

日常生活の指導Q & A

平成28年3月

埼玉県特別支援教育研究会特別支援学校部会

日常生活の指導研究部

発刊にあたって

埼玉県特別支援教育研究会特別支援学校部会日常生活の指導研究部では、昨年度、「日常生活の指導」に関する先進校の実践報告を受け、活動内容に「Q&A」の作成を加えました。

「Q&A」を作成するにあたり、以下の趣旨等を確認しました。

[趣旨] 埼玉県内の特別支援学校を始めとする各学校では、所属する教員の年齢構成において二極化傾向が進んでいます。今後もその傾向が益々顕著になるとともに、経験の浅い教員の増加が予想されます。

そこで、経験の浅い教員が特別支援学校における「日常生活の指導」を円滑に実施することができるように、本部会において、その一助となる「Q&A」を作成し、県内の特別支援学校に提供したいと考えます。

[内容] 「日常生活の指導」に関わる指導のポイントやヒント、日頃の疑問や悩みに対する回答等を「Q&A」としてまとめる。

上記のように、昨年度は、各部員から出された日頃の疑問や悩み等を取りまとめ、その回答を各部員が分担し、「日常生活の指導 Q&A（概要版）」を作成しました。

さて、本年4月より「障害者差別解消法」が施行となります。各学校におかれましては、合理的配慮を念頭においた日々の教育活動の更なる充実を図り、新年度の準備を進めていることと存じます。この度作成した「日常生活の指導 Q&A」は、昨年度作成した「概要版」を基に、より分かりやすく、そして、日々の実践に直ぐに活用できるよう各部員で内容や文言を確認・整理しました。時間的な制約もあり、まだまだ不自由な点が多々あるかと思いますが、新年度からの指導において、合理的配慮という側面からも「Q&A」をご参考にいただければ幸いです。

今後、ご高覧いただいた皆様より、率直なご指導ご意見を賜り、今後の本研究部の活動と各学校における「日常生活の指導」の充実を図ってまいりたいと考えております。何卒、よろしくお願い申し上げます。

平成28年3月

埼玉県特別支援教育研究会特別支援学校部会
日常生活の指導研究部長 米 山 文 雄
(さいたま市立さくら草特別支援学校長)

目次

I 共通

【P5】

- 1 ズボンの前後がどうしても理解できない子への有効アプローチ例は？
- 2 ボタンが苦手な子への有効アプローチ例は？
- 3 ちょうちょ結びが難しい子に楽しく取り組ませる方法の事例は？

【P6】

- 4 偏食がある子どもの指導について（食べられるものが限定、環境の変化で食べられなくなってしまう）
- 5 給食の時間に話すことに夢中になってしまい、時間内に食べ終わることができない。
- 6 給食で、よく噛まずに早く食べてしまう子にはどうすればよいか。

【P7】

- 7 歯みがき指導で、うがいができない（水を吐き出さず、飲んでしまう）児童に、うがいを教えるには、どうすればいいのか。
- 8 トイレサインが不正確な子への、トイレサインの定着に結び付ける事例や良いアプローチ方法は？

【P8】

- 9 スキルがあるのに気持ちが向かない子どもの指導について（どこまで待つのか。ある程度手伝い、次の活動につなげて気持ちを切り替えるのか）
- 10 キャリア教育を意識させた係活動の展開事例は？

II 知的障害

- 11 着替えの指導について（襟に頭を通したり、袖に腕を通したりする方法） P8

【P9】

- 12 作業所や高等部に行った時、どういう着替え方がベストなのか？（上着はハンガーにかける？ たたんでカゴにいれる？等）
- 13 一人で上衣(特に長袖)を脱ぐことが難しい児童に対して、どう介助し、どのような脱ぎ方を身に付けられるようにするのが望ましいのか。
- 14 服の前後や靴の左右がどうしてもわからない児童生徒への指導はどうしたらよいか。

【P10】

- 15 重度の生徒でも着替えてたたむことはできるが、広げてきれいにたたませる工夫はないか。
- 16 着替えをしたときに、身だしなみを自ら行う方法がありましたら、よろしお願いいたします。
- 17 身なりや歯磨きなどの基本的な習慣が全く身につけていない。学校で指導しても、家庭で全くやらない、協力も得られない。

【P11】

- 18 咀嚼せず食べ物を飲み込んでしまう。
- 19 偏食の多い生徒に少しでも嫌な食材を食べさせる工夫はないか。
- 20 食事の指導について
偏食指導の工夫は何かありますか。
咀嚼せず丸呑みしてしまう、反芻してしまうときはどう指導したらよいか。
また、ことばでの指導が入らない場合の工夫は何かあるか。

【P12】

- 21 箸の持ち方はともかくとしても、犬食いなどのマナーを直せない。

【P13】

- 22 偏食が強い児童生徒の対応方法は
- 23 手づかみ食べをする子どもの指導について (スプーンやフォークは使うが、もう片方の手で手づかみになる)
- 24 食事の時に食べるスピードが早い子どもにかむことを意識させるには
- 25 ダウン症の子どもの効果的な食事指導について (小さくしても口から出してしまう)

【P14】

- 26 歯ブラシを口の中に入れようとすると(おそらく感覚過敏からか)拒む児童に対してどのように歯磨き指導をすればよいか。
- 27 歯みがき指導のとき、歯ブラシを噛んでしまう生徒の指導は。
- 28 排泄の意思表示がなく、定時排泄ができていない場合。

【P15】

- 29 おしりのふき方の指導について
- 30 トイレトペーパーの切り方の指導について

【P16】

31 男子の排泄（立ち）方法の指導について

【P17】

32 小学校に入り、オムツをはずせるようにするにはどうしたらよいか。

33 トイレで水遊びをしてしまうのをやめるようにするにはどうしたらよいか。

34 トイレに対するこだわり（いろいろな場所に入りたがる）についての指導法

【P18】

35 定時排泄から次のステップに進むときの指導はどうしたらよいか。

36 〈高等部 軽度〉

宿泊行事になってはじめて、自分で大便の処理ができないことがわかり、とまどった。

【P19】

37 〈小学部など〉

男子の小用でズボンの下ろし方を少しずつでも改善させたいが、（足首まで下ろす等）どんな方法があるのか。

38 紙類を食べてしまうこだわりについての指導法

39 トイレサインはするが、大便か小便かもわかるようにさせるには

40 髪留めのゴム、眼鏡を取りたがる生徒の指導法

【P20】

41 遊んだ後などに、気持ちが切り替えられず、座り込んでしまう。

【P21】

42 他害の児童に対する接し方。

43 独り言では声大きいですが、人前に出ると声が小さくなってしまう。

【P22】

44 軽度の知的障害の生徒（高等部）では、どのような「日常生活の指導」をすれば良いのか。

45 自閉症の児童生徒に対する視覚教材について

全てを視覚教材にするのは難しいが、どこまで使えばよいか。ことばと視覚のバランスはどのくらいがいいのか。学年が上がるにつれ、減らしていくべきか。

46 教室移動等の際、一段ずつ両足を揃えないと降りられない。

【P23】

47 同じことを繰り返し言っても5分後にはすぐに忘れてしまう。

48 社会体験学習など集団でかけるとき、乗り物（電車、飛行機、船など）が苦手な児童生徒に対する事前学習や当日の対応はどうしているか。

49 知的障害の児童生徒の肥満の指導はどのようにすればよか。

【P24】

50 ほうきや掃除機が使えない

51 生活全般。学校での時間よりも、家庭での時間が長いので、学校だけでの習慣にしかない。

52 異性問題。LINEなどで簡単に交際、不純異性行為もしてしまう。

Ⅲ 肢体不自由

53 上肢にまひがある子が鍵盤ハーモニカをひくのはどうすればよいか。

【P25】

54 類型Ⅳ 手指に過敏性があるため、物に触れたり掴んだりすることが苦手

55 日直の子もっている力を引き出すアプローチの方法は？（スイッチ等）

Ⅳ 肢体不自由・知的障害

56 押しつぶし嚙下期の児童生徒に対する効果的な指導方法が知りたい。

【P26】

57 時間排泄での排尿の成功率を上げるための効果的な指導方法が知りたい。

58 朝の会等での呼名に対する拳手等の動作(意思表示)をできるようにするための効果的な指導方法が知りたい。

59 朝の会等での離席行動を減らす効果的な指導方法、集中時間が長くなるための効果的な指導方法が知りたい。

60 朝の会等での、月日、曜日、活動予定などの理解を進めていく効果的な指導方法が知りたい。

【P27】

61 口の周りの発達への支援について（意識づけ）

Ⅴ 肢体不自由・知的障害・病弱

62 トイレトレーニングについての質問

紙おむつを使用しての定時排泄が確立していません。トイレのトレーニングパンツを試したが、「気持ち悪い。」という表情がよくわからぬままだった。紙おむつでは、気持ち悪さがわかりにくいので、ぬれた感覚を覚え、定時排泄につなげていくのによい方法はありませんか。

