

## 気持ちの切り替え

新しい園舎での療育が始まって2か月が経ちました。ひまわり学園の園舎は中庭を中心に回廊になっているので、子どもたちは予想通り、回廊の廊下が気に入って、嬉しそうに歩いています。その表情から、「今から楽しい遊びができるぞ」というワクワク感や、帰る時は「いっぱい遊んで楽しかった」という満足感が伝わり嬉しく思います。

多くの子どもたちは、嬉しそうに園舎の中に入って来ますが、中には車から降りるのを嫌がったり、新しい活動の場面になると不安で泣いたりするお子さんがみえます。学園に通園している子どもたちの多くは場面の切り換えが苦手で、切り換えのまずさは社会性の発達の壁でもあります。場面の切り換えが難しい理由の一つに、ことばからイメージを広げていく力が弱いため、見通しのもちにくさから不安になることが考えられます。例えば、「今日はホールでトンネル遊びするよ」と言われたときに「今日」「ホール」「トンネル遊び」のイメージを浮かべることができなかったら、どこに連れていかれるか不安になるでしょう。その子のわかる方法で見通しをもたせることが大事です。「わかる方法」は色々ありますが、一番は「見せること」です。幼児期は初めてのことばかりで経験のないことは見通しが立たない子にとって怖いものです。まずは人が楽しそうにやっているところを見せることで、自分もやってみようかなという気持ちを引き出すことが大事です。療育者たちは、全ての子どもたちが、目を輝かせて遊んだり安心して生活が送れるようになってほしいと願っています。もっと大人が「遊び上手」になって、子どもたちをその気（やる気）にさせる関り方がもてるようになることが大事なのだと思います。

宇野 亜弓



## Q&Aコーナー

今号では、『身边自立』についての質問に

対して、様々な観点から答えていきたいと思えます。



Q. トイレトレーニングを始めたが、トイレに行きたがりません。どうしたら良いですか。

トイレに行きたがらない理由は何でしょうか。空間や流水音など怖いと感じることがある、便座の冷たさや高さが苦手、何をするのか分からない、意欲が持てない、他にやりたいことがある(遊びに夢中になっている)等、様々な理由があり、対応の仕方もその理由によって変わってきます。まずは家庭での様子を観察したり就園先での様子を聞いたりしながら、行きたがらない要因を考えてみましょう。

何をするのか分からない場合や空間が怖い場合は、まずは大人がトイレで排泄する様子を見せて何をす

る場所なのか知らせていきましょう。便座の冷たさはカバー等を使用して軽減し、高さが怖い場合には台を置いて足底がつくようにしたり、おまるを活用したりすると良いと思います。遊びに夢中になっている時にトイレに誘われると、楽しいことを中断しなければならなくなるため「行きたくない」と感じやすくなります。出やすい時間帯だけでなく、活動の前後(朝起きた時、家に帰った時、お風呂に入る前等)でタイミングを見て誘ってみましょう。「トイレに行ったら〇〇しようね」と先の見通しを持たせて誘うことも大切です。

トイレトレーニングで一番大切なことは、お子さんの状態に合わせて無理せずに進めていくことです。焦って進めたり叱ったりすると、トイレに対してマイナスイメージに繋がってしまいます。お子さんのペースで毎日少しずつ進めていきましょう。失敗した時も、「着替えようね」「デタッって教えてね」と解決方法を伝えたり、自分から伝えられた時には褒めたりしていくと良いでしょう。

Q. うまくお尻が拭けません。どのように  
教えたらい良いですか。



まず、お尻に手が届くでしょうか。お尻（体の後ろ側）は自分で見ることができないため、ボディイメージの発達が不可欠です。お風呂で自分の体を洗い、お尻にも手が回せるようにしていきましょう。遊びの中で背中やお尻など見えない後方に意識を向けたり触れたりする経験をしていくことも良いでしょう。大人が後方からお子さんの手を持って、体の後ろ側に手を回す動きを教えていきましょう。

また、トイレで排泄でき、自分で拭けるようになること、自立したと安心されることが多いと思いますが、トイレから出た時にシャツの裾は出ていないでしょうか。パンツとズボンを一緒に上げていて、腰回りがクシヤクシヤになっていないでしょうか。身だしなみを整えられることも、身辺自立です。整え方が分からない場合は大人が後ろから介助して一緒に行かない、動きを教えていきましょう。服が乱れていることに気付いていない場

