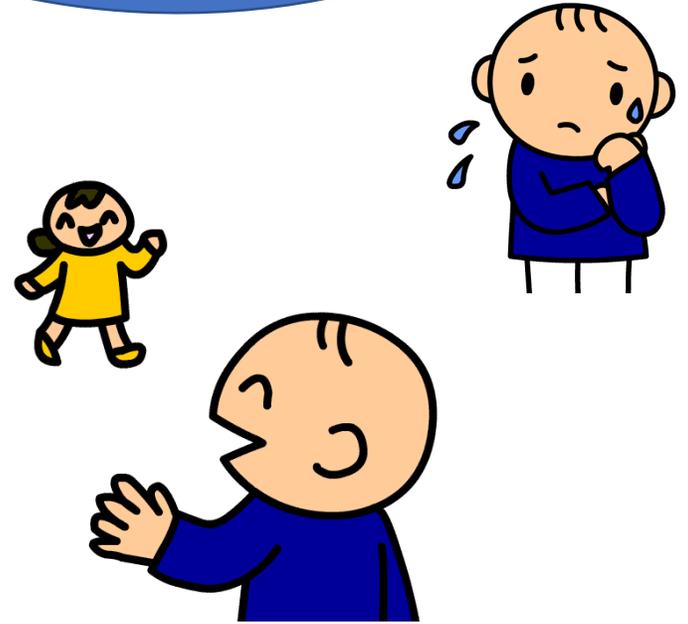


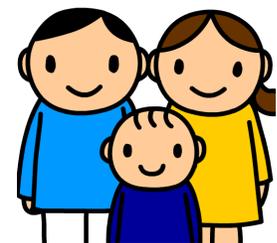
- 支援してもらおう人を状況判断して選び、伝える。

- 誰もがわかるように伝える。

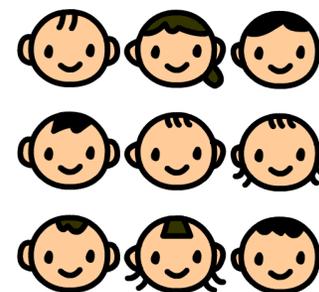


支援者は、
「この表情はこういう意味」
「この身振りはこういう意味」
と事前に知っておく必要がある場合がある。



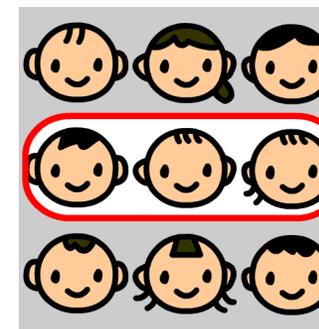


集団生活で落ち着いて過ごす 時間や場所を増やす



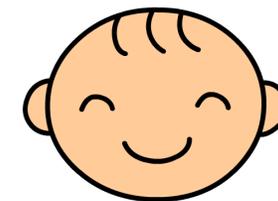
・ 家庭と似た行動を示す子、異なる行動を示す子

・ 少人数と多人数で異なる行動を示す子

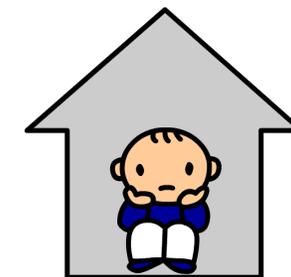
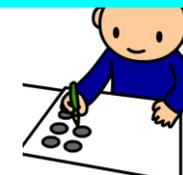


・ どういう環境で、どういう支援を受けると落ち着いて過ごせるのか

・ 落ち着かなくなるのはどのようなときか



・ 落ち着かなくなったら、どのようにすると落ち着きを取り戻せるか

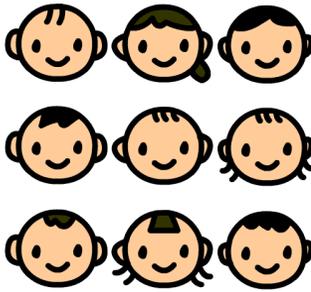


今できていること、今学習中なことと支援方法、

好きなことや苦手なことと支援方法を

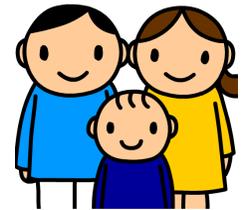
支援者が正しく把握し

伝えられるようにしておく、情報を共有することが大切



・家庭で見せている姿と集団生活で見せている姿が異なる場合がある。

・環境や支援方法により、見せる行動が異なる場合がある。



・できていると思っていることも、人や場所が変わるとできないことも。「いつでも・どこでも・だれとでも」を目指す。

・好きなことや苦手なことは行動のモチベーションにも関わってくる。



優先的に、最低限できるようにした方が良い 具体的動作は…一人一人異なってきます！！



うちの子は何ができるようになっておけばよい？

ex.