Ⅵ 聴覚障害

63 朝の会で、視覚教材としてカードを使っています。提示する際に効果的な方法があったら教えてください。

「日常生活の指導 Q&A」

I 共通

1 ズボンの前後がどうしても理解できない子への有効アプローチ例は？

- ズボンの前（真ん中）または両手を持つ所（2箇所）にボタンやワッペン等の印をつけるとよいでしょう。
- 脇や後ろにポケットがあるものを使用するとわかりやすいでしょう。

2 ボタンが苦手な子への有効アプローチ例は？

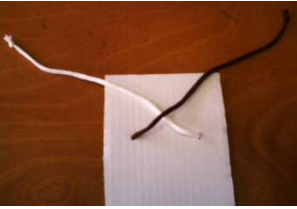



- 指先の機能はどうですか？指でつまむなどの動きが出来ますか。おおきなボタンを使って練習用の物を用意してはいかがでしょうか。
- ボタンホールからのスタートがお勧めです。

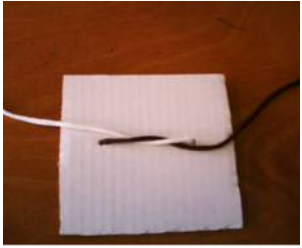
3 ちょうちょ結びが難しい子に楽しく取り組ませる方法の事例は？

- 二色のひもの練習板を使って、ひもの色を指示しながら簡単蝶結びの仕方を指導していきます。

〔指導のポイント〕

- 教師も子どもと同じ練習板を準備して並んで座り、同じようにしてみせることと、指示の言葉を削ること、二回目・三回目も指示を同じにすることです。

①		⑤	
	白、茶を×（ばつ）茶が上。		茶の耳、白の耳の上。
②		⑥	
	茶、白の下をぐるりんぱ。（くぐらせる）		茶の耳、白の耳の下、ぐるりんぱ。（くぐらせる）

③		⑦	
	<p>一回結びできあがり。 (ここまでは固結びを同じ)</p>		<p>引っ張ってできあがり！</p>
④		<p>取り組ませたい児童生徒の好きなキャラクターの絵などを描いた台紙に穴を開け、その穴にひもを通してちょうちょ結びをさせる。その子が結んだちょうちょ結びがアンパンマンの蝶ネクタイになったり、花の上を飛ぶちょうちょになったりするように穴を開ける位置を工夫する。ひもの色は色とりどりにカラフルにする。結び終わったら壁に貼るなどしてみんなに見せ、賞賛する。</p>	
	<p>うさぎの耳が二つ。</p>		

参照 <http://www.tos-land.net/> (C)インターネットランド の「ひもむすび」

4 偏食がある子どもの指導について (食べられるものが限定、環境の変化で食べられなくなってしまう)

- ・ 無理のない程度に勧めながら、味覚に少しずつ慣れていくことを待つようにしましょう。
- ・ 他に、環境の変化に敏感な子どももいます。初めは、座席の位置を工夫して、人の動きの少ない所(出入り口の配膳台から遠め等)や、落ち着いて食べている友達や持ち上がり教員の近くにする等配慮し、様子を見ながら指導することも大切です。

5 給食の時間に話すことに夢中になってしまい、時間内に食べ終わることができない。

- ・ まずは、対象児童が給食中に話しかけてきても「食べ終わったらね」と簡潔に伝えて、食事中に話さないというルールを明確に伝えます。
- ・ それでも効果が上がらない場合には、食事の時間を分かるように提示し、食事の終了の時間が来たら、その時点で食事をきっかり終わりにしましょう。

6 給食で、よくかまずに早く食べてしまう子にはどうすればよいか。

- ・ まずは、対象の児童生徒に対して、食形態が合っているか、また噛むレベルはどのくらいかを確認してみましょう。大きさ、やわらかさ、量などが不適切であることが、噛まないということを引き起こすことがあります。噛むレベルに合った食形態であれば、自然と噛む動きが出てきます。

- ・ 食形態等に問題がなければ、様子を見ながら、一食分の食事を小皿にとって小分けにして、教員が意図的に食事ペースや一度に口に入れる量を調節する方法もあります。
- ・ 噛む回数を決めることで、噛む練習もできます。しかし、噛む事ばかりを気にすると、給食の時間が苦痛になることも考えられるので、あくまでも、楽しい雰囲気の中で、給食を食べることを大切にしながら指導していきましょう。

7 歯みがき指導で、うがいができない（水を吐き出さず、飲んでしまう）児童に、うがいを教えるには、どうすればいいのか。

- ・ 水が吐き出せないのが、機能的なものから来るのか、こだわりからくるものかで方策が変わってくると思われます。

機能的であれば、

*口から水を出すことがゲームになるような遊びを通して、楽しみながら自然に吐き出せるようにする。

*口に水を入れて自分でほっぺを叩いて水を飛び散らせて面白がらせる遊びをする。

*こだわりからであると、なかなか難しいのではないかな。

*水を飲んでしまっても、歯磨き粉をつけていなければ、問題ないのではないかな。

*もし、歯磨き粉をつけているのであれば、それはやめさせる方がよい。

〔肢体不自由の場合〕

- ・ 歯みがき後のうがいは、難しい場合が多いです。水が飲める場合は、少量の水を飲用します。
- ・ 水が飲めない場合は、口腔ケアスポンジを利用したり、スッキリシート等で拭いたりして、口の中の衛生を保つようにします。

8 トイレサインが不正確な子への、トイレサインの定着に結び付ける事例や良いアプローチ方法は？

- ・ 以下のポイントと手順を参考に指導していくことが大切です。

- ①実態を明確にする ②仮説を立てる ③課題内容を明確にする ④手立てを考える ⑤実践する
⑥検証（評価）する

○定時排泄をする。その際、必ず決まった行動パターンでさせる。

*トイレに行く前にカードを教員に渡す *教員の肩をたたく など

○トイレの成功体験を積み重ねて、成功すれば・・・

*褒める

*ピクトグラムや絵カード等とのマッチングをする学習機会を増やすことができる

○トイレではなく、オムツで排泄するものと誤学習している場合、オムツの排泄口部分に切れ込み穴を空け尿や便がオマルや便器に直接排泄させるようにする。成功すれば・・・

*褒める

*ピクトグラムや絵カード等とのマッチングをする学習機会を増やすことができる

9 スキルがあるのに気持ちが向かない子どもの指導について（どこまで待つのか。ある程度手伝い、次の活動につなげて気持ちを切り替えるのか）

- ① できるだけ楽しい雰囲気を作り上げ、本人の動きが出たらオーバーな位認めて励まして、やる気を引き出します。また、本人が楽しみにできるような活動を次の活動として用意し、やる気と見通しをもたせるのも有効です。
- ② 遅くやって注目されようとする場合
 - ・ 上手にできた時もほめられた経験が少ないために、どうしたら自分のほうに向いてくれるかを、体験的に感じ取っていった結果ともいえます。最後まで終えたら褒めるというのではなく、もう少し短いまとまりで「できる」状況を設定し、認め励ましていき、徐々に一連の活動としてやり終えるように工夫するとよいでしょう。
 - ・ 状況によってはじっくり時間をかけて取り組むこともあると思います。タイムタイマー、砂時計など時間がわかるようなものを用意し、その中で取り組めるよう学習活動を見直したり重点をおく動作を選択したりするなど工夫してみましょう。