合は、「シャツは出ていないかな」「ここ見て」などと気付けるように声を掛けていくと良いと思います。

Q. 片付けるように声を掛けても、なかなかやってくれません。どうしたら良いですか。



片付けられない背景を考えていきましょう。何をどう片付けるのか分からない、片付ける量が多いと感じている、難しい、できないと思っている、片付けたくない（まだやりたい）等、理由によって促し方も変わってきます。

ただ「片付けて」と伝えるだけでは、『何を』『どこに』『どのように』『片付けるのが曖昧です。』『〇〇を個々に入れてね』『△△に並べてね』など明確なことは伝えていきましょう。また、片付け方もポイントの一つです。片付けは同じ物で集めていくマッチングの力が必要です。玩具などは全て同じ場所に入れるのではなく、年齢に合わせて種類ごとで仕分けて入れられるよう

にしましょう。片付け方が難しい、量が多いと感じている場合には、「やりなさい」と一人で行なうことを促してもなかなか気持ち向きません。まずは大人が「一緒にやろう」と声を掛けて片付け方を教えたり、最後の数個だけ自分で片付けたりすることから、徐々に自分で行なう部分を増やしていきましょう。また、「片付け」と言われると「やりたくない」と感じやすいですが、「(大人と)どっちが早く終わるかな(多く入れられるかな)」「十数えるまでにいくつ入れられるかな」と競争やゲームのようにしてみると意欲に繋がりがやすくなると思われれます。まだ遊びたいと思っている場合には、事前に『いつ終わるのか』を予告したり次の予定を知らせたりして、先の見通しや次への期待を持たせていくことが大切です。

また、片付けは、遊びの場面だけではありません。食べた物のごみを捨てたり食器を流し台に運んだりすることや、脱いだ物を洗濯カゴに入れる・裏返しになっている物を戻す・畳む、自分の鞆を自分で持っていく・家に帰ったら鞆の中身を出して片付けること等、毎日自分のことを自分で行なう中で、身辺自立に繋がっていく

ると良いでしょう。

Q.家でできるお手伝いは何がありますか。



身辺自立に繋がる簡単なことや小さなことから、毎日積み重ねていくと良いでしょう。

【食事場面】食器を運ぶ(準備・片付け)、お箸を並べる、机を拭く、布巾を洗う等

【洗濯】干す、畳む、引き出しに入れる等

【掃除】場所を決めて掃き掃除や拭き掃除、各部屋のごみ集め等

【買い物】買う物を取りに行ってカゴに入れる、買った物を袋に入れる・運ぶ等

ここに書いたお手伝いはごく一部です。生活の中では、どんなことでも、お手伝いや自分のことを自分で行なう身辺自立に繋がります。できたという結果ではな



## 〈親子でできる外遊びの紹介〉

季節は夏。「外でたくさん遊びましょう!」と言われても、熱中症が心配でなかなか外で遊ぼうとは思えないですね。

公園の遊具はやけどしそうなくらい熱くなりますし、今は室内で遊べる場所もたくさんあります。しかし、そんな時だからこそ、外遊びの魅力についてお伝えしようと思います。

人間の体は、日光を浴びることで、ビタミンDが形成されます。そして、このビタミンDはカルシウムの吸収を助けることから、子どもの成長に欠かせない栄養素の一つといわれています。

また、体温調節をするためには、汗をかくことも大切です。汗をかくことで体内にこもった熱を発散するこ



とができます。季節を肌で感じ、暑さにも負けない強い体を作りましょう。ただし、子ども達の中には、まだ自分の体の状態について気付かず遊びに夢中になりすぎてしまう子もいます。大人が見守り、休憩する時間を必ず作るようにしてください。

水遊びが好きな子ども達も多いと思います。お父さんやお母さんも見守るだけでなく、ぜひ一緒に水の中に入ってみましょう。水の感触はどうですか?濡れた足で芝生の上を歩くと、靴で歩く時と感覚は違いますか?一緒に体験していく中で「チクチクしてるけど、気持ちいいね」「水は冷たいね」「光がキラキラしてるよ」等と生の声をたくさん聞かせてあげてください。



