

身近自立の教え方

2019.7.14 大坂定例会

藤坂龍司

1. 主な身近自立スキルの導入時期

	食事スキル	衣服の着脱	水回りスキル
初級 2～3 才	スプーン/フォーク	パンツ、ズボン、シャツ 靴、靴下の着脱	仕上げ磨き 手を洗う
中級 3～4 才	おはし こぼさず食べる	ボタン、ファスナー 衣服の前後、靴下の前後 靴の左右 シャツを入れる	トイレトレーニング 石けんで手を洗う ぶくぶくうがい 顔を洗う
上級・ 年長 4～6 才	お盆でこぼさず運ぶ	服をたたむ	歯を磨く がらがらうがい 身体を洗う

2. 身近自立スキルの基本的な教え方

身近自立スキルは長い一連の工程からなっていることが多い。これを個々のステップに分解した上で、一つずつ教え、つなげていく。

(1) ステップ分け（課題分析）

まず教えた行動を細かなステップに分解する。

例えばズボンをはく行動なら、

①ウエストを持つ

②右足を入れる

③左足を入れる

④立ち上がる

⑤ウエストをもう一度持って腰まで上げる

(⑥おしりが引っかかったら、おしりの部分を持って、もう一度持ち上げる)

の5～6ステップに分解することができる。

ステップ分けをするときは、必ず実際にその動作をやってみること。

成功しやすいように、教えやすい部分を取り出してステップ分けすること。例えばズボンの前後を教えるのは難しいので、とりあえず大人がはきやすい位置に置いてやりそれをはくことだけを教える。

(2) チェイニング

ステップ分けをしたらそれを一ステップずつ教えて、つなげていく。この作業を「チェイニング」という。

チェイニングには、最初のステップから順に教えていく「フォワードチェイニング」と一番最後から教えて、徐々に前に遡っていく「バックチェイニング」、最初から最後まで通して教える「全課題提示法」がある。

まだその課題が全くできていないときは、バックチェイニングがお勧め。毎回、教える側も教えられる側も達成感を得られやすいから。全課題提示法は、ある程度スキルができていて、部分的にできないステップがある、という場合に向いている。

チェイニング

①フォワードチェイニング

最初のステップから順に教えていく。

②バックチェイニング

最後のステップから遡って教えていく。

③全課題提示法

全体を通して教えて、できないところだけプロンプト。徐々にプロンプトをなくしていく。

<チェイニングのコツ>

チェイニングを成功させるコツは、

①途中でほめないこと。

ほめることでチェインが途切れてしまう。最後のステップが終了してから強化する。

②途中で声をかけないで、無言でプロンプトする。

同じく声をかけるとそれに依存してしまっ、声をかけないと中断してしまいがちになる。

③一つのステップが終了したらすばやくプロンプトして次のステップに移らせる（移行プロンプト）。

チェイニングでは一つのステップの終了が次のステップの着手の引き金（弁別刺激）にならなければならない。そのためには、前のステップの終了と同時にプロンプトして、直ちに次のステップに着手させる必要がある。この「移行プロンプト」はステップとステップをつなげる接着剤のようなものである。個々のステップに関するプロンプトが要らなくなった後も、移行プロンプトだけはしばらく続けること。またいったん移行プロンプトがはずれたあとも、当分の間、子どもの行動を観察しておいて、接着剤が外れたときに備えること。

3. 食事スキルの教え方

(1) スプーンの使用

まだスプーンで自分で食べられない子どもの場合は、スプーンの使い方から教える。

<口に運ぶ>

最初は適量をスプーンに盛ってお皿に乗せ、そのスプーンの柄を持って口に運ぶことだけを教える。やや粘り気のある食材(ふりかけごはんなど)を使うとよい。子どもをいすにすわらせ、あなたはその背後に立つ。スプーンに食材を少し盛っておき、持ちやすいようにお皿から柄を出しておく。

持ち方は握り持ちでいいので、持った後、こぼさないように口に運ばせる。こぼさないためには、スプーンを口に近づけるにつれて、手首をまげて、スプーンを水平に保たせなければならない。それを子どもの手に手を添えながら、練習する。

<すくう練習>

スプーンの柄を持って、食べ物を口に運べるようになったら、今度はスプーンですくう練習をする。お茶わんやタッパーに混ぜご飯のような粘り気のあるものを小山にしておき、その山腹にスプーンの端を当てて、そのまま押すだけでごはんがすくえるようにしておく。

子どもをいすにすわらせ、おわんとスプーンの準備ができたなら、スプーンを載せたおわんを子どもの前にさっと出す。子どもがスプーンを持つと同時にあなたもその手を持ち、ごはんのお山にぐっとスプーンを刺させる。そうするとごはんが少しスプーンに載るので、そうしたらスプーンを持った手を口元に持ち上げるよう、軽く促す。口に持って行けたら強化する。

