

# はぐくみ通信



平成 31 年 2 月 1 日発行 NO. 8

寄宿舎生活支援アドバイザー

新しい年を迎え、今年は特に年号も変わる予定で、時代の大きな節目となることを感じますが、保護者の皆様はどのような抱負を抱いて新年を迎えられているでしょうか。さて、今年最初のテーマは着脱についてです。

今回はパジャマに着替える場面での着脱について寄宿舎の取り組みと指導のポイントを紹介します。

パジャマは、ゆったりと作られているので、袖に腕を通す動作やズボンを引き上げる動作などがスムーズにできるため、着衣の練習に適しています。また、パジャマへの着替えは、起床後や登校前の着替えの場面に比べて、急がせることなくじっくり時間をかけて取り組むことができます。



## 1. 上衣を脱ぐ

- 脱ぎ終えたときに裏返しにならないような脱ぎ方を教えます。袖口や襟首を引っ張る動きを手を添えて教えます。
- 自分で脱げないときは、袖口を持ってあげるなどして、腕を伸ばして抜くように促し、脱ぐための動作に自分から協力できるような意識付けをします。



## 2. パジャマの上を着る

- パジャマの模様や襟首に付いているタグの位置に注目して前後を確認し、片腕ずつ通し、最後に頭を入れます。または、頭を先に入れてから腕を通します。
- ボタン掛けのパジャマは、ボタンの順番がわかりやすいように、一番上や下の位置から順にボタンとボタン穴を指でつまんで、位置を確認して通します。ボタンや穴に色をつけるなど工夫することで、ボタンの掛け違えを防ぐことができます。



## 3. ズボンを脱ぐ

- ズボンのウエスト部分に親指をかけて、ズボンを下げ、裏返しにならないようにすそを引っ張るなどして片足ずつ抜いていきます。
- 立ったまま脱げない場合には、壁や支援者につかまりながら片足ずつ脱ぐようにします。
- つかまり立ちも難しい場合は座って、片足ずつ脱ぎます。
- 自分でできないときは、ズボンを下げる動作を手を添えて行い、自分で足を抜くように促していきます。

## 4. パジャマのズボンをはく

- ポケットの向きや紐の結び目、タグや模様の位置などに注目させて、前後を間違えないようにして、ズボンのウエスト部分を持ちます。足を入れる方を間違えないよう促します。
- 立ってできない場合は、脱ぐときと同様、壁にもたれかかったり、座ったりして行います。



- 着替えの動作は、指先を使うことや、前後の理解や体のバランスが求められます。基本的には自分で着替えることを目指しますが、子どもの実態に合わせて、時間をかけて習慣化させていくことが望めます。
- 促しの言葉として「まえ、うしろ、さげる、あげる」と、言葉を掛けることがありますが、言葉の意味がわかりにくいことがあるので、目印となる模様やロゴを示しながら伝え、それを手がかりに着替えができるようにします。
- 着脱の支援をするときは、衣類を持ってあげ、自分から足や腕を衣類に通したり、抜いたりできるように促します。

☆お子様が基本的な生活習慣を身につけていく上での、困り感や相談がありましたら、ささいな事でも御相談下さい。一緒に考えていきましょう。

生活支援アドバイザー