

## 身辺スキルの教え方

2010/9/5 今治公開セミナー

### 1. 身辺スキルとは

食事スキル：スプーン、フォークで食べる、ストローで飲む、こぼさず食べる、おはしを使う

衣服スキル：パンツ、ズボン、靴、靴下、上着の脱ぎ着、ボタンをはめる、衣服の裏表を見分ける

水回りスキル：手を洗う、顔を洗う、トイレの自立、歯を磨く、うがい、身体・頭を洗う

その他のスキル：お掃除、後片づけ、買い物、交通安全

### 2. 健常児の身辺スキルの発達

各課題について、全体のほぼ 60%の子どもができるようになる時期を示している。

年齢	月	食事スキル	衣服スキル	水回りスキル・その他
1才	11	コップを手に持って飲む		
1才半	18	スプーンで汁を飲む		おしっこが出た後で知らせる
	21	ストローで飲む	帽子をかぶる、靴を脱ぐ	お片付けを手伝う
2才	24		靴を履く（足を突っ込むだけのもの）	うんちを事前に知らせる
2才半	30		衣服の着脱を一人でする	おしっこを事前に知らせる ぶくぶくうがいができる
3才	36	こぼさず食べる はしを使う		自分で歯を磨く（不完全でよい）
3才半	42	頼むと食器を台所に運ぶ 許可されるまで食事を待てる	自分でパジャマを着られる	自分でパンツを脱いでおしっこをする
4才	48		ボタンをはめる	自分で歯を磨き、口をゆすぐ、鼻をかむ、顔を洗って拭く
4才半	54	食事の完全自立		自分で大便の始末をする
5才	60		上着を自分で着る（KIDSでは43カ月）	入浴後、タオルで体を拭く
6才	72		自分で全部服を着れる（大人の手をかけない）	ぞうきんをしぼる
7才	84		気が向けば、服をきちんとたたむ	ほとんど自分で頭を洗う（KIDSは68カ月）、ほうきでそうじをする

津守真・稲毛教子「乳幼児精神発達診断法 0才～3才まで」

津守真・磯部景子「乳幼児精神発達診断法 3才～7才まで」

KIDS乳幼児発達スケール

### 3. 教え方の基本

#### (1) スモールステップ

まず教えたいスキルを、細かなステップに分解する。

＜例：ズボンをはく＞

- ①すわった状態で、床においてあるズボンのウェストを両手で持つ
- ②左足を入れる
- ③右足を入れる
- ④ひざ上まで引っ張る
- ⑤立ちあがる
- ⑥ズボンをウェストまで引っ張り上げる

#### (2) チェイニング

スモールステップに分解した行動を、1ステップずつ教えていき、それをつなげていく。この作業を「チェイニング」と言う。チェイニングには、大きく分けて、フォワードチェイニングとバックチェイニングがある。

また簡単な課題なら、全課題提示法、という方法もある。

##### ①フォワードチェイニング

最初のステップを一番先に教えて、徐々に次のステップを教えていく。

##### ②バックチェイニング

最後のステップを一番先に教えて、徐々に前のステップに遡って行く。

##### ③全課題提示法

最初から最後まで一通りやらせてみて、途中のできないステップだけ教える。

＜実際の教え方：チェイニングのこつ＞

普通はこのうち、バックチェイニングを用いる。

##### ①＜最後のステップを教える＞

例えば「ズボンをはく」行動を教えるときは、ズボンを途中まで履かせて、立たせた状態で、⑥ズボンをウェストまで引っ張り上げる作業だけを教える。最初はフルプロンプトで、子どもの手に大人の手を添えて、引っ張り上げさせる。できたら強化子を与えて強化する。徐々にプロンプトを減らして、自分で持ちあげられるようにする。

##### ②＜ステップとステップをつなげる＞

最後のステップが自分でできるようになったら、一つ前のステップ、⑤立ちあがる、を教え始める。最初はフルプロンプトで、すわらせた状態でズボンをはかせてやり、手を添えて立ち上がらせる。立ち上がったら、強化せずに、すぐに両手でズボンのウェストを持って持ち上げさせる。持ち上げたら強化する。

このように一つのステップが終わると同時に、次のステップをすばやくプロンプトすることによって、一つのステップの終了が、自動的に次のステップを開始させる合図になるようにする。途中で強化すると、そのつながりが途切れるので、途中で強化せずにすぐに次のステップをプロンプトし、最後に強化する。

#### 4. 食事スキルの教え方

##### <スプーン・フォークの使用>

スプーンを使って、ご飯やおかず、プリンなどを食べること、フォークを使って肉団子などを食べることを教える。

スプーンを使うことを教え始めたら、二度と手づかみでは食べさせないように気を配る。子どもの前に食べ物をおいたままにしておくと、つい手が出てしまうので、大人が介助する用意ができてから、初めて子どもの前に食事を並べるようにする。

