

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の訪れを感じる時期となりました。子どもたちは雨の日はホールで、晴れた日は園庭で、汗ばみながらも楽しんで体を動かしています。外遊びの後は、部屋に戻って汚れたズボンを着替えます。また、お昼寝の後も寝汗をかいているのでTシャツと肌着を着替えています。

園で私たち大人が生活行為を支援する時には、その時その時の子どもの気持ちを大切に受け止め、時に傍で見守り、時に少しお手伝いをするなど、子どもの意志や発達状況に合わせた関わりを心がけています。できた時には「できたー!」「はけたよ!」と満面の笑みで教えてくれる子どもたち♡こちらまで嬉しい気持ちのおすそ分けをもらっています♡

今回は、園での衣服の着脱方法についてご紹介します。お家ではなかなか時間もないことと思いますが、よろしければ参考にしてみてください(^)

## 衣類の着脱



たんぽぽ組では、自分でできることが少しずつ増えるように配慮しながら、日々生活面での支援を行っています。

一例としてTシャツ（もしくは肌着）の着脱方法をご紹介します。

### ◇ Tシャツ（肌着）を脱ぐ

- ① 利き手で反対の袖を持ち、肘を下方向に曲げて体に引き寄せ、袖から腕を抜きます。
- ② 抜いた腕をシャツの裾から出し、その手で反対の袖を持って同様に腕を下に抜きます。
- ③ 袖が抜けたら、両手でシャツをたくし上げて持ち、最後に頭からシャツを抜きます。

### \*\*\*ポイント\*\*\*

- ・この脱ぎ方はシャツが裏返しになりにくい脱ぎ方です。（ゆくゆく自分で畳むようになるため、園では畳みややすさを考慮した脱ぎ方を採用しています。）必ずしもこの脱ぎ方でなくてもOKです♡
- ・脱ぎにくそうにしている場合は、袖を持ち高く上げてあげると肘を下に抜きやすくなります。
- ・服の大きさはジャストサイズよりも、少しゆとりがある方が脱ぎ着しやすく、「できそう!」と意欲がアップするのでお勧めです。
- ・着替えに限ったことではありませんが、何か少しでもできたこと、やろうとしたことを見つけて「〇〇できたね!（しようとしたんだね）頑張ったね。」と褒める（認める）言葉掛けをするとさらに意欲的になっていくでしょう♡☆
- ・Tシャツや肌着を着る時は、上記と反対に頭→両腕の順に通します。あらかじめ大人が背中側をたくし上げてわか状にし、そこを両手で掴めるように差し出すと着やすいです。

まずは左手を  
下に抜きます。

この時、手を上にあ  
げるよう手伝ってあ  
げると脱ぎやすくな  
ります。

裾から出した両腕を  
使って頭を抜きます。

### ◇ 着脱能力向上に役立つ遊び

- ・シュシュはめ…髪留めのシュシュを、手首や足首にはめる遊びです。靴下を履く練習になります。
- ・わか通し…自分の体より少し直径の大きな輪を持って、頭から通します。自分のボディイメージ（自分の体がどんな形、大きさ、輪郭なのか）を掴み、Tシャツなどをかぶって着る練習になります。
- ・タオルのような布を広げる動きも、畳んである服を自分で広げる練習になります。