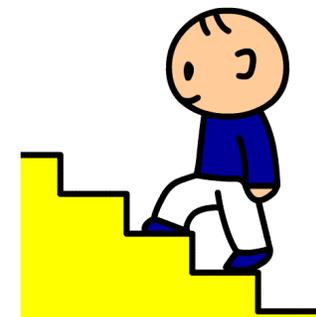
身だしなみを整える:髪を整えたり、簡単な着替えができること

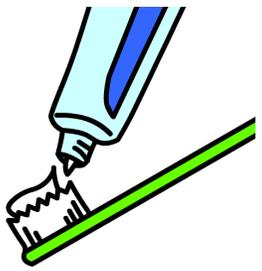
衛生管理:トイレの使用や手洗い、衛生的な行動

食事の基本スキル:スプーンや箸を使うこと、食べ終わった後の片付け

簡単なコミュニケーション:挨拶や意思表示ができること

安全に移動する力:簡単な道を歩いたり、安全に横断する力





具体的な目標を決めてみよう

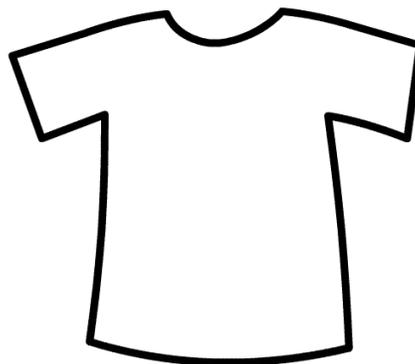
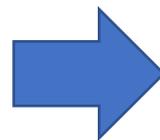
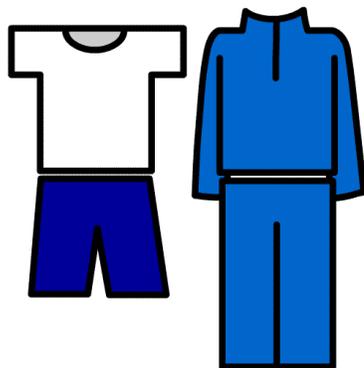


- ・生活での重要性を考えてみる。毎日のことや、できると生活しやすくなるようなことは優先度が高い。
- ・今●●ではできているが、他ではできないことも、十分に目標になる。目指せ「いつでも、どこでも、だれとでも」
- ・もう少しでできそうなことや、できているときとできていないときがあることは絶好のタイミングです。
- ・たいていの動作は細かい行動の連鎖です。その行動のどこができていてどこでつまづいているのか子どもの行動を見て把握することが大切です。その中でできそうな細かい行動の1つを目標にすると子どもが達成感を感じられる目標設定になります。（次のスライド参照）

目標となる動作の獲得は達成しやすい 小さな成功を積み重ねていくイメージ

例：「Tシャツを着る」

- ① Tシャツの表裏を確認する△
- ② Tシャツを着やすい向きで準備する△
- ③ Tシャツを手にとって頭を通す○
- ④ 袖にうでを通す（③④は逆の場合もある）○
- ⑤ 裾を下におろす○