10 キャリア教育を意識させた係活動の展開事例は？

高等部の例・・・職業の授業でいろいろな仕事があることを知るとともに、自分の適性や興味関心について考える（将来やってみたいことなど）

- ①自分の好きなこと・得意なことを掲示しておくことなどで日ごろから仕事についての意識を持たせるようにします。
- ②クラスで必要な係について、やってみたいことなどを自分の好きなこと・得意なことと照らし合わせながら考えて、係を決めていきます。
- ③その係活動を行うことで、学校（社会）やほかの友達（人）にとってどんな役に立つのかを考えてみるようにします。
- ④頑張ったときやしっかりと仕事ができるときにはみんなで称賛し合うようにします。（頑張りカードや評価表などを使っても良い）

II 知的障害

11 着替えの指導について（襟に頭を通したり、袖に腕を通したりする方法）

- ・ 衣類を広げられるだけのスペースと立った姿勢でたたむことのできる机やテーブルの高さを確保することが必要です。
- ・ 写真を使用し広げるところからきれいにたたむところまで撮って見せながら少しずつ指導していくと効果的です。
- ・ たたむ位置に目印をつけてみましょう。（洗濯ばさみなど）
- ・ 重度とはどの程度か

小低段階では、重度といわれる児童に対して何を狙うかが大切でなぜ広げてきれいにたたむのか、そのねらいがあれば、そのねらいに近づくような指導がよいでしょう。

*洋服のイラストに合わせて広げる。

*1つずつたたむ練習を重ねていく。等

1 2 作業所や高等部に行った時、どういう着替え方がベストなのか？（上着はハンガーにかける？ たたんでカゴにいれる？等）

ハンガー掛け、服たたみの両方できるようになると良いでしょう。

- 具体的な指導としては、体育や朝の着替えでは服たたみ、作業ではハンガー掛けなど場面に応じて指導すると良いでしょう。
- 教室にハンガー掛けを用意し毎朝上着を掛ける等でも可能です。
何れにしても、必然的なルーティンワークとしていくことが大切です。このことにより無理なく通しを持ちながら技術やマナーを習得することやその道筋が見えてくるようになるでしょう。

1 3 一人で上衣(特に長袖)を脱ぐことが難しい児童に対して、どう介助し、どのような脱ぎ方を身に付けられるようにするのが望ましいのか。

- その子のねらいによって変わってきますが、まずは前開きの服から脱ぐ練習を始めます。
- 脱ぎ方に関しては、裏返らないように脱ぐことが理想的です。しかし、難しい場合は裏返しになっても脱げればOKとし、脱いでから表に直すよう指導します。教員間で指導を統一することが大切です。

1 4 服の前後やくつの左右がどうしてもわからない児童生徒への指導はどうしたらよいか。

[服]

- ラベル(背中)を提示してみましょう。
- 印(ボタン、アップリケ等)をつけ、児童生徒が理解してきたら、縫い目等、手がかりを小さなものにしていきましょう。
- 着方の手順を写真等で、視覚的にわかるように支援してみましょう。
- 目印(印、ボタン、ワッペン)をつけてみましょう。
- シャツを買う時は、プリントが前にあるもので統一してもらいましょう。
→ポロシャツのようにボタンつきだと意識付けしやすいと思います。

○実践事例

〈上着〉

- ①上着やシャツの襟の後ろのタグを目印にして、前の部分を机面にくっつくようにして机の上に置きます。

②腕だけ通せるように促します。(首は通さない)

③両腕が通ったら首も通せるように促します。

〈ズボン〉

- ・ ズボンの紐の結び目などを目印にして持たせてから履かせてみましょう。場合によっては椅子に座ってはかせるようにしてみましょう。

〈靴〉

- ・ マジックテープがついた靴を活用し、その向きをみて左右の判断を促しましょう。
- ・ 両親指部位に色シールを貼ってみましょう。
- ・ 合わせるとひとつの絵になる中敷の活用(合わせるとミッキーミニー仲良し等)。
- ・ 左右が正しく揃うとイラストや自分の名前が完成できるように工夫しましょう。
- ・ 後ろに左右の違いをつけてみましょう。

15 重度の生徒でも着替えでたたむことはできるが、広げてきれいにたたませる工夫はないか。

- ・ まず、衣類を広げられるだけのスペースと立った姿勢でたたむことのできる机やテーブルの高さを確保することが必要であると思われます。
- ・ 洋服をたたむ際に、洋服のイラストや型紙に合わせて広げ、たたむ位置に洗濯ばさみなどで目印をつけることで分かりやすくなるでしょう。
- ・ 衣類を広げられるだけのスペースと立った姿勢でたたむことのできる高さの机、テーブルを用意します。
- ・ 洋服をたたむ際には、洋服のイラストや型紙に合わせて広げ、たたむ位置に洗濯ばさみ等で、目印をつける工夫をして指導します。

16 着替えをしたときに、身だしなみを自ら行う方法がありましたら、よろしお願いいたします。

- ・ 子どもの発達段階を考慮し、着替えの後に鏡を見るように支援します。
- ・ 自身が気づく力が身だしなみに関して出来ていない状況については、写真かビデオで撮影したものを本人に見せることで、客観的に見ることができ効果的です。

17 身なりや歯磨きなどの基本的な習慣が全く身についていない。学校で指導しても、家庭で全くやらない、協力も得られない。

- ・ 歯磨きをする時や、生活単元学習などの時間を中心に継続した指導・支援をします。絵カードなどを活用するとよいでしょう。
- ・ 具体的な実践方法としては、例えば、「歯磨きカード」を作成し、歯磨きができたらシールを貼っていくようにします。そして、シールが全てたまったら、ごほうび(本人が好きなことができるなど)を用意する方法などが挙げられます。

- 身辺自立においては、家庭との連携が不可欠です。そのため、家庭でも同じカードや方法などで行っていけるよう、事前に家庭との話し合いを行っておくことや、継続してそれに取り組んでいなど毎日の積み重ねが必要です。
- はみがきの動画を見ながらみがけるように、タブレット等を活用するのもよいでしょう。

18 咀嚼せず食べ物を飲み込んでしまう。

- 噛む力が弱い子や少し噛んですぐ飲み込んでしまう子は、奥歯に食べ物をのせて確実に複数回噛む練習をします。スティック野菜や固めのおせんべい、一口大にしたお肉などは、噛む感覚を体感するのによい食材です。
- 「あくあく」と言葉かけをし動作を示して促したり、「一口20回かもう」と数を唱えたりすることも手立ての一つになるでしょう。
- 口の中の感覚が鈍感だと口の中に入っている食べ物の量がわかりません。次々と口に押し込んだり、舌でまわせず丸呑みになってしまったりすることが多くあります。歯みがきの時にブラシによる刺激に慣れる練習や口周りのマッサージで口の中の感覚を育てましょう。大人の動きが模倣できる子には、舌の出し入れや左右上下に動かす練習をします。舌で食べ物を動かす力を育てます。

