

発達が気になる子の 生活と学習の工夫がわかる —家族向けテキスト—



一般社団法人 大阪府作業療法士会

○ はじめに 2

○ 作業療法士の視点 3

○ よくある相談

生活

- 朝の用意に時間がかかる 4
- 片づけられない 6
- タオルや雑巾を絞れない 8
- 食べこぼしが多い 10
- 家以外のトイレに行こうとしない 12
- 服の前後左右を間違える 14
- シャツの裾がいつも出ている 16

学習

- 姿勢がくずれやすい 18
- 鉛筆を握りこみ書くことが苦手 20
- はさみや定規がうまく使えない 22
- リコーダーが難しい 24
- 縄跳びができない 26

友達とのかかわり

- 友達に乱暴してしまう 28
- 友達と遊ばずひとり遊びが多い 30

○ 参考資料 32

○ はじめに

大阪府作業療法士会では、保護者がわが子の発達について、住み慣れた地域の身近な場所で、気軽に相談できることが重要であると考えています。

子育てに悩んだ時や困った時に、専門家のアドバイスを受けることで、発達の特性を家族が理解することから、適切な支援がスタートします。

いちばん困っているのは、子ども自身です。できないことを責めたり、叱ったりすることは、決して良い解決につながりません。

ご家族が、わが子を大切に守り育て、ほめること、認めることで、それぞれの子に与えられたすばらしい能力は開花されます。それが家族の力です。

毎日の暮らしの中で遊びや体験を通して、「できた！ やった！」と感じる、小さな成功の積み重ねによって、子どものやる気と自信は育ちます。

将来の自立を見据えて、ほんとうに生きる力となる、自分らしいやり方で「ライフスキル」を身につけていただきたいと思います。

このテキストでは、生活面や学習面、友達とのかかわりなど、よくある相談例について、作業療法士の専門的視点から困難の背景を説明し、うまくできる手立ての一例を紹介しています。

※ お読みいただく皆様へ

このテキストで紹介している内容は、すべての子どもにそのままあてはまるとは限りません。実際には、一人ひとりの子どもに合わせて調整されるべきものと考えています。

実践においては、子どもの負担にならないように配慮し、「子ども自身が楽しんで取り組める」という視点を持って、利用していただければ幸いです。

○ 作業療法士による専門的視点

作業療法士は、医療・保健・福祉・教育・労働等、幅広い領域で、子どもから高齢者まで障がいの種別・年齢に関わらず、様々な施設で働いています。

発達が気になる子どもたちに対して、遊びを中心とした作業活動を利用して、個々の子どもの発達課題(運動機能、日常生活技能、学習基礎能力、心理社会的発達など)に取り組んでいます。

また、将来を見通し、それぞれにあった自立生活を相談し、たとえ障がいがあっても、家庭や学校、社会でその人らしく生活できるように援助を行います。

具体的には、子どもが作業(遊びや生活動作、学習活動など)している状態を観察し、作業がよりよくできることを目標に、子どもがやる必要があり、やってみたい作業を相談しながら可能にしていきます。

子どもの作業をよりよく可能にするために・・・

- ①子どもの状態に合わせ、姿勢・運動や手の使い方を改善します。
- ②子どもにあった課題を選び、やり方を工夫し適切に段階づけします。
- ③机や椅子、道具や器具を使いやすく工夫したり、感覚への過敏などに対し環境を調整したりすることで、作業に集中し、作業を行いやすくします。

作業に集中できる、作業が楽に行いやすくなる、作業を通じてストレスを緩和したり、自信を回復したり、友達とコミュニケーションしたりすることで、普段の生活や学習が楽しく満足できることがねらいです。

朝の用意に時間がかかる

よくある相談

- ・ 学校に持って行くものを用意できない
- ・ ランドセルやカバンがぐちゃぐちゃ
- ・ 忘れ物が多い

「朝の用意をする」って？

- ・ 決められた時間内に、短い時間で行う
- ・ 決められた場所から、決まったものを出し入れする
- ・ 決まったスペースの中に入れる
- ・ 物と物の大きさと形をそろえる
- ・ 物を持ち上げる、運ぶ、扱う、集める

考えられる背景

- ・ 物が混雑していると見分けるのが難しい — 必要な本やノートを見て区別しにくい
- ・ 手順の理解が難しい — 物を集める、そろえるのに時間がかかる
- ・ 手指の巧緻性が未熟 — 重なっている教科書やノートを引っ張り出せない
- ・ 握力が弱い — たくさんの教科書を持ち上げたり、運んだりしづらい
- ・ 左右の協調が難しい — 片手でスペースを広げながら、入れることができない
両方の手に注意しながら、力加減することが難しい
- ・ 活動の見通しが持ちにくい — 家を出発するまでに何をすればよいのか覚えられず、言われないと動けない



支援方法

●見やすい、わかりやすい環境に配慮する

- ・机に分かりやすい印をつける
- ・仕分け袋やカゴを使う
- ・仕分け袋で、時間割の整理を助ける



●見通しが持てるように、方法や手順をわかりやすく伝える

- ・手順・順番を書いて示す、壁に貼っておく
- ・筆記用具などは、大きさに余裕がある入れ物に変える
- ・机の周りから不要なものを除いて、探しやすい、片づけやすいように環境を整える