例：目標

「Tシャツを正しい向きで準備して着ることができる」

例：支援方法

Tシャツの首の後ろの位置に印をつける

小さな成功→次の課題へ

目標は支援者が
確認できる**行動**で立てる
×表裏がわかる

「Tシャツを着る」



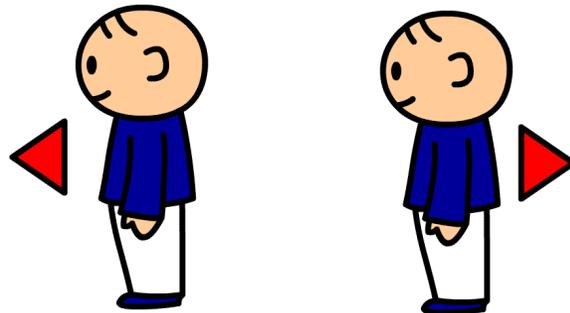
① Tシャツの表裏を確認する △

② Tシャツを着やすい向きで準備する ○

③ Tシャツを手にとって頭を通す ○

④ 袖にうでを通す（③④は逆の場合もある） ○

⑤ 裾を下におろす ○



目標

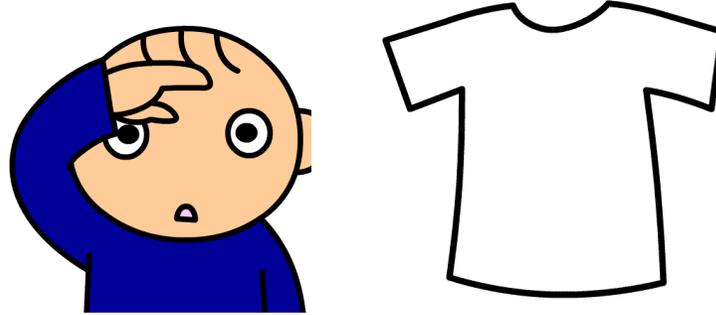
「Tシャツを表裏を確認して正しい向きで準備できる」

支援方法

タグを確認できるようにする工夫をしたい
（次のスライド）

小さな成功→次の課題へ

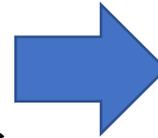
例：「タグを確認する」



① Tシャツの内側の首回りを見てタグを見つける○

② タグのある方が上になるようにTシャツを机に置く△

↑ タグが内側にあるため、Tシャツを置くときに見えなくなり混乱している



例：支援方法

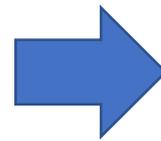
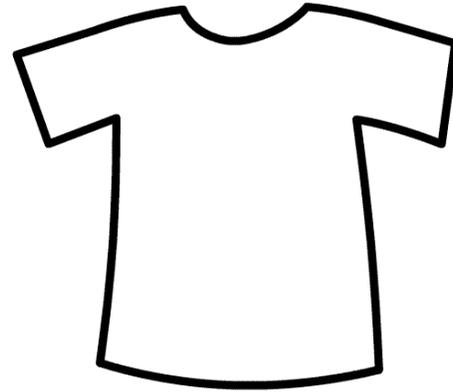
・ Tシャツの首回りのタグを見つけたら（子どもが）洗濯ばさみを挟んで印とし、Tシャツを正しく置けるようにする。

・ 徐々に洗濯ばさみなしでできるようにしていく。

小さな成功を積み重ねて目標達成！！

例：「Tシャツを着る」

- ① Tシャツの表裏を確認する ○
- ② Tシャツを着やすい向きで準備する ○
- ③ Tシャツを手にとって頭を通す ○
- ④ 袖にうでを通す（③④は逆の場合もある） ○
- ⑤ 裾を下におろす ○



Tシャツが着れた！！

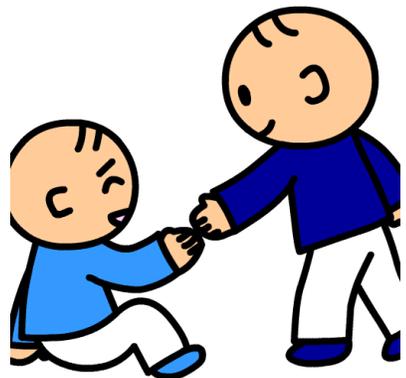


おうちで取り組んでいるとき どのくらいサポートすれば良いの？

できていないところを
手伝おうとしたら
「ぜんぶやって」
になってしまう

できるはずなのに
やろうとしないから
結局やってあげてしまう

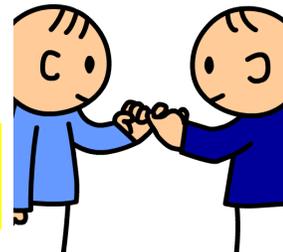
できないことも
全部自分でやろうとして
やはりできなくて
(子どもも親も)イライラ
してしまう



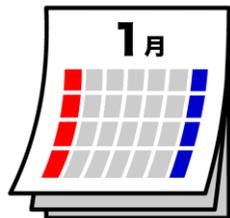


どこを自分でやって、

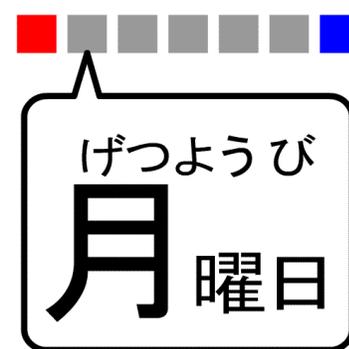
どこを親がやるかを行動する前に確認する



- ・まずはどこまでできていて、どこでつまづいているかを把握する。
- ・「ここは●●ちゃんが自分でやるよ」「ここは手伝うよ」と事前に確認する。（OKがでないときは、その日はこどものものぞむようにし、いつから提案のやり方でできるかを決める）（やり直しが苦手な子が多い）
- ・できているつもりときは、最後に確認の時間を設け、できているところをほめ、学習が必要なところは次回できるように伝えておく。次にやるときには事前にできてほしかったところを子どもが行動する前に伝える。
- ・もし難しいときは「手伝って（ください）。」と言うなど決めておく。困ったときにすぐに呼べるようにそばで見守る。



子どものやる気を引き出すには…



・目標が達成できたらカレンダーにシールを貼るなどして達成感をあげよう。シールが〇個たまったら、好きなアイスを食べようなど、体験的なごほうびがあると、なお効果的。

・家族で一緒に取り組むと取りかかりやすい場合も多い。「●●ちゃんの方がはやい（上手）！」や、ぬいぐるみを使って「くまちゃんが応援してるよ。」など、子どもによってやる気の出し方も異なる。

