

2025.11.10

療育講座

先輩の保護者がやってみた! 家庭での工夫について

> 横浜市東部地域療育センター 児童発達支援事業所「パレット」 小竹 礼子

『家庭での取り組み発表会』

●毎年、7月下旬頃にアンケート用紙を配布。 | か月後に提出していただく。内容は…

1、ご家庭で心掛けていること、工夫していること、 実際に取り入れていることを教えてください。(例:声掛けの方法、朝のお支度、玩具の片付け棚、 食卓の環境、カレンダー使用…など)

- 2、どうして取り入れようと思いましたか?
- 3、取り入れた結果、お子さんの反応はいかがでしたか?



児童発達支援事業所「パレット」とは

- ●横浜市東部地域療育センターの中の
 - "児童発達支援事業所"という部門です
- ●週1日または隔週(月2日)来所し、集団療育を行っています
- ●お子さんの療育と並行して、保護者に向けた勉強会や クラス懇談会を開催しています
 - ↓9月に『家庭での取り組み発表会』というタイトルで、 ご家庭で実践している療育的取り組みについて、 発表してもらう会を開催しています。

『家庭での取り組み発表会』 👝 🦲 👛

提出していただいた中で、多くあるカテゴリーは、

- ●お支度(朝のスケジュールやもちものについて)
- ●カレンダー、予定について ●時間
- ●日常生活動作(食事やトイレ、お風呂、着替えなど)
- ●環境設定 ●お約束

などになります。

取り組みのご紹介 ~お支度編~

- ○あさ、ぼんやりしていてなかなかやるべきことが進まない
- ○出かけるのがいつもギリギリになってしまう
- ○声掛けの頻度が多くなってしまい、親も子もイライラ
- 〇テレビを見てしまったり、玩具で遊びだしてしまい、 支度が進まない
- ○歯磨きや洗顔を忘れていることが多い
- ○何をするのか、口頭では伝わりにくい

…そこで、

★それぞれのご家庭の工夫点★

□お支度ボードを作成し、目で見て確認できるようにした!

- ・子どもの好きなキャラクターを使う
- ・いつでも見やすい場所、必ず通る場所に置く
- ・ "終わり" が分かりやすいよう、終わったらマグネットを貼る、終わりBOXに 入れる、裏返す(裏には子どもの好きな絵や写真、花丸など)、…などなど
- ・時間が分かるお子さんには、時計のイラストもつけて、やるべき時間を示す
- ・順番を決めた方が取り組みやすいお子さん、ランダムの方が良いお子さん、 取り組みやすさはそれぞれのようです

~お支度編~ □お支度ボード(市販品) ・クツワ METETE こどもの準備ボード ・クツワ おうちの時間割りボードマグネット付き ・Gakken できたよマグネット *そのほか、100円ショップや3 COINSに売られていることもあるようです。

★取り入れてみた結果は?

- ・親が声を掛けなくても、自分から動けるようになった
- ・否定的な声掛けが減り、声を掛ける頻度も減った
- ・お支度が速くなった
- ・やることが見えると動きやすい様子
- ☞・あまり気合を入れて作って、お子さんに合わないとがっかりしてしまいます。様子を見ながら作っていきましょう。
- ・ルーティン化されて、「もう見ていないかな?」と思っても、意外と見ていることもあります。
- ・置く場所もとても大事です。お子さんの動線を考えてみましょう。
- *持ち物も同じようなツールを使用したり、作成したりして、忘れ物を減らす工夫をされています。

取り組みのご紹介 ~カレンダー・予定編~

- ○何度も何度も予定の確認をされることがある
- ○やりたいことを中断して出かけることが難しい
- ○予定を伝え忘れた時、不安そうな様子になることがあった
- ○カレンダーの見方や、昨日、今日、明日などが分かるように なって欲しい
- ○旅行などは、見通しを持てた方が安心できるかも

…そこで、

~カレンダー・予定編~ _ _

★それぞれのご家庭の工夫点★

□予定を視覚的に伝えた

- ・お子さんによって、"次の日の予定""一週間分の予定"
- "一か月分の予定"など、伝える分量は様々
- ・ホワイトボード、カレンダーを利用
- ・カレンダーに"きのう""きょう""あした"の枠を付けた
- ・旅行のしおりをつくった

~カレンダー・予定編~ まとめ

★取り入れてみた結果は?