19 偏食の多い児童生徒に少しでも嫌な食材を食べさせる工夫はないか。

- 児童生徒の様子を見ながら声かけやいろいろなアプローチを継続して行っていくことは良いことですが、基本的に嫌な食材を無理に食べさせる必要はないでしょう。
- 障害特性による偏食なのか、単なる食わず嫌いであるか見極めが必要です。偏食指導において強要してはいけません（必要に迫られれば食べるだろう、という気持ちで平常時に無理させる必要はありません）が、一方で消極的な指導によって、味覚発達が損なわれることも考えられます。
- 小学部の時には給食で白米しか食べられない児童が高等部になっていろいろと食べられるようになった例もあります。
→決して無理に食べさせることはせず、家庭と連携を取りながらその時期の児童生徒に合うと思われる声かけやアプローチを続けていきました。
- 嫌いだったものが収穫体験を通して、食べられるようになった例もあります。
- 好きなものとの交換条件で食べてもらうようにします。栄養的には他のものでも摂れるので、少しでも食べられたらOKとします。
- “好きなものは見せずに、あまり好きではないものから順に出していく”という方法もあります。

20 食事の指導について

咀嚼せず丸呑みしてしまう、反芻してしまうときはどう指導したらよいか。

また、ことばでの指導が入らない場合の工夫は何かあるか。

(1) 咀嚼せずに丸呑み

- 一口に入れる量が多いときには、お椀に小分けにして少しずつ食べさせます。
- 同時に噛む練習もしたほうがよいでしょう。箸で奥歯に食べ物を乗せて噛ませるようにします。パンやりんごなどは細長く切って、端を持って奥歯に乗せ、何度も噛ませます。
また、肉はガーゼに包み噛ませるようにします。噛むことで肉汁が出て、噛むということがわかってきます。
- 丸呑みは喉に詰まらせる危険があるので、一口大に切るようにするとよいでしょう。
- ダウン症児の丸呑みは、咀嚼力・嚥下力の弱さによることもあり、口周辺のマッサージやあごの体操をするとよいでしょう。

(2) 反芻してしまう

- 反芻の目的をさぐるようにします。(感触遊びがしたい。もう一度味わいたい。ストレス) 目的に合わせて食べ方の改善をしましょう。

2.1 箸の持ち方はともかくとしても、犬食いなどのマナーを直せない。

- どの児童生徒にも、こうすれば大丈夫！という解決策は存在しません。児童生徒の実態を把握し、その児童生徒にあったやり方を探すことが大切です。根気強く、励まし、褒め児童生徒とともに成長していけたら成果は現れるはずです。そして、食事は楽しいことが第一であり、訓練にならないようにします。
- 食事のマナーについては、繰り返しの指導と家庭との協力、連携が必要です。箸の持ち方に関しては、一口大にしたものを刺して渡し、人差し指、中指、親指が自在に動くようにトング等で物を挟む経験を重ねるようにします。エジソン箸などの補助箸を段階を踏んで使用することで、正しく持つことができるようになる場合もあります。
- 食事のマナーに関しては、茶碗を持って食べるように、小分け用の食器を用意します。正しい持ち方、正しい姿勢の写真や絵などの視覚的教材を用意します。食器をもつことへの意識を持たせるには、すぐに机に食器を置いてしまうケースには机の位置を離すようにします。
- 給食の時間は、モデルになる友だちや大人と隣り合うか向かい合って座るとよいでしょう。また、社会体験学習でのレストラン（外食）などを目標に、楽しみながらマナーを守れるようにするとよいでしょう。
- (箸やスプーン、フォークを) 使いやすい環境をつくれば、よい姿勢で食べられます。
- ダウン症児は筋力が弱いいため、前屈みになりやすく、犬食いや皿を持ってかき込みやすいので、配慮が必要です。

2 2 偏食が強い児童生徒の対応方法は

本当に偏食がひどいなら考えますが、食べなくても済むならあまり必死になって対応しようとせず、食べられるものを食べればよいのではないのでしょうか。年齢が進めば改善されることもあるので、強いストレスがかかるようなら無理な指導はしなくてもいいと思います。指導が必要な場合は次のような方法があります。

- 嫌いなものを先に食べてから好きなものを食べるように指導します。
- わからないくらい細かくして料理に入れるなど、少しずつ食べさせ、味に慣れさせます。
- 自分で量を決めてよいことにして必ず一口は食べるように約束し慣れさせます。(実際自分で決められた量なら少し食べる生徒がいました。)

2 3 手づかみ食べをする子どもの指導について (スプーンやフォークは使うが、もう片方の手で手づかみになる)

- いっぺんに食事をとるのではなく、食べる分だけ皿によそってあげるようにします。
- ご飯は小さいおにぎりにする、ゆで野菜はフォークで刺して皿におき、汁物は温度に注意して少しだけ注ぎ、飲んだら加えるなど、自分で食べた達成感や満足感を体験させる工夫が必要です。
- お腹がすいている、気持ちがイライラしている場合に手が出る生徒には、気持ちを落ち着かせた上で一人で食べさせるようにします。

2 4 食事の時に食べるスピードが早い子どもにかむことを意識させるには

- できるだけ大き目の具材を用意して、一口で噛み切れないようにしたり、場合によっては、小分けにしたりして食べるようにします。
- また、やわらかくて食べやすい食材よりも、固くて歯ごたえのあるものから食べるように指導・支援をすることも効果的でしょう。
- 数がわかる児童・生徒には、10～30回噛んでから、飲み込むようにするとよいでしょう。(その時にはカウントしながら)
- 特に自閉症の児童・生徒には、絵合わせや積み木などを使って、絵や積み木が完成するまで箸を置いて、噛むことを意識させることも有効であると考えます。
- 舌の使い方を身に付けることができるようにするために、自立活動で舌の体操を取り入れることもよいでしょう。

2 5 ダウン症の子どもの効果的な食事指導について (小さくしても口から出してしまう)

- まずは、口から食べ物が出てしまう要因を考える必要があると思います。ダウン症候群においては、口腔内や摂食に関していくつかの特徴があります。

例えば、口腔内に関して、歯の数や形態の異常、口蓋が狭く短い、また摂食に関して、舌を突出して食べる、口腔容積が狭いために十分な咀嚼ができない、咀嚼の獲得が遅いなどがあります。

- 筋緊張の低下による咀嚼や嚥下の難しさもあると思います。対象児童生徒の口腔内や摂食に関する特徴を理解した上で、指導方法を考えていきましょう。

具体的な指導方法として、まず姿勢を確認しましょう。いすや机の高さを調節し、食事の際には犬食いなどにならないよう体を起こし、飲み込みやすい姿勢にします。

- 次に食形態や咀嚼がどの段階にあるのかを確認し、咀嚼の段階に応じて小さく切るなどの食形態を工夫します。また、口周りや唇に優しく触れる（タッチ、トントン、なでなで）などのマッサージをすることで、口周りの感覚や意識を高めることができますと思います。過敏があると嫌がることも考えられるので、児童生徒の様子を見ながら行ってください。
- ダウン症の子どもは、口唇を閉じないまま、よく噛まないで飲み込んでしまうことが多いので、
①口周りの筋肉をほぐす ②柔らかいものを前歯でかじり取る練習をする ③奥歯で噛む練習をする ④飲み込んだ時に口唇介助をする ということに取り組んでみるとよいでしょう。
- 食事の時間が苦痛にならないように、楽しい雰囲気の中で食事をし指導支援することも大切です。

26 歯ブラシを口の中に入れようとする時(おそらく感覚過敏からか)拒む児童に対してどのように歯磨き指導をすればよいのか。

- 過敏、緊張の理由を考え、それらを取り除いてからスタートするのがよいでしょう。
- 顔や口に感覚過敏がある場合は、頬を手の平全体で包む刺激から始まり、徐々に口の周囲、下唇、上唇と敏感な部位を触れていき、それぞれ力が抜けたら離すようにします。
- 日々の生活の中で触れていると過敏は比較的早く取り除かれていきます。一方、肩や腕など、どここの部位も触れられるのが嫌であったり、パニックを起こしたりするなど心理的拒否の強い人の場合は、無理に触れるのはやめて、顎模型や「ここを磨こう」カードなどを用いて説明し、恐怖心を取り除くようにします。

