



日常生活動作 と

自立活動



「座ってズボンを履けるけど立って履こうとするとすぐ座っちゃう」
「食べ物をうまく口に運べずによくこぼすけど、どうしたらいいかな」
など、日常生活動作で気になる子はいませんか。



そんなときは、視点を変えてみたり自立活動の視点から考えてみたりすることでどんな力を付けていくとよいかが見つかるかもしれません。

例えば、食事動作を考えてみると・・・

①身体

姿勢を保つ、バランスをとる

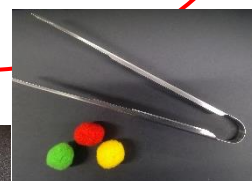
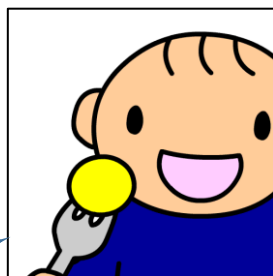
自立活動では
椅子の調整、バ
ランスボールに座る
などに取り組む



②指先の操作

食具を持つ、支える、両手を使う

自立活動では
スプーンや tong を使った
操作、おもちゃの果物の
分解などに取り組む



③感覚

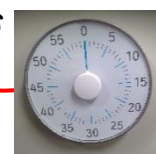
食べ物を見る、コップや碗の傾きを
把握する

自立活動では、
コップで水をすくっ
て運ぶ、ボール転が
しなどに取り組む

④認知

注意を向ける、食べるた
めの意欲、時間を意識し
て食べる

自立活動では、
タイムタイマーを使
って課題をするなど
に取り組む



他にもいろいろな要素があります。
どこに困難さがあるのかを考えてみ
るといいですね。また、複数の原因が
考えられることもあります。

他にも・・・

着替えでは

手の力加減、物を持ち続ける力

自立活動では、

靴下をかぶせたり、引っ張って
取ったりするなどに取り組む



衣服を見る

衣服に腕を入れる、両手を使う

自立活動では、

アームカバーをつけ
る、両手でフラフープ
を持つなどに取り組む



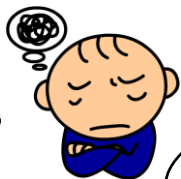
ボタンをつまむ

自立活動では、
紐通し、コイン入れ
などに取り組む



食事では手の大きさにあった食器の準備、着替えでは、着脱しやすい服から練習を始める
などもありますね。

実践事例



かばんや袋に物を入れるときに、片手で入れようとして

時間がかかる

物が落ちる

やりたく
ない

自立活動で取り組んだ内容の一部

【両手を使う課題】



紐通し



袋詰め

【好きで得意な課題】

トンブはさみ



やる気アップ！

その結果・・・

日常生活の中でも両手を使うことが増えました。

① 袋の口をもって物を入れることができるようになった。

② かばんを片手で押さえながら、ファスナーを閉めることができるようになったなど、日常生活の動作が向上しました。さらに、物が落ちるなどの失敗をしないことで自信もつきました。



自信、やる気 up



<参考文献・引用文献>

「気になる子どものできたが増える
食事動作指導アラカルト」

笹田 哲 著 中央法規出版



「気になる子どものできたが増える
3・4・5歳の指導アラカルト」

笹田 哲 著 中央法規出版



「苦手が「できる」にかわる！発
達が気になる子への生活動作の
教え方」

鴨川賢一編著 中央法規



「できる！をめざしてー発達障
害をもつ子への身辺自立の指導
と支援」

武藤英夫著 かもがわ出版