・タイミングは大切。苦手感を感じてしまっているときには無理に進めずに少し休んだ方が近道な場合も。「具体的に、〇月からやってみようね。」や、学習を始める時期を自分で決めさせるとスムーズな場合も。

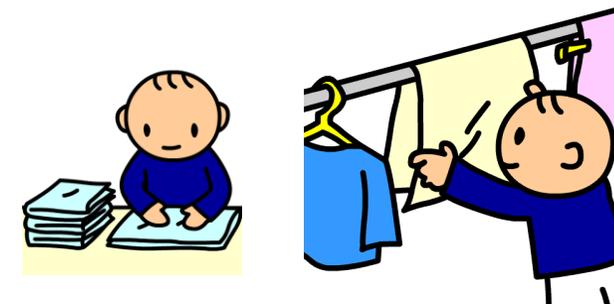


ステップアップするには…



・できるようになった行動を違う場所でやってみる。

・できるようになった行動を違う支援者とやってみる



・できるようになった行動をより一般的な行動にするために「お手伝い」が有効。

・学校や施設(相談支援員)と相談し、取り組み始める段階から連携すると一般的な行動になりやすい。

・できるようになった行動をさらに難易度をあげていくには、その行動を親自身が行うときの行動を振り返り、細分化して考えてみるとよい。

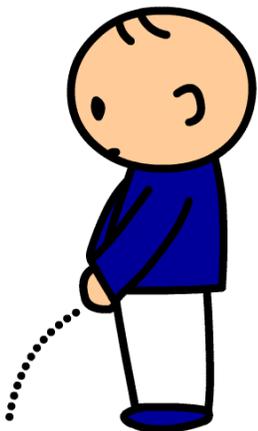
トイレトレーニングの
ポイントは？



始めるタイミングは
いつなのかしら？

トイレをこわがっているから
どうしたらいいの？

大便だけできない。
どうしたらいいの？



トイレトレーニングを始めるタイミングは？

* 以下の条件に1つでもあてはまれば開始のタイミング

・ おむつに排せつしたことを教える（おむつを脱ごうとする）。

・ 休み時間(4 5分授業)にトイレに行き、おむつが濡れていない時間がある(1時間半以上はためられる)。←→休み時間ごとに出ているような場合はまだ難しいケースが多い。

・ 登校後、給食後など、決まった時間に必ず排せつする。

・ 定時排せつ(○時だからトイレに行こう)に応じられる。



大便をおむつでしたがる場合は？

* おむつでないと排便できない場合、排便のタイミングでトイレに連れて行くのが理想的。便秘症の場合は無理をせず。

・ 絵本などでトイレでうんちをすることを意識付ける。



・ 親が大便するときと一緒にトイレに連れて行き、「●●ちゃんもトイレでできるようになるといいね。」と話だけはし続ける。

・ おむつで排せつした便をトイレに捨てることを一緒にやる。→トイレにするものという意識をつける。

・ おむつのままでよいので、トイレの中に入り大便できないか試してみる。→おむつのままトイレの隅で→おむつのまま便座に座って…と段階的に進める。

トイレトレーニングを進める手順は？

- ・おむつのまま過ごしながら、時間を決めてトイレにすわる習慣をつける。

- * トレーニングを続けながら排尿の時間を把握する。

- * トイレに行ってもせず、教室に戻って5分以内に排尿している場合は、トイレでなく「おむつでしたい」ため、トイレでするのを我慢しているケース。成長の過程で「おむつでしたい」こだわりが緩和される時期には個人差がある。



- ・登校から下校まで、布パンツで過ごす(移動中はおむつにする)。家庭や施設とも連携して取り組む。



- ・布パンツの時間を増やしていく。



トイレをこわがったり行くのを嫌がったりする場合は？



*小さな目標から長い目で。後戻りをするがあっても良いという気持ちで。

・絵本や好きなキャラクターを使ってトイレに関するお話を楽しめるように。

・「トイレのドアにタッチする」「ドアを開ける。」「トイレに入ってカレンダーに好きなシールを貼る。」などから始める。苦手感が強いと“これから始まる状態”を嫌がる子もいるので、行動の終わりの部分、開いたドアを閉めるところから始めた方がスムーズな子もいる。

・流す音が苦手など、感覚的な苦手さがある場合も。苦手な部分はやらなくてもすむようにして、本人に安心させてから。



生活動作の獲得に向けて

- ・ こどもの「今」を正確に把握する。情報を共有する。
- ・ 「いつでも」「どこでも」「だれとでも」できるようになると、その行動が獲得できたと言える。そのために、子どもが関係する人や場所をつなぐのは、おうちの方がキーパーソンとなる。