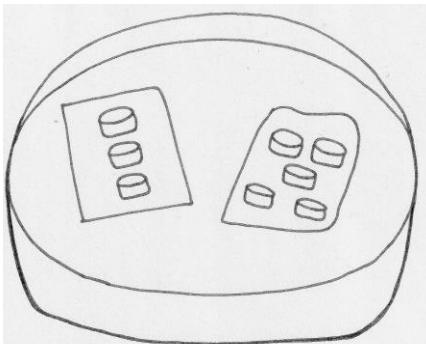
## ○プールに入れない日も遊べる水遊び

### 【準備する物】

10センチくらいの長さに切ったラップ、ペットボトルキャップ、水をいれたたらい、ビー玉

① 水の入ったたらいに10センチくらいの長さに切ったラップを一枚ずつ水に浮かべます。

② 次にラップの上にペットボトルキャップを一個ずつ沈まないようにゆっくり置いていきます。



親子でどれだけ置いたら沈むのか一緒に考えたり、沈まないように勝負をしたりしてもいいと思います。また、ビー玉をペットボトルキャップの中に入れるのも楽しいですよ。

ペットボトルやプリンのカップを沈めて離してキャッチする遊びやペットボトルの下の方に穴を開けて中に水を入れて持ち上げてシャワーにすることで水遊びを親子で楽しむことができます。

## ○飛ばす玩具(制作遊び)

### 【準備するもの】

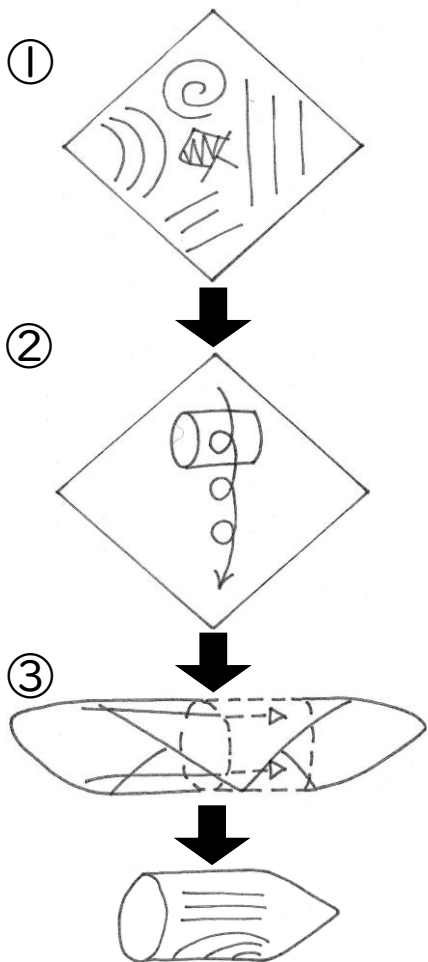
トイレットペーパーの芯(5センチくらいの長さに切ったもの)、折り紙、スズランテープ

① 折り紙にクレヨンやペンで絵を描きます。

② 裏返してトイレットペーパーの芯に巻きます。

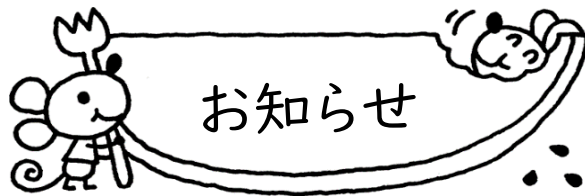
③ 片方の端を中に折り込みます。

④ つけたい方はスズランテープを端に貼ります。



9月に親子療育を行なう予定をしていますので、家庭でも今回紹介した遊びを実践してみてください☆

(文責 役田)



◎役員会:7/29(月) 9:45~

8/30(月) 9:45~

◎おやつ週間:7/9(火)~7/12(金)、7/23(火)~7/26(金)

8/6(火)~8/9(金)、8/20(火)~8/23(金)

◎8月のお盆期間の療育について

今年度は、8/13(火)~8/16(金)のお盆期間も療育を行ないます。

## ☆ 就学に向けての学習会について ☆

5月20日(月)に5歳児の保護者の方を対象に『就学に向けての学習会』を行ないました。資料をご希望の方はお渡ししますので職員までお申しつけ下さい。

\*🍷\*  
\* お願い \*

天気の良い日は、療育の中で中庭に出たり水遊びを行なったりすることがあります。帽子や着替えのご準備をお願いします。水分(保護者の方も)を多めに持参してください。中庭で遊ぶ時は、サンダルを履いて行なう場合もあります。必要な場合は、事前に担当からお知らせします。

🍷\*  
親の会より

この度は、フリーマーケットにてたくさんの方に洋服の持ち寄りのご協力をいただき、ありがとうございました!

また、冬頃にも開催を予定しておりますので、ぜひご参加ください☆

親の会 会長