片づけられない

よくある相談

- ・ おもちゃを出したら出しっ放し
- ・ 机の上がぐちゃぐちゃ

「お片づけをする」って？

- ・ 使ったものを元の場所に戻す
- ・ 決まったスペースの中に入れる
- ・ モノを持ち上げる、運ぶ、扱う、集める
- ・ お片づけをすると、次に使う時にすぐに見つけられるので作業効率がよくなる

考えられる背景

- ・ 活動の切り替えが難しい — 活動の終わりがわからないので、片づけずに次の活動に移ってしまう
- ・ 片付けることを忘れてしまう — 遊びに夢中になり、次々におもちゃを出して片づけることを忘れてしまう
- ・ 空間認知が難しい — どこに何を片づければ良いのか、物と物との位置関係のイメージがつかない
- ・ 手の操作が上手くできない — 握る力が弱く重いものを持ち上げにくい
手で隙間をつくる、方向を探る動きが難しい



モノが散乱している

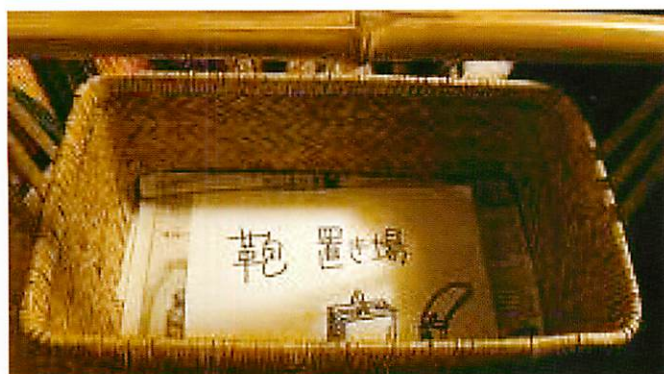
支援方法

●見通しが持てるように伝える

- ・ 「あと～回したら終わり」というふうに、活動の終わりを明確にする
- ・ 2つの指示がわかってくると、「～が終わったらお片づけね」、「お片づけが終わったら～ね」というふうに、活動の終わりと、次に始まることを伝えて、行動の切り替えを行う

●環境を整える

- ・ たくさんのモノを出していると、感覚情報が多すぎて注意集中の混乱が起こりやすい
普段から、たくさんのモノがあふれていない環境を作る
- ・ どこに片づければよいかわからない場合、棚に写真を貼り、片づける場所をわかりやすくする
- ・ 手の力が弱い場合、棚の位置が高いと、手を上手くコントロールできないので、子どもの手が届く高さにする



タオルや雑巾を絞れない

よくある相談

- ・ 雑巾が上手く絞れないのでびしょびしょになる

「タオルや雑巾を絞る」って？

- ・ 左右を別々に動かすことが必要
- ・ 絞るための力が必要
- ・ しっかり絞れないと水分や汗を拭き取ることができない

考えられる背景

- ・ 手のひらの触覚過敏がある — 雑巾を触れない
- ・ 左右の協調が難しい — 雑巾がしぼれない、雑巾がけが難しい
- ・ 手の力が弱い — 雑巾をきつく絞れない



支援方法

● 道具の使い方を工夫する

- ・ 濡れ雑巾が苦手な子は、乾いた雑巾を使うことから練習する
- ・ 雑巾の代わりに、モップを使う
- ・ 左右の手を使った雑巾の絞り方を工夫する

● 手順をわかりやすく伝える

- (1) 雑巾をたたむ
- (2) 細長くたたんだぞうきんの両端をしっかり持つ
- (3) 雑巾を前に押し出すようにして絞る
- (4) 絞り直す

ポイント

- ① 雑巾を細長くたたむ。雑巾が長くなりすぎると端が絞れなかったり、分厚つくなると絞りにくかったりする。
- ② 雑巾を絞る時は、雑巾を持ったまま手を前に押し出すようにする。自然に手がねじれるので絞りやすい。



[手に合わない太くて厚い雑巾]



[手に握りにあわせて厚みと大きさを調整する]



[はじめにたたんで形を整える]



[それから絞る]

食べこぼしが多い

よくある相談

- ・ 食べこぼしが多い

「食べる」って？

- ・ 片手で道具を使いながら、反対の手で器を持つ
- ・ 箸は、二本を操作し「つまむ」という特徴がある
- ・ 食べ物・素材に応じて、道具を使い分け、食べ方を変える、器を持ちかえる
- ・ 家族での食事は、「おいしい」という喜びを、共有できる場
- ・ 集団の場では、食べ方・食べこぼしなど、マナーやエチケットが求められる
- ・ 安定した姿勢で、座って取り組む

考えられる背景

- ・ 手指の巧緻性が未熟 — 道具の操作がぎこちない
お箸の操作が難しい
- ・ 左右の協調が難しい — お茶碗を持たない
- ・ 情報の選択の問題 — 食材にあわせ、道具やお皿を持ち替えない
- ・ 皮膚に何かがついた感覚を感じにくい — 口の周りについていても気づかない
- ・ 手を使うと姿勢がくずれる

