

衣類の着脱



たんぽぽ組では、自分でできることが少しずつ増えるように配慮しながら、日々生活面での支援を行っています。

一例としてTシャツ（もしくは肌着）の着脱方法をご紹介します。

まずは左手を
下に抜きます。

この時、脇を広げて
あげると脱ぎやすく
なります。

◇ Tシャツ（肌着）を脱ぐ

- ① 利き手で反対の袖を持ち、肘を下方向に曲げて体に引き寄せ、袖から腕を抜きます。
- ② 抜いた腕をシャツの裾から出し、その手で反対の袖を持って同様に腕を下に抜きます。
- ③ 袖が抜けたら、両手でシャツをたくし上げて持ち、最後に頭からシャツを抜きます。

ポイント

- ・この脱ぎ方はシャツが裏返しになりにくい脱ぎ方です。（ゆくゆく自分で畳むようになるため、園では畳みやすさを考慮した脱ぎ方を採用しています。）必ずしもこの脱ぎ方でなくてもOKです。
- ・脱ぎにくそうにしている場合は、脇の部分を広げてあげると肘を下に抜きやすくなります。
- ・服の大きさはジャストサイズよりも、少しゆとりがある方が脱ぎ着しやすく、「できそう！」と意欲がアップするのでお勧めです。
- ・着替えに限ったことではありませんが、何か少しでもできたこと、やろうとしたことを見つけて「〇〇できたね！（しようとしたんだね）頑張ったね。」と褒める（認める）言葉掛けをするとさらに意欲的になっていくでしょう😊✨
- ・Tシャツや肌着を着る時は、上記と反対に頭→両腕の順に通します。初めは、あらかじめ大人が背中側をたくし上げてわか状にし、そこを両手で掴めるように差し出すと着やすいです。

裾から出した両腕を
使って頭を抜きます。

◇ 着脱能力向上に役立つ遊び

- ・トンネルくぐり、わか通し…自分の体より少し直径の大きな輪を持って、頭から通します。自分のボディイメージ（自分の体がどんな形、大きさ、輪郭なのか）を掴み、Tシャツなどをかぶって着る練習になります。
- ・タオルのような布を広げたり畳んだりする動きも、畳んである服を自分で広げたり、畳む練習になります。