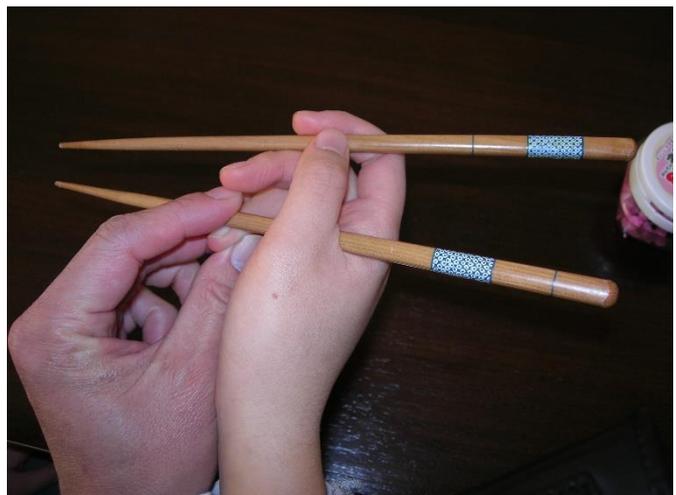
突き刺させるときのプロンプトを徐々にフェーディングする。

(2) おはしの使用

最近はいろんな補助ばしが出ているが、これらの多くはピンセットのようなもので、おはしとは似て非なるもの。これを使わせていてもおはしは上手にならない。そこで、ここでは補助ばしを使わないで教える方法を説明しよう。

おはしで簡単につまめるものを用意しておく。例えば粘土を丸めて団子にする。まん丸より、ソラマメみたいに真ん中にくぼみを作った方がつまみやすい。これらを5, 6個。それから、つまんで入れるためのおわんを用意する。

おはしを一本、親指と人差し指の間の谷間に差し込んで、先の方を薬指の爪のつけ根あたりで、大人が指で押さえて固定する(写真参照)。そのうえで、もう一本を親指、人差し指、中指で鉛筆持ちさせる。二本のおはしの根元が離れていることが大事である。



「つまんで」と言ってお団子を一個、おはしですつまませる。薬指とおはしを大人が指で固定したまま、お団子まで誘導する。最初は大人がさらにもう一本のおはしの、写真で言うと右端に手を添えて、おはしの向きを遠隔操作し、お団子をつまめるようにプロンプトするとよい。つまんでおわんに運べたら、強化する。徐々にプロンプトを減らしていく。

4. 衣服スキルの教え方

(1) 靴をはく

靴は底が浅く、べろのないものがよい。足の寸法より少し大きめで、かかとに指が一本入るくらいがよい。マジックテープで固定するようになっているものでもかまわない。

最初は子どもを右ひざに抱いてやり、子どもがひざを直角に曲げたらちょうど足がくるくらいのところに右の靴を置いておく。子どもの足をとってつま先を靴に入れ、あとはかかとを下に降ろしたら靴にすっと収まるだけにしておく。最初は靴を後方にずらすなどしてかかところが自然に降りるようにしてやり、履けたら強化する。これを何度か繰り返し、徐々に自分でかかとを下ろせるようにする。左の足も同じようにする。両方の靴が履けたら、そのまま部屋の中を少し歩きまわらせることで強化子とする。

(2) シャツを脱ぐ

ボタンのないシャツを脱ぐことを教える。

首周りにゆとりのあるシャツを使う。まず子どもの背後に回り、子どもにシャツの前部分を持たせて、鼻の上くらいまで、引き上げさせる。鼻のところくらいまで前部分が持ち上がったたら、今度は手を背中側に持ち替えさせ、引っ張らせる。

(3) ボタンをはめる

ボタンをはめる行動をスモールステップに分解する。例えば次の通り（男の子の場合。女の子は左右が逆になる）。

- ①ボタンの穴の縁を左手でつまむ
- ②ボタンを右手でつまむ
- ③ボタンを穴に差し込む
- ④左手を持ち替えて穴から出てきたボタンをつまむ
- ⑤右手を持ち替えてボタンの穴の縁をつまむ
- ⑥右手でボタンの穴の縁を引っ張り、ボタンを全部出す

⑦右手でボタンの穴の縁をつまんだまま、ボタンの下に押し込むようにしてボタンを穴から完全に出す

このステップを最後から逆に教えていく（バックチェイニング）。練習用の服を用意する。冬のオーバーのような、少し大きめのボタンとボタン穴の服がよいだろう。ボタン穴が小さいと難しいので、小さいものしかない場合は、少し穴を切って広げておく。

(4) 袖のある上着を着る

パジャマなど、前をボタンで止めるようになっている長袖の上着を着る。

まず左の袖に左腕を通させる。次にその腕を真上に上げさせる。そうすると身体が右に傾き、もう片方の袖がブランとぶらさがる。そこへ右腕を通させる。このとき手を上に曲げるとうまく行かないので、下に曲げて袖に入れさせるようにする。左腕を真上に上げて身体を右に傾けさせた瞬間に、子どもの右腕を下向きに曲げて、袖の入り口を探らせる。援助が遅れると逆に上向きに曲げてしまい、行動の連鎖がうまく作れないので、すばやく援助する。腕がうまく袖に入ったら、あとは腕を伸ばせば自然に着ることができる。これを何度も繰り返し、徐々にプロンプトを減らしていく。