箸を使うのに集中するため、片手は無視してしまう

うまくつまめず、口を茶碗に近づける



うまくつまめず、つままずに、かきこんで、食べてしまう



支援方法

● 動作が速やかにできるように、道具を工夫する

- ・ 手の巧緻性の発達に合わせて道具を選ぶ — 「つまみやすいお箸」
- ・ 皿を固定する — 滑り止めシートを敷く



楽々箸



はしパンツ



箸ぞう君

● 環境を整え、手順を工夫する

- ・ 食事時間以外で、遊びの中で「つまむ」ことを練習してみる
- ・ 机や椅子の高さをあわせ姿勢を整える
- ・ 肘まで机にのせ、器を持つ手の支えを助ける
- ・ 「お茶碗に手を添える」ことを促す
- ・ 食べこぼしへの注意を向ける（「食事の前後にテーブルを拭く」「口を拭く」）

家以外のトイレに行こうとしない

よくある相談

- ・ 他のことに夢中になり、トイレに行くのを忘れ、失敗する
- ・ お尻をきれいに拭けない
- ・ 外出先のトイレは使えない

「トイレ」って？

- ・ 外出先のトイレは「人がいる」「音が響く」
- ・ 「服を操作する」「排尿排便」「ふく(衛生を保つ)」「流す」の、一連の動作が連続する
- ・ 「拭く」には、しっかりお尻に手が届かせ、手や体からの感覚で確認する
- ・ 衛生や健康を保つものである

考えられる背景

- ・ 体の筋肉の緊張が低い — 尿意を感じるのが遅い、便器をまたぐしゃがみ姿勢やバランスをとるのが苦手
- ・ 尿意の感覚への気づきの弱さ — 他の事に夢中で、尿意を感じにくい
- ・ 感覚過敏 — 音や周りの雰囲気、落ち着いて行動できない
- ・ 手を動かすと姿勢がくずれ — 十分お尻に手が届かない チャック・ホックの開閉
- ・ 皮膚感覚が鈍い — 「きれいに拭けたか」「下着がぬれているか」など感じにくい



支援方法

● 環境を整える

- ・ 決まったトイレに、決まった時間にトイレに行くように促す（人が少ない時や場所）
- ・ 手順や注意点を書いて示す
- ・ 手すりがあるトイレを使用し、安定した姿勢で、お尻に手がまわしやすくする
- ・ 洋式トイレをつかう(子ども用の簡易便座や足台を携帯する)



● 動作が速やかにできるように、道具を工夫する

- ・ ファスナーをボタンやマジックテープに替える
- ・ ウエットティッシュを使い、冷たい感覚で、拭けたかどうかを感じやすくする
- ・ 足を置く位置を示す



● 具体的な練習

- ・ ファスナーなど動かす手と、物を固定する手の役割分担を決めて、練習する
- ・ 自分の背面への意識を高める遊び（背中の文字当て おしくら饅頭）
- ・ 体の回旋や手の後ろ回しを伴う活動を取り入れる
（例：自分の体の前→後→前に両手でボールを回す、左右反対回しも行う）

生活

服の前後左右を間違える

よくある相談

- ・ 前後左右を間違える
- ・ 時間がかかる

「着替え」って？

- ・ 着る時は、衣類を広げながら、そこに体をあわせて入れていく
- ・ 裏表→上下→前後→左右を見て確認し、自分の体に衣服の方向を合わせる
- ・ 次の活動のための準備であり、短い時間で行わなければいけない

考えられる背景

- ・ 手と体の協調性が乏しい — 靴下や服の入り口を広げず、強引に着ようとする
- ・ 手指の巧緻性が未熟 — ボタンを留めるのに時間がかかる
- ・ 触覚過敏 — 皮膚に対する服との摩擦刺激が不快に感じる
- ・ 手順の混乱 — 「どこから、なにからはじめるか」決められない
- ・ 情報選択が難しい — 周囲に気が散り動作が止まる、服の方向を見て確かめない
- ・ 覚醒レベルの問題 — 覚醒状態が低いと意識がぼんやりして、動きも遅くなる



支援方法

● 道具や手順の工夫

- ・ 左右・前後の印をつけるか、分かりやすいものを選ぶ
- ・ 机の上で、シャツを広げる、たたむ、前後、裏表にかえす練習をする
- ・ くしゃくしゃになったシャツを表にして伸ばす練習をする
- ・ それから自分で着て、前を確認できる目印をみつける練習
- ・ 自分で着ながら、シャツの向きや位置確認を手順に入れる
- ・ 手で触って確認する・鏡を見て確認することをすすめ、習慣づける
- ・ 「カッターシャツ」ではなく、ボタンが少なく、着替えやすい「ポロシャツ」にする



文字、色、シンボル、シールなど、子どもがわかりやすい手がかりを、見やすい位置につける

● 環境に配慮する

- ・ 部屋の隅や区切りがある所など着替えの場所を決める
- ・ カーテン等で「見えない場所」を作って集中しやすくして着替える
- ・ 姿勢がふらつく場合は、椅子に座る、壁に寄りかかるなどバランスを助けて練習する

生活

シャツの裾がいつも出ている

よくある相談

- ・ 服の裾が、しまえていない
- ・ いつもシャツのボタンを開けている

「みだしなみ」って？

- ・ 自分の状態を、客観的にとらえ、整えること
- ・ 「見える所」だけではなく、背中など「見えない所」も整える
- ・ 服が体へ触れている感覚で、裾が出ていること確認し、入れなおす
- ・ ズボンなど入れる場所を広げながら、そこにシャツの裾を入れるという手順がある