- ・「今日は○○だね」などと自分から言えるようになった。
- ・大人に予定を聞くことが減り、楽しみなイベントがあると喜んでいる
- ・予定の確認だけでなく、曜日や"今日・明日"という言葉の理解に つながり、話がしやすくなった
- ・楽しくない予定の時も、次の日の予定を楽しみに我慢することができた
- ・予定に入れ忘れてしまったり、逆に、苦手な予定を前もって伝えたこと により、激しく拒否をされたこともあり、何を伝え、何は伝えないのか、 いつ伝えるのかは、とても大事

取り組みのご紹介~時間編~





- ○切り替えができず、癇癪につながることがある
- ○支度中や食事中、他のことが気になってなかなか進まない
- ○ゲームや動画視聴の時間が長くなってしまう、

途中でやめることができない

- ○時間を意識して行動してほしい
- ○時計が読めるようになって欲しい、時間の感覚をつかんで欲しい

…そこで、

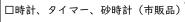
~時間編~



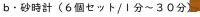
★それぞれのご家庭の工夫点★

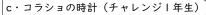
□時計に工夫をしたり、タイマーや砂時計で伝えるようにした!

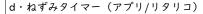
- ・おもちゃの時計を用意し、本物の時計と見比べられるようにした
- ・タイマーや砂時計で視覚的に示した
- ・自分でタイマーをセット、停止するようにした
- ・ゲームや動画は親が止めるのではなく、自分で決めて自分で切り上げるように している
- □知育時計や学習時計を使用した!
- ・知育時計をさらに見やすいよう、数字を大きくした











- e・時っ感タイマー
- f・MAG知育時計「よ~める」









~時間編~」まとめ

★取り入れてみた結果は?

〈模擬時計〉・"針の形が同じになったら"がわかりやすかったようで、切り替えがはやくなった

- ・自分から意識して切り上げるようになった
- 〈タイマー〉・アラームが鳴るので、切り上げるきっかけが作りやすそう
 - ・アレクサの語尾をアニメのキャラの言い方にしたところ、指示に従ったり、行動のきっかけになった
 - 親が声を掛けるより、切り替えがしやすそう

〈砂時計〉 ・あと少しで終わり、が見てわかり、以前より切り替えがスムーズに

〈学習時計〉・「6は30分」など、少しずつ理解が進んでいる

- 時計が少しずつ読めるようになった
- ☞・模擬時計や砂時計は気にして見ないと、見過ごしてしまうので、タイマーのように音が鳴る方が向いている お子さんもいるようです。
- ・タイマーは自分で操作できると、時間を延ばしてしまうなどすることもあるようで、置く場所や取り扱いのお約束が 必要なこともあります。

取り組みのご紹介 ~日常生活動作編~

- ●日常生活動作:トイレ、歯みがき、着替え、食事など の工夫
- ○トイレでのマナー(ペーパーの長さ、お尻の拭き方、流す、ズボンを 上げてから出てくるなど)を身に付けたい
- ○歯磨きや着替えが一人でできない、やりたがらない、時間がかかる
- ○洋服を前後反対に着てしまう
- ○食事中席を立つなどして、集中して食べられない、時間がかかる
- ○偏食で食べられるものが少ない
- 〇お風呂で、自分でできることを増やしたい

…そこで、



★それぞれのご家庭の工夫点★

Πトイレ

- ・約束の視覚化(便座をあげる、流す、座ってする など)をした
- ・トイレットペーパーの適切な長さをマスキングテープで示す
- ・トイレの手順書を用意(①どあとかぎをしめる②ずぼんとぱんつをぬいですわる

……⑧てをあらう) など

□歯みがき

- ・歯みがきの手順書を座った時に見える場所に貼った、鏡を使用するようにした
- ・アプリでモチベーションをあげるようにした など

★取り入れてみた結果は?

- ・手順書があることで、やることがわかり、手順通りにできるようになった 集中して取り組めるようになった
- ・視覚的に示しておくことで、声掛けが減り、やり忘れも減った
- ・トイレから呼ばれることが減った
- ・歯みがきを嫌がらずにできるようになった
- ・食べこぼしが減り、自分に出された食事が分かるようになった