27 歯みがき指導のとき、歯ブラシを噛んでしまう生徒の指導は。

- 額やあご等、口腔以外のところをマッサージしながら、両側の咬筋（くいしばると力が入る筋肉）をほぐします。少し唇が緩んできたら、下あごを軽く押し下げるようにして口を開けます。
- 抑制することや無理やり抜き取ることは、痛みや不安感を伴うため更なる不協力行動を招き、仕上げみがきができなくなる原因ともなりかねません。噛んでしまったら、無理に抜こうとせず、口が開くまで待ちます。
- 過敏性を軽減するためには、日常的な遊びの中にスキンシップを取り入れ、徐々に触覚過敏性からの脱感策を図るようになっていきます。

28 排泄の意思表示がなく、定時排泄ができていない場合。

- 排泄の記録を取り、生活のパターンを分析します。排泄の意思表示がなくても、分析した時間に排泄を促します。

- ・ 児童生徒がリラックスできる環境設定をします。その児童生徒の好きなものをトイレに掲示したり、好きな音楽を流したり、場合によっては体（下腹部の力を入れる部分を中心に）をさすったりします。
- ・ 声がけとともにトイレの絵や写真を見せたり、簡単なサインを用いたりして、トイレを意識できるようにします。
- ・ 尿の量が少ない場合には、排泄時間の前に飲み物を飲む時間を設けます。
- ・ 体の使い方や力の入れ方に課題のある場合は、排泄前に下腹部や股関節付近をほぐすストレッチをします。

29 おしりの拭き方の指導について

- ・ 拭き取るはじめの手の位置を教員と確認しながらお尻に手を置きます。そこから子ども自身が手を引いて拭けるようにします。
- ・ お尻を拭き終わった後に紙を見て確認し、汚れていたらもう一度拭きます。
- ・ 身体が硬く身体をひねることが難しい子どもに対しては、「からだづくり」の学習とつなげて指導し、身体をひねる動作（腰や背中、肩をゆるめ動かしやすい）をまず行い、身体の使い方を学習していけるようにします。

30 トイレットペーパーの切り方の指導について

- ・ “1・2・3回ひっぱったら切る”など紙を適量取れるようにする。最初は教員が見本を見せる。
- ・ 手順を用意して、紙を取る、ペーパーホルダーカバーを押さえて切る、切った紙をたたむ、拭くの手順がわかりやすいようにする。
- ・ 適当な長さを測る目安を作ってそれに合わせて切るようにします。手に巻きつけて取る方法と数を数えて取る方法なども勧めてみます。
- ・ 細かいものの操作が苦手な子どもへは、左右の手の対応動作を繰り返し練習することも大事です。

31 男子の排泄（立ち）方法の指導について

自閉症の子どもにトイレットトレーニングを行う際のポイント

○排泄の自制

- ・ 排尿と排便のどちらに焦点を当てるのか→便通のコントロールよりも膀胱のコントロールの方が先に形成されます。指導機会も多くなります。
- ・ 出し切らない場合は、下腹部を手で押すことを教えます。出せない場合は、水が流れるようすを見せたり、音を聞かせたりとするとよいでしょう。

○トイレを使うことに必要なコミュニケーション

- ・ トレーニングの最終目的は自発的に一人でトイレに行って排泄を完了することです。この目的が達成されたら、「行く前に断る」というコミュニケーションを要求することは逆効果です。
- ・ どうしても行き先を把握したい場合は、トイレに行く旨を書いたカードをドアの側の予め決められた位置に置くというような手だてをとるようにします。

○トレーニングが成功した時

- ・ 成功した時にどんな報酬や強化を行うかは予め計画しておきます。感情的に大げさにほめたりせず、穏やかで低いトーンのほめ方にするとよいでしょう。ルーチンの途中ではなく、全部終わってからほめることを基本にします。

トレーニング開始のためのレディネス

- * 1～2時間、衣服を濡らしたり汚したりしない。（おむつや服が濡れた時に気づける）
- * お昼寝の時、寝具を濡らしたり汚したりしない。
- * 規則正しい便通があり、睡眠中に大便の失禁をしない。
- * 排泄前に服を脱ぐことに抵抗がない。

習慣訓練(定時排泄)をするにあたって

次のことが当てはまるならこの方法を適用します。

- * 排泄や排便の必要性に気づいていない。
- * 服が濡れても気がつかない など

行動が変化しない。

- * 6歳以上である。
- * MA3歳以下。

排泄が起こるだろう時間帯でスケジュールにトイレを組み込み、ルーティンとしてトイレに行き、着脱を含む全ての行動ルーティンを行う。この場合、トイレに誘う際は、トイレに行く必要があるのかわからないかを尋ねる必要はない。淡々とルーティンとして行う。

お漏らしをしたら、淡々と処理する。感情的になったり嫌悪感を示したりしなかったり説教したり、後からその粗相のことを蒸し返したりしてはいけない。

〈配慮するポイント〉

○前後の活動も含んだ一連の流れのなかの一つとしてトイレをとらえる

- * 水分の摂取量・摂取した時刻と排泄が起きた時刻の関係に注目する。
- * トイレの時間の10～15分前に水分をもう少し与える。
- * 水を流すことは自閉症の人にとって楽しく興奮するか怖い経験かのどちらかである。
 - ・ 怖がる子には敏感さを減じる指導を行う（水が流れる音を録音して自分で音量をコントロールできるようにするなど）とともに、トイレのドアを開けて逃げ道を確認した後に流す等の工夫が考えられる。

○トレーニングが円滑に進むような服を選ぶ。

○男子の排尿、立つか座るか

どちらの方法で排尿を教えるかを決める際に、以下のことを考えます。

- ・おしっこをしたいのかウンチをしたいのか区別をしていますか？
- ・模倣するモデルの役割の男性がいますか？

いずれもNOであれば座ってすることから始めます。

(参照 マリア・ウィーラー著、谷晋二監訳、自閉症、発達障害児のためのトイレトレーニング 二瓶社)

3 2 小学校に入り、オムツをはずせるようにするにはどうしたらよいか。

- ・ 学校だけの取り組みでは難しくなります。そのため、家庭にも協力してもらい、定時排泄に取り組み、トイレで排泄する気持ちよさの体験を重ねていきます。誉めることなどの成功体験から自信へ繋がります。」
- ・ 「紙おむつからパット、パットから綿パンツへ」と様子をみながら変えていきます。時間的な余裕や認識的な成長を見ながら綿パンツでの不快感も体験し、排尿前の言葉や表情を観察し、引き出します。
- ・ 小学校入学と同時に環境の変化もあり、緊張していると思うので入学前に取り組めるといいと思います。児童の周囲の大人が焦ったり、せかしたりすることは避けましょう。その子の身体や心の成長も大きく関わることが多いので、大人もゆったりと見守りながら取り組んでいきましょう。

3 3 トイレで水遊びをしてしまうのをやめるようにするにはどうしたらよいか。

- ・ どのような水遊びをどのような便器あるいは手洗い場とするのかによって、また児童生徒の認知発達や生活年齢によっても指導方法が違ってきます。
- ・ 洋式便座でいたずらがあるのであればトイレチェアの利用で水を使わないことや幼児用便座やクッション便座など水からの距離を保つことが有効です。
- ・ また気持ちを水に向かわせないような声かけ（次の楽しい活動に気持ちを向けさせる等）や人間関係づくり（教員を好きで、かつ好かれたいと思わせる教員）も大切です。
- ・ 立ち便器では水を流すタイミングを教員が主導することが大切になってきます。
- ・ 手洗い場では、石鹸を手につけた後しっかり手洗いする場面を指導の中心にして、洗い流しの場面は教員が主導していくことで水遊びは減っていきます。手洗い場では石鹸洗いで本人の満足を得られることが鍵となるでしょう。

3 4 トイレに対するこだわり（いろいろな場所に入りたがる）についての指導法

- ・ 同性のトイレに入ることを大前提とします。トイレに行く時間や場所の学習を行った上で、トイレに行く前には必ず先生に伝えるように指導します。教員間で指導を統一することが必要です。