考えられる背景

- ・ 体からの感覚を感じにくい — シャツが丸まり裾が出ていることに、気づけない
- ・ 左右の手の協調性が未熟 — うまく裾がズボンの中に入らない
- ・ 指先の巧緻性が未熟 — 見えない所で、ズボンの中で服の裾を整えられない
- ・ 集中力が途切れやすい — 着替えに時間がかかって、余裕がない






支援方法

● 道具や手順の工夫

- ・ 手順に「裾がしまえたか確認する」ことを入れる（部屋にチェック表や鏡を置く）
- ・ シャツを着てからズボンをはく順番を覚える
- ・ 手で触って確認する・鏡を見て確認することをすすめ、習慣づける
- ・ 「カッターシャツ」ではなく、裾が出ていても目立たない「ポロシャツ」を選ぶ
- ・ ワンサイズ大き目の服を選ぶ
- ・ 入浴のときに腰の後ろや背中を洗い、背面での手の動きを練習する



見えない部分を、指先の感覚だけで判断することは難しい
 ⇒ベルトの固さでズボンのはしを意識することができる
 ⇒ズボンとシャツの素材の違いが、はっきりしているほうが、わかりやすい。
 ⇒「左手はズボンを開く」、「右手はシャツを入れる」と、ことばにして動作をイメージしやすくする

着替えの確かめ	チェック
1. えり 	
2. すそ 	
3. ぼたん 	

確かめ表を着替え場所の目につくところに貼っておく

学習

姿勢がくずれやすい

よくある相談

- ・ 猫背になりやすい
- ・ 机に肘をついたり、もたれたりしやすい
- ・ 背あてにもたれていることが多い
- ・ 体が左右どちらかに傾いている
- ・ 体育座りができない

「姿勢を保持する」って？

- ・ 両足の裏をしっかり床に着けておくことができる
- ・ 骨盤を直立させて背筋を伸ばし筋緊張を維持できる
- ・ 膝を大きく開かずにそろえておける
- ・ 腰が反らない、背中が丸くならないように体の位置を保つ
- ・ 両手を持ち上げて使っても体をまっすぐに保っておける

考えられる背景

- ・ 重力に対抗した体の筋緊張を保てない — 筋緊張が低い
- ・ 両方の足の裏が床についていない
- ・ 股関節の筋緊張が緩く、すぐに膝がひらいてしまう
- ・ 背筋をのばす体のイメージがわからない
- ・ 床面や椅子の座面など支持面からの感覚情報が姿勢調整に作用しにくい
- ・ 机と椅子のサイズや位置関係が、子どもの体に合っていない
- ・ 左右の視力の差が大きく、効き目が中心にくるよう頭をずらす



支援方法

● 体の状態にあわせた机と椅子を使用する

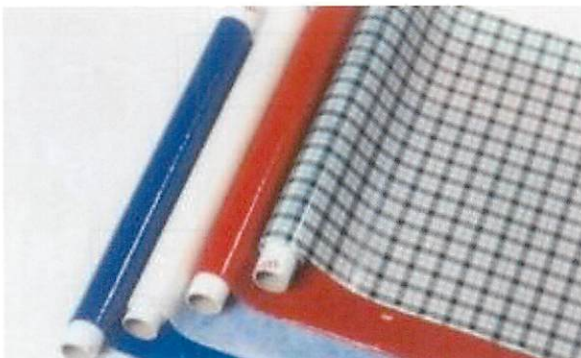
- ・ 椅子を足が床につく高さに調節するか、足台を作って足の下に置く
- ・ 背あてのない椅子を使う、背あてにもたれず浅く座るようにして、背筋を伸ばす

● 良い姿勢になる習慣をつける

- ・ ちょうど良い姿勢の形を写真や絵で確かめる、机の上に貼っておく
- ・ 床上で両足の膝をつけ腕を回し体育座りの練習をする
(骨盤を直立位に起こす、腹筋に力を入れお腹を膝に寄せる)
- ・ 体のどの部分を動かせばよいか、子どもの体を動かして、身体感覚で体験させる
(骨盤を直立にする、胸を張る、顎をひく動きの感覚)
(書写の教科書に載っている姿勢見本などを参考に練習してみる)
* 詳しいことは、巻末の参考資料で調べてみてください
- ・ ゲームをしたり、テレビを見たりするときは、背もたれのない椅子やバランスボールに座ってする
- ・ 荷物を運んだり持ち上げたり、体の筋肉を使うお手伝いをする

● 姿勢保持を助けるグッズを利用する

- ・ お尻がずれないように椅子の上に滑り止めのシートを敷く
- ・ 座骨の支持感覚や骨盤が起きやすいクッションを利用する
- ・ よく足を動かしたり、椅子をがたがたさせる場合は、バランスボールやエアークッションなど座面が動くものを使って動きたい欲求を満たすようにする



滑り止めシートロール



ハートリーフクッション

学習

鉛筆を握りこみ書くことが苦手

よくある相談

- ・ 鉛筆をうまく持てず握りこんでしまう
- ・ 筆圧が安定しない(強すぎる、弱すぎる)