~日常生活動作~

★それぞれのご家庭の工夫点★

□着替え

- ・着替えの手順書を用意した
- ・前後のわかりやすい洋服に変えた、持つ所にマークを付けた、学べる絵本を用意した など

□食事

- ・食事の手順書を用意した
- ・食べやすい食器の配置にした など

□その他

- ・お風呂の手順書(洗い方、拭き方)を用意した
- ・靴をそろえて脱げるよう、くつ置き場を視覚的に示した など

取り組みのご紹介 ~環境設定・収納編~

- ○食事中や着替え中など、おもちゃが目に入ると遊び出してしまう
- ○兄弟げんかが絶えない
- ○テレビを見る時、どんどん近づいて行ってしまう
- ○かんしゃくを起こした時などに、落ち着けるスペースが欲しい
- 〇おもちゃや絵本があちこちに散乱する
- ○おもちゃの片付けができない
- ○着替えや支度が自分でできるようになって欲しい

★それぞれのご家庭の工夫点★

□生活空間の工夫

- ・兄弟で過ごすスペースを分けた
- ・食事中テレビが見えないように配置を変えたり パーテーションを置いたりした
- ・おもちゃの棚に目隠しの布を付けた
- ・テレビを見る場所にマスキングテープで線を引いた

★それぞれのご家庭の工夫点★

□落ち着けるスペース、発散できるスペース

- ・体を動かして発散できる場所を作る (トランポリン、鉄棒、うんてい、パンチングバルーンなど)
- ・一人になって落ち着ける場所を作る(テント、押し入れ、クッションなど)

~環境設定・収納編~

★それぞれのご家庭の工夫点★

□おもちゃ収納の工夫

- ・おもちゃの種類ごとに片付ける
- 箱ごとに写真を貼っておく
- ・おおまかにまとめて一つの場所に片付ける
- ・とっておけるスペースをつくる

~環境設定・収納編~。まとめ。。

★取り入れてみた結果は?

《生活空間の工夫》

- ・自分の玩具やお道具箱が棚にあるため、もめることなく、落ち着いて過ごせている
- ・テレビに近づいてしまうことはあるが、気付いて戻ることができるようになった
- ・食事に集中できるようになった

《発散スペース》

- ・ストレスがたまった時や気が向いた時に体を動かせている
- ・トランポリンでジャンプすると気持ちが落ち着くよう

~環境設定・収納編~ まとめ /

★取り入れてみた結果は?

《玩具収納》

- ・一人で片付けられるようになり、本人もやりやすそう
- ・ラベル以外の玩具も「これはどこ?」と聞くなど、片付ける意識が出てきた
- ・遊ぶ時にも、「どこにあるの?」と聞かれることがなくなった
- ・片付け方にこだわりすぎて時間がかかったり、取っておくスペースに入りきらず 大騒ぎになることも…











★それぞれのご家庭の工夫点★

□約束は視覚的に伝える!

- ・約束をイラストにし、壁に貼って、出かける前に確認するようにした
- ・食事中の約束を、座った時に見える位置に掲示した
- ・苦手なことは楽しくできるような工夫を (手つなぎ⇒保護者のリュックに付けたつり革につかまる
- ・持ち歩きできるようにして、いつでも見せられるようにした (カードリング、スマホの待ち受け画面など)



取り組みのご紹介 ~約束編~



- ○言葉で伝えていても、その場になると忘れて、約束を守れない
- ○何度も同じことを言っていて、疲れてしまう
- ○言葉で伝えても、機嫌が悪くなったり、聞き入れなかったりする
- ○注意することが増えてしまうが、約束を伝えて、守れて、褒めることを 増やしたい
- ○食事中、食べこぼしが多い

…そこで

~約束編~_まとめ_ _ _ _ _ _ _ _

★取り入れてみた結果は?

- ・言葉で伝えるだけよりも、「あ、そうか」と理解しているようだった 実際に、守れる場面も増えた
- ・見るものがあることで、言葉だけの時よりも注目しやすいようだった
- ・普段から掲示されていることで、時々立ち止まって読んだりしている
- ・「やってはいけないこと」が認識されて、やってしまった時も報告してくれるようになった
- ・見せるだけなので、親の負担が減った
- 手はつなぎたくなくても、つり革にはつかまってくれるので、しっかりついてきてくれるように
- ・お約束+ごほうびにすることで、約束を守ることを楽しみながらできている
- 親も、子供のいい所を見つけようとするようになれた

おわりに

☆お子さんの得意なこと、興味のあることをうまく取り入れて、 お子さんも、保護者の方も"やりやすい""楽になる"ような取り組みを ぜひ考えてみてください。

☆また、お子さんの様子に合わせて変化させていくことも大切です。 合わなくなってきたな、と思ったら、その時のお子さんに合うやり方を 考えてみていただけたらと思います。

本日はありがとうございました