- カードを利用して、トイレは便器を使って排尿、排便する所との認識をもたせ、終わったら手を洗う（カード）ことを確認させる。

3 5 定時排泄から次のステップに進むときの指導はどうしたらよいか。

- トイレに連れて行くときに指導者が写真カード or サインを示し、「行くところ=トイレ」が本人にわかるようにしてみましょ。
- 教員が予兆を察知して、トイレに行く習慣をつけましょ。
- トイレに誘う声かけをして、本人の意思を聞き、「いかない」と言ったら本人の気持ちを尊重しつつ、「〇〇まで我慢できる？」など聞いて確認ましょ。
- 休み時間に、排泄するか確認ましょ。
- 「行く？行かない？」と聞いて、尿意を確認ましょ。(言葉、カード等活用)
- 尿意を言葉やサイン、視覚教材で伝えてから行くように習慣付けましょ。
- トイレに頻繁に行き過ぎないように配慮ましょ。(尿をためる力を育てる)

○実践事例

- ①トイレで排泄できると格好いいことを伝えます。(場所の分化の意識付け)
- ②便座に座って排泄する感覚を知るために紙オムツのまま座って排泄を促します。
- ③紙オムツを布パンツに替えていましょ。
- ④布パンツを少しずつ下げていましょ。
- ⑤下げた腰まわりをTシャツで隠してみましょ。
- ⑥トイレでの成功！(大いに褒めて肯定感を高めると効果大です)

3 6 〈高等部 軽度〉

宿泊行事になってはじめて、自分で大便の処理ができないことがわかり、とまどった。

- 児童・生徒によっては、学校で大便をするとは限らないため、あらかじめ家庭と連絡を取り合い、実態把握を行う必要があります。連携をして(同じ処理の仕方)繰り返し練習していくようにします。
- 着衣のままでもロールプレイで行い、実態把握を行います。(手が後ろに回るかなどを確認する)その後、排便後の流れを一緒に繰り返し練習を行ない家庭でも同じように支援してもらうようお願いをするとよいと思われます。
- また、現代ではウォシュレットの便器も多くあるため、洗浄後の水のふき取りを練習するとよいでしょう。

37 〈小学部など〉

男子の小用でズボンの下ろし方を少しずつでも改善させたいが、(足首まで下ろす等)どんな方法があるのか。

- ・ 教員がチャックの部分から性器を出させて、ズボンを後ろから持ってあげる形で支援すれば、ズボンを下ろす部分は少なくなっていくと思われれます。

38 紙類を食べてしまうこだわりについての指導法

- ・ どんな紙類を食べるのかまず調べ、その紙類を遠ざけるようにします。必要なプリントなどはラミネートするとよいでしょう。
- ・ 感触遊びとして食べてしまうのかもしれませんが、小学部の低学年だったら、十分に感触遊びを行うことで紙類へのこだわりを減らすことができるでしょう。
- ・ 食育を行い、食べることの楽しさを少しずつ伝えていき、紙類へのこだわりを軽減していくことが望ましいと考えます。

39 トイレサインはするが、大便か小便かもわかるようにさせるには

- ・ トイレの個室の写真や絵と立ち便器の写真や絵のカードをドアの所に貼っておき、トイレに行く際に指で指してから行くことができるよう、徐々にしていきます。
- ・ 女子の場合はウンチやおしこのカードでいいと思います。
- ・ 認識レベルによっては、大便・小便に関係なく、個室使用のみにします。

40 髪留めのゴム、眼鏡を取りたがる生徒の指導法

髪留めのゴムや眼鏡に限らず、可能な限り児童生徒が、気になってしまう環境を排除していくことと、その環境にも少しずつ慣れさせることも必要です。

○主な原因

- ・ 興味関心の幅が狭い。こだわりが強い。気になると条件反射的に手が出てしまう。

○二次的な原因

- ・ 取ったことで、周囲が注意したり、騒いだりする様子がおもしろい。
- ・ 特に叱られること自体、周囲の反応をおもしろがる面がある。(コミュニケーションの誤学習)
- ・ とってしまふ子は瞬間的なため、どうしても後追い指導になりがち。そうするとどうしても叱る場面が増えてしまう。叱る指導を繰り返しても、効果が上がらないだけでなく、双方エスカレートしてしまう可能性が高い。(周囲の反応を面白がる→より強い指導に陥りがち)
- ・ 興味関心が狭い、こだわりの強い子は、人との関係が希薄な場合が多い。その子にとって「快の関わり」が増えるようにする。興味が持てるような活動を模索する。

①受容期・・まずは、対象児童生徒の興味関心の世界に入り込み、ありのままを受け入れてあげる。行動を観察したり、ともに遊んだりしているうちに、少しずつ、一緒に遊んでくれる人・自分の世界を認めてくれる人と感じ、相手も教員の存在を気にしたり受け入れたりするようになってくる。はじめのうちは、できるだけ集中してその子に関わる。なるべく行動の先読みをして、心配行動・問題行動が回避できるようにし、相手を否定するような言動は極力出さないようにする。

②信頼関係の構築期・・大人が同じ目線で関わることで、今まで理解し得なかった世界が見えてくることがある。表情や言葉に出して認めてあげることで、快の関わりの心地よさを体感し、それを繰り返すことで、信頼関係も築くことができる。(友好的関係)

③興味関心の拡大期・・この先生と遊びたいという気持ちが強くなってくると、新たな活動にもいっしょにやってみてもいいかなと、気持ちの変容もみられるようになる。興味も広がりが出てくる。

④指導期・・問題行動への積極的指導。「この先生と一緒に遊ぶことが楽しい」「じぶんのことを受け入れてくれる」等信頼関係が築けてきたら、少しずつ「よい行動」「いけない行動」などを場面に応じて指導する。その際に背中からの声かけは、本人には、届かない。しっかり認めてあげることで、ここでも快の関わりが体感できます。

これらの指導に関しては日常的に繰り返していくことが重要です。一時的な関わりでは、積み重ねてはいくことはできません。

髪ゴムに関しては、過敏な児童生徒も多いので無理せず、対応していくとよいと思います。眼鏡に関しては、好きな時間（給食の時間限定とか、音楽の時間だけ等）時間を区切ってかけるようにすすめ、かけられたときは褒めながら、少しずつかける時間を増やしていくようにします。

また、タイムタイマーやカード等を使用して、終わりの見通しがもてるように工夫することも効果的です。

4 1 遊んだ後などに、気持ちが切り替えられず、座り込んでしまう。

- 年齢や性格によっても対応は変わってくると思いますが、切りかわるまで待ってみます。
(無理をさせてもその後の活動に影響があるのではないのでしょうか。)しかし、やらなければならぬ時は我慢をするという経験も必要です。自分の思い通りにならない時があるということを経験していると、高等部になり現場実習などで違う環境に入ったときに落ち着いた行動ができることがあります。

- 小学部で実際に次のような対応をしているクラスがあります。
 気持ちが切りかえられないだけでなく、遊びで体力を使い切って疲れてしまっていることもあります。少し様子を見て声をかけますが、「早くしなさい」「〇〇しようね」などは児童によってはやる気を低下させ「やらない！」と意固地になってしまうこともあります。
 そこで①気持ちを汲み取った声かけをします。「もっと遊びたかったね」「たくさん遊んだね」などです。②面白おかしく促します。「(忍者の好きな児童に対して)一緒に着替えるでござるか？」などです。ちょっとしたとんちをきかせると、ケラケラ笑いながら何とか切りかえてできている児童がいます。
- 言葉でのやり取りができる子どもに対しては、子どもの気持ちを確認することが大事です。何故そうなったのか、必ず理由があるので、寄り添いながら話を聞き、座り込んでしまうことは良いことなのか、自分がどうすればよいのかを考えさせるような声かけが大切です。自ら考え、自ら行動する、自立する力の育成にもつながっていきます。
- その子どもの気持ちが切り替えられるような言葉かけをしたり、好きな音楽を流したりすることで、次の活動や行動に切り替えさせる工夫をします。