「字を書く」って？

- ・ 鉛筆や消しゴムなどの、小さな道具を親指、人差し指、中指で操作する
- ・ 反対の手で、ノートやプリントを固定する
- ・ 目で見ながら、手を動かす — ノートのマス目に合わせて、見て書く
- ・ 安定した姿勢で、座って両手を使う

考えられる背景

- ・ 力の入れ方が分からない — 強く力を入れないと、動きを感じにくい
指先の感覚がわかりにくい
- ・ 手指の操作が未熟 — 画数が多い漢字を小さく書けない「はらい」ができない
- ・ 左右の協調が難しい — 片手で書き、反対の手で紙を押さえることが難しい
- ・ 手の動きを見て調節できない — マス目に合わせて字の大きさが調整できない
- ・ 体の動かし方や安定させる方法がわからない — 字を書いていると姿勢がくずれる
- ・ 机と椅子のサイズや位置関係が、子どもの体に合っていない



支援方法

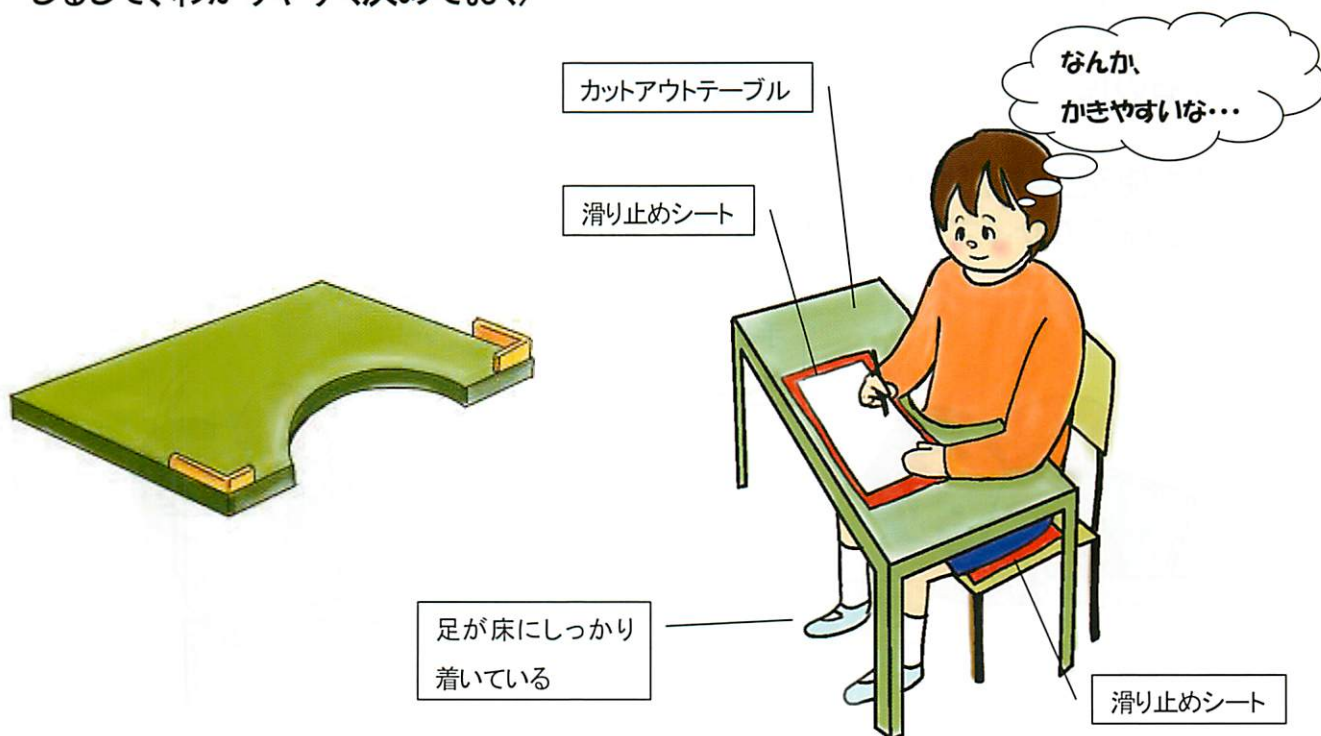
● 道具を工夫する

- ・ ペンホルダー、三角鉛筆、グリップを太くして鉛筆を持ちやすいようにする
- ・ プリントやノートをずれないようにする — 滑り止めシートを敷く、文鎮を置く



● 姿勢調節を工夫する

- ・ 椅子(座面)の工夫、カットアウトテーブルの利用など、姿勢を保ちやすくする
- ・ 教科書やノートの位置、反対の手を置く位置を決めておく(シールやポイントなどのしるしで、わかりやすく決めておく)



学習

ハサミや定規がうまく使えない

よくある相談

- ・ はさみや定規などの道具がうまく使えない

「文具(はさみ 定規 コンパス)を使う」って？

- ・ 目で見ながら、手を動かす — 正しい位置に道具を合わせる
線に合わせて切る、点と点を結ぶ
- ・ 手指の細かい動きの調整や、道具にあわせた手の使い方ができる
- ・ 左右の手が違う働きをする — はさみを扱う手と紙を保持する手、
線を引く手と定規を固定する手、
コンパスを操作する手と紙を押さえる手
- ・ 安定した姿勢で、座位を保てる