子どもの前に食事を置いたら、ごはんや肉団子など、子どもの好きなもので、スプーンですくいやすいものを、スプーンで少量すくってやり、それをお皿に置く。子どもの背後に立って、子どもの手を取ってスプーンを持たせ、口に持って行かせる。食べたら、お皿に戻させる。左手が食べ物をつかまないように、大人の左手をそばにおいて、いざというときはすばやく制止できるようにする。

何度かこれを繰り返したあと、プロンプトを徐々になくしていく。子どもの手を取ってスプーンを口の近くに持って行くが、そこで手を離す。子どもが自分でスプーンを口に運べたら、おおげさにほめる。徐々に早く手を離すようにして、子どもが自分でする部分を増やしていく。

自分で口に運べるようになったら、今度は適量をスプーンですくう練習をする。最初は食べ物を小分けにしておき、それをすくうだけにさせる。それをすくえるようになったら、今度はごはんなど、柔らかいものを盛ってあるところから、少量すくい取らせる。浅い皿だとすくうにくいので、おわんや深皿を使うとよい。

フォークの場合は、最初、食べやすいように刺しておいてやり、それを取って食べる練習を行う。ある程度上手になったら、フォークで刺す練習もする。

##### <おはしの使用>

おはしの持ち方は、一本を鉛筆のように人差し指、親指、中指で三点持ちをし、もう一本は人差し指と親指の股のところと薬指の二か所で支えるようにして、前者のみ動かして後者との間ではさむようにするのが通常である。

これを教えるためにはまず鉛筆を三点で持って、前後にギザギザを描く練習をするとよい。

次におはしの練習をする。

最近はいろんな補助ばしが出ているが、例えばエジソンばしは完全に指に固定してしまうので、そこから脱却するのが難しい。段階的に補助が減らせるタイプの補助ばしが望ましい。

ここでは補助ばしを使わないで教える方法を説明する。

おはしで簡単につまめるものを用意しておく。例えばティッシュペーパーを濡らして丸め、団子にする。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。

鉛筆を一本、鉛筆のように三点持ちさせる。もう一本を親指と人差し指の間から差し込むようにして入れ、薬指のところで支えさせる。最初は大人が指で押さえておくとよい。うまく固定できないようなら、あらかじめ絆創膏などでもう一本を人差し指と親指の間と薬指の二か所に固定しておき、もう一本を人差し指、中指、親指で三点持ちさせる。(補助ばしの中には薬指のところだけわっかで固定するようになっているものがあるそうなので、それを入手できたら使うとよい)

「つまんで」と言って、お団子を一個、おはしでつまませる。最初は大人がおはしや子どもの手に手を添えて、援助する。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。多くの子が握りばしになってしまうので、二本のおはしが後方でくっついてしまわないように、親指と人差し指の股のところから二本の端の間に指を入れておくといいかもしれない。

## 5. 衣服スキルの教え方

### <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。

足が靴の中にほとんど入り、かかとだけ残した状態で、かかとを靴の中に収めることができるようになったら、もう少し前の段階から自分でさせるようにする。まずは靴の中に足を半分だけ入れてやり、あとは自分でさせる。次はつま先だけを入れてやり、あとは自分でさせる。最後に自分でつま先を靴に入れさせる。

マジックテープで固定するようになっているものは、当面、大人が固定してやる。頃合いを見て、マジックテープで固定する動作も教える。

### <シャツを脱ぐ>

ボタンのないシャツを脱ぐことを教える。

袖を先に抜いて、最後に頭を抜く方法と、一気に頭を抜く方法がある。ここでは後者を教える。

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、子どもの両腕を交差させ、左手で右下のすそを、右手で左下のすそをつまませる。その上から大人が覆いかぶさるようにして子どもの両手をしっかり押さえる。そのまま手を添えて服を持ち上げさせる。頭が抜けたら、あとは自分で袖を抜かせる。

ここから徐々にプロンプトを減らしていく。両腕を持ち上げて、頭が抜ける直前で手を離し、あとは自分でさせる。それができたら、徐々に早めに手を離すようにする。最後に全部自分でさせる。

腕を交差させたまま、すそから手を離さずに持ち上げるのが難しいようなら、もっと簡単にできる方法を工夫するか、数カ月後回しにする。

### <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。

### <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。

## 6. 水回りスキルの教え方

### <仕上げ磨き>

「仕上げ磨き」と言ってもまだ子どもに歯を磨かせるのではなく、子どもを大人のひざに寝かせて、大人が歯を磨いてやる。このとき、口を開けようとしなかったり、歯ブラシをかんでしまう子が多い。

つい力を入れて磨いてしまうと、痛いので次から口を開けないようになる。ごしごし磨くのではなく、表面をなぞるようにやさしく磨くのがコツである。

また最初から奥歯のかみ合わせをしっかり磨こうとすると、かまれてしまう。初日はまずは歯ブラシをかまれないように、「シャカシャカシャカ」と言いながら、上の前歯の表を軽く2, 3回こするだけにして、すぐにおおげさにほめて解放してあげよう。