4.2 他害の児童に対しての接し方。

- 児童の様子をよく観察し、他害が起こる状況を把握し、原因を探るようにします。そして、他害の起こらない環境作りに配慮します。
- パニック等、気持ちが不安定になった時に起こる場合は、他の児童から離し、クールダウンできる環境を作ります。
- 自分の気持ちや要求の表現方法が、他害というかたちであらわれている場合には、他の表現方法を身に付けられるように支援することが大切です。

4.3 独り言では声大きいですが、人前に出ると声が小さくなってしまふ。

- 小集団においての発言機会を増やし、たくさんほめることで自信につながります。
- 「大きい、小さい」の加減を実際に教員が見本を見せたり、視覚的に分かったりするような支援をします。
- 独り言は、無意識の場合があるので、考えて話す練習を行いましょ。
- 話す際の姿勢は崩れていないか確認します。崩れている場合には、発声しやすいように正しい姿勢で話すようにします。
- 緊張して力が入っている様子が見られた場合には、肩周りを弛緩させ、発声しやすい状態にします。

4 4 軽度の知的障害の生徒（高等部）では、どのような「日常生活の指導」をすれば良いのか。

※大人の支援・声掛けがなくても、身の回りのことを全て一人でできてしまう生徒の場合

- 軽度の知的障害の場合は、社会に出てからの生活の仕方という視点で見ていく必要があります。身だしなみ、着替えの仕方、マナー等、細かく見ていくとできていない場合が多くあります。（本人ができると思っけていても自覚がないだけの場合が多い。）
- 本人に自覚させるために、ある特別支援学校の高等部では、「こころとからだの健康プロジェクト」のチェックリストをわかりやすくして、生徒に自分でチェックさせて、指導を行ったところ、効果的でした。
- 普段から、周りの目を意識して生活できるようにするとよいでしょう。
- 実習を通してよく言われることは、正しい姿勢・挨拶・返事・報告などです。挨拶・返事・報告は、朝の会などの時間にオアシス（オ：おはようございます ア：ありがとうございました シ：失礼します ス：すみませんでした）の発声練習を行っている学校もあります。
- 正しい姿勢の練習として、カメラで自分の姿を撮影し、客観的に自分の姿を見て、正していくことなどを行うことが効果的です。

4 5 自閉症の児童生徒に対する視覚教材について

全てを視覚教材にするのは難しいが、どこまで使えばよいか。ことばと視覚のバランスはどのくらいがいいのか。学年が上がるにつれ、減らしていくべきか。

- まず児童生徒の実態を的確に把握し、どれくらいの視覚教材が必要で、かつ有効かを探るようになります。自閉症の児童生徒は言葉より視覚優位であることが多いので、まずは絵カードやスケジュール表などの構造化を図るようにします。構造化を図ることで活動の見通しを持たせたり、他者とのコミュニケーション能力を高めたりすることが可能になると考えられます。
- 構造化により活動の見通しが持てる、また、他者とのコミュニケーション力が高まる様子が、見られたら、次に言葉による指示や言語でのコミュニケーションなどに少しずつ移行していくのがよいのではないかと考えられます。学年が上がることで視覚教材を減らしていくというより、対象児童生徒の変容に応じて変えていくのがよいと考えます。

4 6 教室移動等の際、一段ずつ両足を揃えないと降りられない。

- 階段への恐怖心を和らげる補助方法や手すりなどの補助具の使用をしてみます。
- 日常生活の指導で「歩行訓練用階段」を使用した練習や、階段に足形の印をつけておき、それに沿って練習をすることで階段への恐怖心を取り除くなどの指導を行うようにします。
- そして、段差の少ない階段での練習を通して段数を増やし階段になれるようにしていくとよいでしょう。

4 7 同じことを繰り返し言っても5分後にはすぐに忘れてしまう。

以下のポイントと手順を参考に指導していくことが大切です。

- ①実態を明確にする ②仮説を立てる ③課題内容を明確にする ④手立てを考える
- ⑤実践する ⑥検証（評価）する

○言語による指示理解が可能かどうか

○注意喚起をしてから指示すれば、理解が可能か

○カード等で視覚的に支援を試みる（スケジュール表や手順カードなど）

○メモをとらせる（メモのとれる子）

○紙に書き、机上に貼っておく。（小シールを手の甲に貼ってみるなど）

○コミュニケーション（ボード）やピクトグラムを見せることで指示理解ができたり見通しを持ったりすることができる。

4 8 社会体験学習など集団でかけるとき、乗り物（電車、飛行機、船など）が苦手な児童生徒に対する事前学習や当日の対応はどうしているか。

- 電車や駅の音、飛行機の飛び音が苦手な子どもに対して、ネットなどで音を再現して聞かせて不安をなくしていくようにします。
- 事前学習では、当日と同じような体験をして、新しい場所や環境の変化に慣れることや活動するひとつひとつの、場面の写真を撮り、アルバムにして、いつでも見ることができるようになります。
- 当日の自分の行動の流れがわかり、安心して取り組めるように、学校での授業や休み時間にアルバムを見ながら学んでいくことも大切です。

4 9 知的障害の児童生徒の肥満の指導はどのようにすればよいか。

- 肥満の指導に関しては、学校だけでなく家庭との連携が特に重要となります。給食を少なめにし、間食をしないようにしていく必要がありますが、成長に必要な摂取カロリーは摂らなければいけないため、栄養のバランスを考えて減らしていくことが必要です。
- また、運動量の確保も重要です。身体を動かしたまらない児童生徒に対しては、楽しみながら行えるような体操等を取り入れ、自発的に身体を動かしていけるようにします。
- そして、家庭の協力等も仰ぎ、定期的に行えるような運動（水泳等）を勧めていくことも必要です。投薬等の関係もあり、薬の副作用で肥満気味になってしまうこともあるため、投薬の有無、副作用の有無を確認することが重要です。

50 ほうきや掃除機が使えない

- 視覚的支援が有効と考えます。ほうきや掃除機の握るところ、動かす方向、ゴール（ごみを集める場所）を認知できる方法で提示します。床にテープで目印を付けたり、塗らした新聞紙をちぎって撒くことでごみを分かりやすくしたり、簡単にできると思います。
- ほうきの床との設置面に色を付けて、どの程度力を入れて押さえればよいのかをわかりやすくするのもいいと思います。
- 掃除という活動そのものを理解していないことも考えられます。まずは、ごみを持っていくという遊びから始めます。手で運ぶことから道具へ移行します。
- ゴミ箱の代わりにその児童生徒の好きなものを提示して意欲を高める工夫をするのもいいと思います。

51 生活全般。学校での時間よりも、家庭での時間が長いので、学校だけの習慣にしかない。

- 学校で出来ることが定着して行くことがやはり大切だと考えます。しっかり定着すればそれが何処でも出来るようになってくると思います。家庭で出来るようになることが最後になる事もあります。

52 異性問題。LINEなどで簡単に交際、不純異性行為もしてしまう。

- ケースごとに対応が異なりますが、情報教育や性教育の全体指導と個別指導の両立が大切です。全体指導では本人の問題意識に個人差が生じ易いため、個別指導での意識化がとても大切になります。
- まずは基本的なこととして教育課程の中に全体指導をしっかり位置付け、その指導効果を検証する過程で個別指導の充実を図ります。
- また、全校的に問題意識をもって指導にあたる必要がありますので、情報を共有し、過去の事例を参考にしながら対応策を練るとよいでしょう。

Ⅲ 肢体不自由

53 上肢にまひがある子が鍵盤ハーモニカをひくのはどうすればよいか。

- 指先を動かせる場合、吹き口パイプの長い物にし、手を鍵盤に固定することでいくつかの音階を出すことが可能になります。
- 指先を動かせないのであれば、足で操作する等の代替行為が必要かと思われます。プレスに集中させて支援者が代わりに操作するという方法も考えられます。
- また、鍵盤ハーモニカにこだわらず、子どもが主体的に取り組むことができる楽器を検討することも場合によっては必要かと思われます。iPadのアプリ等で楽器の代わりになるものを探したり、手指を動かす練習をしたりすることも検討してみてください。