考えられる背景

- ・ 目と手の協調性が難しい — 線や点を見ながら道具をその位置にあわせられない
- ・ 手の巧緻性が未熟 — ハサミを開閉しにくい コンパスが指先で回せない
定規を指先で固定できない
- ・ 力の調整が難しい — コンパスを握って閉じてしまう、立てておけない
定規が動いてしまう
- ・ 左右の協調が難しい — 紙をはさみの動きに合わせてられない
定規の固定が弱くなり、線がずれる
- ・ 手を使うと姿勢が崩れる
- ・ 机と椅子のサイズや位置関係が、子どもの体にあっていない



手と一緒に、
体ごと動いてしまう

手を動かすと、
体が傾いてしまう

針の先も動かしてしまう



支援方法

● 道具の工夫

- ・ ばね付きはさみ、押し切りはさみなど、開閉しやすいものにする
- ・ 定規をおさえやすく工夫する（裏に滑り止めシートを貼る 持ち手をつける）
- ・ プリントやノートをずれないようにする（滑り止めシートを敷く、文鎮を置く）
- ・ 椅子(坐面)の工夫、斜面台など、姿勢を保ちやすくする



● 方法を分かりやすく伝える

【 はさみ 】

- ・ 切る場所の印を太く、わかりやすい色で示す
- ・ はさみだけでなく、紙も動かすことを、意識づける

【 定規 】

- ・ 始まりと終わりの印を、わかりやすくつける

【 コンパス 】

- ・ 厚紙を下に敷き、コンパスの針を安定させる
- ・ 針を刺す位置に、わかりやすい印をつける

学習

リコーダーが難しい

よくある相談

- ・リコーダーの穴を押さえながら吹くことが難しい

リコーダーを吹くって？

- ・口と指で、体の正面で支えながら、同時に何本かの指を動かす
- ・きれいな音を出すために、穴を隙間なく押さえる
- ・音と対応した指の位置を覚え、押さえる
- ・息を吹いて音を出す
- ・集団で、演奏することも多い

考えられる背景

- ・左右の協調性が未熟 — 指の動かし方が遅い
- ・手指の巧緻性が未熟 — 指がバラバラに動かない 穴を隙間なく押さえられない
- ・情報の選択が難しい — 自分の音を聴いて調整できない
音程やリズムを合わせられない
- ・手を使うと姿勢が崩れる — 指に力が入りすぎる、または入らない



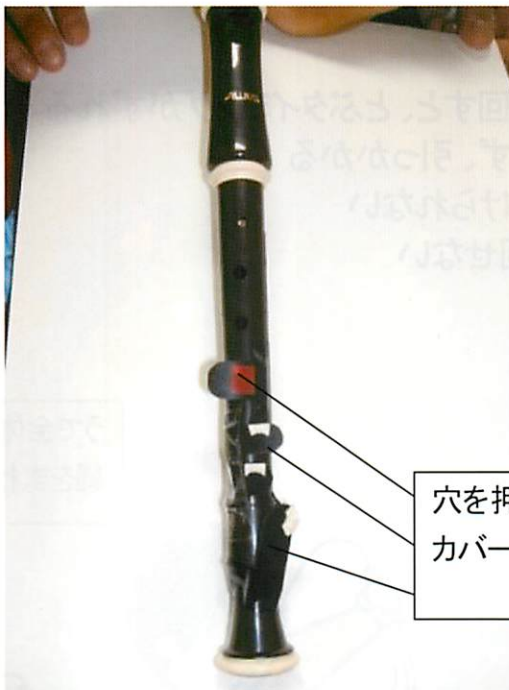
支援方法

● 動作が速やかにできるように、道具を工夫する

- ・ 穴にシールを貼り、見て、触って感じやすくする
- ・ 親指と人差し指の間を広げて保つサポーターをつける
- ・ 後ろの穴をふさぐ
- ・ 後ろに親指をかけるフックをつける

● 環境を整える

- ・ 安定しやすい姿勢で練習する（座る リコーダーの先を机で支える）



穴を押えやすくする
カバーをつける



指を開きやすくする
自助具の工夫例



学習

縄跳びができない

よくある相談

- ・ 縄とびができない

「縄とび」って？

- ・ 「綱を回す」「両足でとぶ」「綱をとび越える」といういくつかの動きを繰り返す
- ・ 綱が体に当たらないように距離をとる
- ・ 同じ所で、繰り返し両足でとび続ける

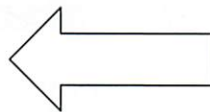
考えられる背景

- ・ いくつかの運動を同時にできない — 縄を回すと、とぶタイミングがずれる
- ・ 体のイメージが未熟 — 縄をとび越えられず、引っかかる
同じ場所でとび続けられない
- ・ 手の巧緻性が未熟 — 縄を小さな動きで回せない