次の日から、少しずつみがくところを増やしていく。子どもに優しく声かけして、笑顔で安心させながらゆっくり磨くことが必要。「アーンして」と言って口を開けさせ、前歯を2, 3回こすったら、ほめていったん口を閉じさせる。また口を開けさせ、今度は下の前歯を軽くこする。歯ぐきをこすると痛いので、最初は歯の部分だけをこするように気をつける。

上下の前歯磨きを受け入れるようになったら、ちょっとずつ奥歯へ。まずは犬歯のあたりまで歯ブラシを伸ばしてみる。受け入れてくれたら、次は奥歯に少しだけ歯ブラシを入れる。しかしまだ紙合わせ面ではなく、歯の表面だけである。唇を強くめくると警戒するので、余計な力をかけないようにそっと隙間を作って、ささっと歯ブラシを入れる。強化して解放する。

次は奥歯のかみ合わせ面。これは時間をかけているとすぐに噛んでしまうので、油断させておいて口が大きく空いているときに、ささっと1, 2度こすって、すぐに歯ブラシを引き上げるのがコツである。ぐずぐずしているとかまれてしまう。いったんかむことを覚えると、歯ブラシが口に入るたびにかもうとするので、とにかくかまれないように気をつける。「アーンして」と言って、口を開け続けていることを強化すること。

こうして数カ月かけて徐々に歯の隅々まで歯ブラシを届かせるようにする。うがいはまださせなくてよい。

### <トイレトレーニング>

5～7日間、子どもを外出させず、家の中で大人が目を見離さないで見ておけるような時間を用意する。園に通っている場合は一週間休ませるとよい。両親が働いている場合は、どちらかが一週間程度休暇を取ること。

前提として、①指示に従って、立ったり座ったりできること、②自分でズボンやパンツを脱げること、③思い通りにならなくても、ある程度はかんしゃくを起こさずに我慢できること、④ビデオを見せるなど、気がまぎれる物を用意したら、30分程度はすわっていられること、が必要となる。おまるを

一つ用意する。また着替えのパンツやズボンをたくさん用意する。

教え方の手順は次の通り。

①フルチンの状態でおマルにすわらせて、たくさん水分を取らせる。おマルにおしっこできたら、おマルから解放してしばらく自由に遊ばせる。そのときもパンツははかせないようにする。

②5～10分ほどしたら、再びおマルにすわらせ、また水分を取らせる。おマルにおしっこできたら立たせる。これを繰り返す。

③5, 6回おマルでおしっこすることに成功したら、今度はおマルの横にイスを置いて、フルチンのままいすにすわらせる。イスにすわったままおしっこをしないように、常に見張っておく。どんどん水分を飲ませ、頃合いを見ておマルに移動するように促す。おマルにすわっておしっこできたら、強化して立たせる。5～10分遊ばせてから、またすわらせる。イスにすわった状態でおしっこし始めたら、「だめ！」と強く叱る。止まればそれでよし。おマルに移動させて、おマルで残りをさせ、強化して立たせる。全部出てしまったら、叱って、お風呂場に連れて行き、お水のシャワーを浴びさせる。あるいはおもらししたおしっこをタオルできれいにさせる。

④おマルに移動できるようになったら、パンツをはかせる。おしっこしたくなって立ちあがったら、パンツを脱ぐよう促し、パンツを脱いでからおマルにまたがらせる。おしっこできたら強化。これを何度か繰り返す。徐々におマルとイスの距離を離していく。またパンツだけでなく、ズボンも履かせるようにする。パンツの中におもらしをしたら、脱がして冷たいシャワーを浴びさせる。フルチンに戻ってもう一度トレーニングする。

⑤この間にウンチもおマルで成功させておきたい。そのためには数日前からたくさん食べさせて、ウンチを出やすくしておくこと。便秘気味の子は、おなかゆるくなる薬を飲ませる。最終的には浣腸してでも、「うんちはおむつの中で」というこだわりを崩しておかないと、あとあと困ってしまう。

⑥促さなくても自分からパンツとズボンを脱いでおマルにまたがれるようになったら、数日は子どもが部屋を移動するごとに、おマルも持って行き、いつもおマルが同じ部屋にあるように気をつける。外出時でもできるだけおマルを持ち歩く。決しておむつに戻ってはいけない。ただし寝るときは当分の間、おむつをつける。睡眠中の排せつまではコントロールできないから。ほとんどの子は小学校に入る頃には、自然におねしょをしなくなる。入学後もおねしょをする子が少数いるが、それもほとんどは小学校のうちにほとんどなくなる。

⑦おマルをトイレのそばに置き、そこに行って用をたすことを習慣づける。

⑧おマルの代わりにトイレに補助便器を置く。そこに行くように促し、強化する。

⑨この頃になったら、トイレに行こうとするときに制止して「トイレ」あるいは「おしっこ」と言わせるようにするとよい。外出時に役立つ。

⑩園に通っている場合は、家庭で⑨まで完成してから園に復帰することが望ましい。登園する時は、親が付いて行って、最低一回、自分でトイレに行けることを見届けること。先生にもよく申し送りをする。