5 4 類型Ⅳ 手指に過敏性があるため、物に触れたり掴んだりすることが苦手

- 手遊びやマッサージ等で子どもの手を触ったり、指導者の手を触らせたりすることで、感覚に慣れさせましょう。その際には、安心できるような言葉かけや落ち着いて取り組める環境づくりにも配慮してください。
- また、子ども自身自身を触る経験を重ねる、音のでるもので興味や関心を刺激して意欲を引き出す等の手立ても考えられます。例えば、スプーン等を握るのであれば、布やスポンジ等を巻き付けて感触を変えたり握り易くしたりするといった配慮が有効な場合もあります。最初から握らせようとするのではなく、できることから徐々に積み重ねていくことが大切です。
- 必要があれば、医療機関やPT、OT等と相談し、こういった工夫が可能なのかを検討して指導に生かしていきましょう。

5 5 日直の子もっている力を引き出すアプローチの方法は？（スイッチ等）

- 朝の会や帰りの会の流れの書いてある項目をめぐって順番に見せるようにし、めくることが難しい場合には、めくりやすく紐をつけてひっぱれるようにすると良いでしょう。
- Ipad等の「さわると動く（絵が出る、音が出る）」等の児童・生徒の興味に合わせて教材を用意することで主体的に会を進めることができるでしょう。
(ボカ、ビックマック、マイク、アンフ)

Ⅳ 肢体不自由・知的障害

5 6 押しつぶし嚥下期の児童生徒に対する効果的な指導方法が知りたい。

(肢体不自由の場合)

- 舌の使い方を獲得していない場合は、その都度歯の上にのせて、「つぶして」「まとめて」「飲み込む」の過程を繰り返し行います。

(知的障害の場合)

- 丸飲みこみをしていないかの様子を把握し、食物の硬さや形態がその生徒に合っているかを確認した上で、一口で食べる量が多い、硬すぎないか、食事自体が早くないかを考え、舌の動きをゆっくりとさせ食事を取るよう促します。
- 舌をあごにつけて離す練習もしましょう。(スプーンで刺激を与えて)
- スプーン上に、ある程度の大きさで、舌で押しつぶせるほどの固さの食物をのせ、ペースト食と同様、口唇の閉鎖を促しながら捕食します。
- 口唇閉鎖を促す際、ほほや口周りに触れるため、触れられることに慣れておく(脱感作)ことも必要になります。
- 口の中で食塊を作りやすくするために、パラパラした食材にはおかゆやトロミを混ぜ、塊を作りやすく支援すると良いでしょう。

57 時間排泄での排尿の成功率を上げるための効果的な指導方法が知りたい。

- 定時排泄の成功率を上げるためには、毎日同じ時間にトイレに行かせるようにします。排泄できなくてもできなくても必ず同じ時間に行くようにし、排泄がうまくできた場合は褒めるようにします。失敗しても叱ることはせず、次は頑張ろうと声掛けをしていくようにします。
- 定時以外にも子どもがトイレを要求してきた場合は行かせるようにします。トレーニングパンツの使用なども行い、オムツ→トレパン→パンツというように順に変えていけるようにします。ただし、定時排泄ができない状況（校外学習等）は、オムツを着用していくようにします。
- 定時排泄は子どもによっては難しいことがあり、尿意・便意等を捉えづらいこともあるため、長期スパンで行うことが重要です。

58 朝の会等での呼名に対する挙手等の動作(意思表示)をできるようにするための効果的な指導方法が知りたい。

- まず「呼名したら、挙手をする」というスタイルを教員が見本をみせます。それを児童・生徒が模倣できるのか、自分の名前がわかるのか、呼名して本人なりの挙手以外のサインがあるのかななどを観察し、実態把握をします。
- 呼名した時に、なかなか本人自ら挙手ができない児童・生徒に対しては、顔写真を提示したり、ハイタッチできるように教員と手合せをしたりするなどして、徐々にできるようにしていく方法も考えられます。
- iPadなどのタブレット端末を使って返答するという方法もあります。

59 朝の会等での離席行動を減らす効果的な指導方法、集中時間が長くなるための効果的な指導方法が知りたい。

- 興味関心の高い教材（絵本等）を用意します。
- 「座っていることが当然」となるよう、学校生活全体を通して一貫した指導を行うようにします。
- 朝の会自体が楽しく感じられたり、意味があると感じられたりできるようにすることが大切です。

60 朝の会等での、月日、曜日、活動予定などの理解を進めていく効果的な指導方法が知りたい。

- 楽しみにできるような行事がイラストや写真が入ったカレンダーを作成し、プリンターでポスター印刷をして出します。子どもが興味をもってカレンダーの前で立ち止まったら、「その行事は〇〇曜日だね」とか「〇月×日だね」と確認します。
- カレンダーのテンプレートで私家作成しものが以下のアドレスにあります。

<http://kuwapyon.main.jp/hinagata.html#2>

6 1 口の周りの発達への支援について（意識づけ）

- ・ 歯みがき指導や給食指導の際、よく噛ませる支援を行うことにより、噛む力や顎関節付近の筋力の発達を促していくことができます。
- ・ またガムを噛ませるあるいは伸縮する笛を使うことも有効でしょう。

V **肢体不自由・知的障害・病弱**

6 2 トイレトレーニングについての質問

紙おむつを使用しての定時排泄が確立していません。トイレのトレーニングパンツを試したが、「気持ち悪い。」という表情がよくわからぬままだった。紙おむつでは、気持ち悪さがわかりにくいので、ぬれた感覚を覚え、定時排泄につなげていくのによい方法はありますか。

- ・ 紙パンツの代わりに、いつも乾いているパンツを身に付けさせ、さっぱりとした快適な感覚を養いながら、尿でぬれている不快感を体験できるようにします。
- ・ 紙パンツからの変更は、必要以上に長時間あてたまにするのではなく、ぬれていれば交換することから始めてみるとよいでしょう。
- ・ トイレの成功の目標をすぐに求めず、トイレに慣れ、次のステップへの導入を図るようにします。
- ・ 排泄表に記録しながら、観察期間は2週間とします。
【排泄表の項目：時間、体調、意思があつての成功、促しての成功、失敗、トイレに促すが出ず】。
- ・ 排尿間隔の傾向がつかめたら、次からは排尿直前の時間帯を予測してトイレに促すようにします。
- ・ ぬれたパンツを取り替えるときは、しからないことが大切です。このかわりを繰り返すことが、排泄に対する安心感を育てることにつながります。

（参考文献「発達に遅れがある子どもの日常生活指導③排泄指導 飯田雅子 学研」）

VI **聴覚障害**

6 3 朝の会で、視覚教材としてカードを使っています。提示する際に効果的な方法があったら教えてください。

- ・ まずは、カードそのものを工夫する点について考えます。児童生徒の実態に合わせて、ひと目で理解できるよりシンプルなものにする、色や大きさ等に変化をつける、などが考えられます。
- ・ 次に、カードの提示方法を考えます。カードを提示する際、すばやく見せたり、じらして見せたりするなど、見せ方や見せるスピードの工夫も効果的です。
- ・ また、教員が操作するのではなく、児童生徒が自らカードを操作する活動を入れることで、活動の幅が広がると思います。

「日常生活の指導Q&A」

発行日 平成28年3月25日
発行 埼玉県特別支援教育研究会特別支援学校部会
日常生活の指導研究部
(事務局)
埼玉県立上尾かしの木特別支援学校
〒362-0011 埼玉県上尾市平塚1281-1
TEL 048-776-4601
印刷所 有限会社 トキワ印刷
〒340-0013 埼玉県幸手市幸手1947-10
TEL 0480-43-0034