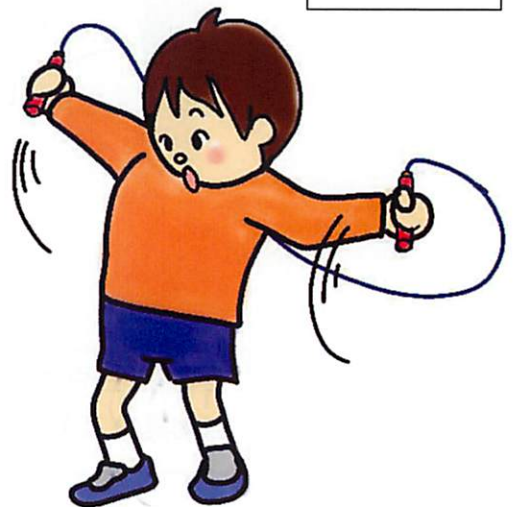
大きく、
とんでしまう



まわすと同時に、
とんでしまう



うで全体で、
縄をまわす



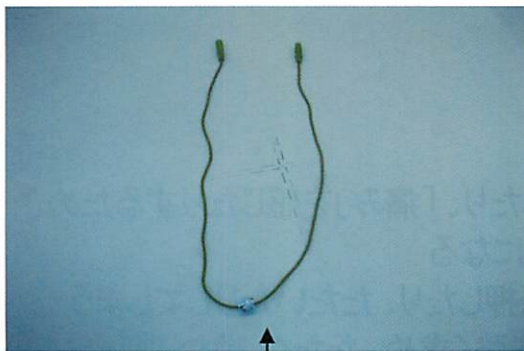
支援方法

● 道具を工夫する

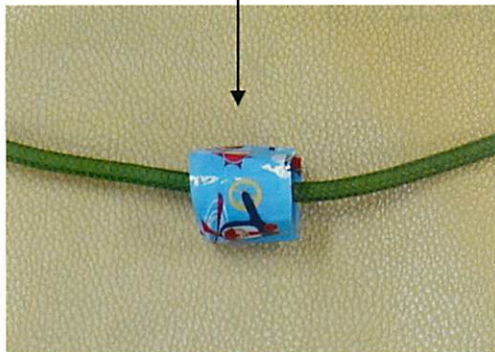
- ・ 縄の中央に、ビニールテープや新聞を巻いて、安定してとび越せるようにする
- ・ 持ち手の長い物を選ぶ、持ち手に重りを入れ握っている感覚を感じやすくする
- ・ 縄に重りをつけ遠心力で回しやすくする

● 練習の仕方を工夫する

- ・ 「大波小波」や「大縄とび」で、縄の動し方の力加減やいろいろな回し方を体験する
- ・ 地面に丸を書き、立つ位置を決めて、その中で続けて垂直に両足ジャンプする
- ・ トランポリンなどで、両足でリズムよくとぶ感覚を覚える



縄の中央に
おもりをつける



縄の中央に
新聞紙を巻く



友達とのかかわり

友達に乱暴してしまう

よくある相談

- ・ 友達に乱暴(たたく・引っ張る・抱きつく・噛む、など)してしまう

「友達に乱暴してしまうとき」って？

- ・ 突然、友達が触った(見えない位置で触った)
- ・ 人との距離が近すぎ、体が接触しそうになった
- ・ 友達と遊びたいがかかわり方がわからない
- ・ 玩具や遊具の取り合いになった
- ・ 勝敗のある競技や遊びで負けた
- ・ 自分のしたいことができなかった
- ・ 注意や指示をされた

考えられる背景

- ・ 触覚過敏がある — 触られただけで不快に感じたり、「痛み」を感じたりするため、「怒る」「たたく」の防衛反応になる
- ・ 筋・関節感覚の鈍さ — 力加減がわからず、強く押したり、たたいたりしてしまう
- ・ 特定の感覚を求める — 触覚・筋・関節感覚を強く求め、たたく、噛む、押す
- ・ 感情のコントロールが難しい — すぐに怒りの感情になりやすい
- ・ 「勝つ」「負ける」にこだわる
- ・ 「負けた」時の振る舞い方について、バリエーションが少ない
- ・ 共感性の弱さのため、自分の思いだけで直接行動に出やすい
- ・ ルールに忠実なあまり、相手に必ずルールを守らせようとする



支援方法

● 感覚の過敏性、感覚の鈍さ、感覚欲求に対して工夫する

- ・ 友達の動きが気にならないように、友達との距離を保つ
- ・ 人が多い場合は、端や一番後ろなど刺激の少ない場所から参加する
- ・ 友達の中に入らなくても参加できる役割になってもらう
- ・ 力が強すぎることを伝える。その場で再現し、状況に応じた力加減を学習してもらう
- ・ 気持ちをコントロールしやすい状態にするために、好きな感覚が十分に満たされる時間を作る(ハンモックやトランポリンなど前庭遊具の利用、マットレス、クッション、抱き枕など心地よい触覚素材、等)
- ・ 力加減が練習できる作業を遊びや生活に取り入れる(粘土こね、パン、うどん作り)
- ・ 言葉や実際の動きで学習を促す
(「10の力を5にする」「グーではなくパーで触る」「叩かず、なでる」など)
- ・ 気持ちが落ち着くまで、安心して落ち着ける場所で休む

