

1 歳児クラスと2 歳児クラスのお着替えのこと～更衣動作の発達～

1 歳児クラスの子どもたち

(上着)

向かい合って上着の裾を広げて正面に提示しても、じっとしている子が多い
頭に服をかぶせると手は上手に出せる子が多いが、頭を自分では出せない为上着を
下に引っ張ることが必要

(ズボン)

脱ぐ：両手でスタッフにつかまっていれば、片足をあげることは出来る
着る：片足上げることは出来るが、足通すのに時間要する。床に座って両足履いてから、
立ち上がってお尻を入れるほうがスムーズ

2 歳児クラスの子どもたち

(上着)

向かい合って上着の裾を広げて正面に提示すると、手を通そうという子とじっとして
いる子が半々という感じ。手は上手に通せる。頭を上手に出そうと協力できる子が多い。

(ズボン)

脱ぐ：片手でつかまっていれば、片足をあげることは出来る
着る：片足上げることは出来るが、足をズボンに通す動きが上手。ズボンの前の
部分なら引き上げるのに協力できるが、後ろに手を回すことは難しい
床に座らなくても大丈夫な子がほとんど。

【更衣動作の発達のこと】

リハビリの教科書には、「3歳ごろで衣服の着脱が出来るようになり、4歳ごろになると衣類の裏表や前後に注意を払えるようになる」と記載されています。

【更衣動作に必要な機能のこと】

目で見て動きを覚える⇒視覚機能

服をかぶって目で見えなくても手や頭を思い通り動かせる

⇒固有受容感覚、ボディイメージ（身体図式）、運動機能

片足をあげても立てる⇒バランス機能

服を着る手順やどこから手や足を出すのか理解できている⇒認知機能

ズボンの後ろに手を回すことが出来る⇒運動機能、固有需要感覚、ボディイメージ

1 歳児クラスのこと

床に座って靴を履く、靴下をはくなどの動作は、足先の動きや靴下・靴を目で見えて動きを確認しながらの動作となるので、つま先をあげたり、足でもぞもぞ動くなど協力してくれる子が多い。

⇒視覚機能でしっかりと動きを確認できるというのは、運動機能を発揮しやすくなる。

上着を頭にかぶせられても、頭を動かしたり協力できないのは、視覚機能が遮断されていて、どんな風に動かすのかイメージできないためと考えられます。

目で見えて動きを覚えるというのはすごく大事なことなんです。

2 歳児クラスのこと

ズボンのお着替えを立ったまま、スタッフに片手だけでつかまって出来るのはバランス機能が発達してきているからです。1 歳児クラスでは片足でのバランスの保持は難しいので、両手でつかまることが必要です。

お着替えが上手にできない⇒3 歳児クラスから課題になってくるのかなと思います。

でも実際はそれ以前の段階でつまづいている子が多いのではないかなと思います。

1 歳児クラスで、年度末に近づいても服を広げて提示してもじっとしている。

2 歳児クラスで、年度末に近づいても両手でつかまっていなくてズボンの着脱が出来ない、などどこかでつまづいているのだと考えます。

- 服を提示すると⇒頭を入れようとする、両手を入れようとする
- 両手でつかまっていた子が⇒片手でだけつかまって出来る⇒つかまらないでズボンに足を通せる
- 脱ぐだけなら上手に一人で出来るようになる⇒着ることも一人で出来るようになる
- ズボンの前側だけを引き上げる⇒ズボンの後ろに手が届くようになる

このような変化に気づきながら子どもたちのお着替えは上手になっていきます。他の子と比較しながら、いつまでたっても上手になっていかないと感じたら、その時点で介入を開始するほうが、上手になる可能性が高まると考えています。

◆例えば

頭をかぶりやすくなるようにたくしてから、上着を渡して自分で頭を通す
いつまでも両手でつかまっている子に片手だけでつかまるように練習してみる
ズボンの後ろに誘導し手を回す
というような工夫をしていくことがお着替えの上達の練習につながります。

毎日毎日こんなことをしてほしいなんて思っているわけじゃない。毎日毎日お着替えがあるけど、めちゃくちゃ忙しい時間帯にできないことも理解しています。「でもまあちょっと余裕のある日にはやってみるか！」くらいに頭の片隅に置いておいてほしいなとも思っています。

少なくとも、「あれこの子ちょっと遅れているかも？」っていう視点は持っていていただきたいなど。じょうずに着替えが出来るようになっていく子がほとんどなので、徐々に保育スタッフさんが介入することは減っていくはず。だから徐々に介入する時間を確保できるんじゃないかなと思うのですよ。

作業療法士 山田 剛