● 乱暴になる前に介入する、乱暴しなかった時にほめる

- ・ 人を求めて接近する時は、かかわり方を教える(例:「あそぼ」と肩を軽くたたくなど)
- ・ 勝負に負けたときは、子どもの気持ちに寄り添い大人がモデルを示す
(「悔しいけどもう1回やってみよう」と行動を示してみせる)
- ・ トラブルになったら、お互いの気持ちを聴き、「どうしよう?」と考える間をつくる
- ・ 解決できる提案をする(例:じゃんけんで先に使う人を決める。20数えるまで使えるルールにする)
- ・ 乱暴せずに友達とうまく遊べたら必ずほめる



素材を混ぜ合わせ感触で力を調節する
活動を生活で体験する



べたべたが嫌いな子はラップに包む

友達とのかかわり

友達と遊ばずひとり遊びが多い

よくある相談

- ・ 友達と遊ばず、ひとり遊びが多い

「友達と遊ぶ」って？

- ・ 友達の顔がわかる
- ・ 友達からの発信をキャッチする、友達から発信された内容が分かる
- ・ このように発信したら、友達はこう反応してくれるかもというイメージがある
- ・ 友達に向けて発信する
- ・ 友達とイメージを共有しつつ、やりとりが続く

考えられる背景

- ・ 人とのかかわりの楽しさに、あまり気づいていない
- ・ 友達とわかっていない
- ・ 友達を避ける — どう対応してよいのか分からない、感覚の過敏性
- ・ 友達からの発信をキャッチしにくい — 気づいていない、他のことが気になる
- ・ 友達から発信された内容が分かりにくい
- ・ 友達に向けて、何をどう発信したらよいのか分からない



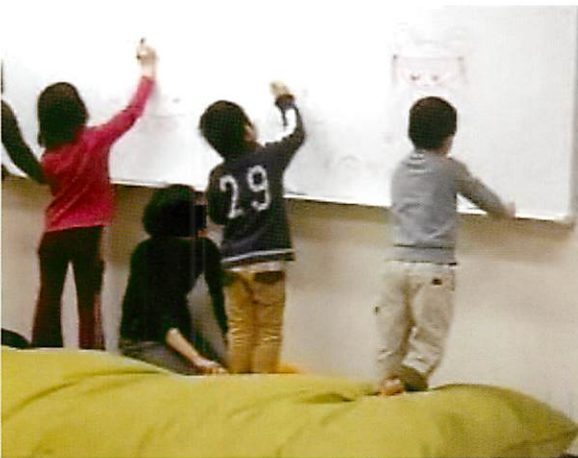
支援方法

●大人とのやりとりからはじめる

- ・ 子どもにとって楽しい遊びを大人が誘って遊んでみる
- ・ ひとり遊びの場面に大人が関わってみる(例:ひとりでボールを投げていたら、投げられたボールを素早く大人が拾って投げ返す)
- ・ ひとり遊びを大人がまねて見せる(例:ひとりでジャンプしていたら、子どもの前で大人が同じようにジャンプする)

●友達に近づく、友達を見る、友達にかかわるチャンスをつくる

- ・ 同じ玩具で遊んでみる、一緒に遊具に乗ってみる
- ・ 友達に触れるチャンスをつくる
(例:狭いトンネル内ですれ違う、滑り台で友達とつながって滑る)
- ・ 友達の動きをとらえ、友達と一緒にするような遊びをする
(例:押しくらまんじゅう、手押し相撲)
- ・ 物を扱いながら一緒に遊ぶ、行動する場面をつくる
(例:友達と大縄を回す、一緒に物を運ぶ)



○ 参考資料

1. 参考になるインターネットホームページ

生活、学習、友達とのかかわりなど、子どもが困っていることに対して、困難の要因、それに応じた支援ツールや援助方法が掲載されています。本冊子で紹介したグッズの購入先も紹介されています。

以下の名称で検索してください。

— 発達障害児のためのサポートツール・データベース —

URL: <http://www.jpald.net/research/>

2. 参考図書

発達が気になる子への生活動作や姿勢、体の動かし方の援助方法が詳しく説明されています。いずれも作業療法士が執筆しています。

- ・「発達が気になる子への生活動作の教え方」

鴨下賢一 編著、中央法規出版

- ・「体の動き指導アラカルト」

笹田 哲 著、中央法規出版

- ・「3・4・5歳の体・手先の動き指導アラカルト」

笹田 哲 著、中央法規出版

発達が気になる子の生活と学習の工夫がわかる
—家族向けテキスト—

執筆者

一般社団法人 大阪府作業療法士会
事業部 発達部門

辻	薫	大阪発達総合療育センター
澤田	麻里	大阪府立泉北高等支援学校
西口	あずさ	高井クリニック
桑原	直美	羽曳野市教育委員会
中島	るみ	大阪発達総合療育センター
嶋谷	和之	大阪市更生療育センター
丹葉	寛之	藍野大学

イラスト

メディカルイラスト：作業療法士 めさきせいこ

平成25年 6月 改訂 第1版 第1刷 発行

一般社団法人 大阪府作業療法士会

〒540-0004
大阪市中央区玉造 2-16-8 玉造井上ビル 6階
TEL：06-6765-3375 FAX：06-6765-3376

ホームページ：<http://www.osaka-ot.jp>

生活の作業を工夫すると
みんな元気になれるよ！



OT
SAKA

一般社団法人 大阪府作業療法士会