

## 2013年度 発達障害児のためのサポートツール 身体の使い方（動画）

発達障害のある子ども達の中には、物の扱い方がじょうずではない、いわゆる不器用といわれる子ども達があります。作業のこなし方が乱暴だとか、雑だとか言われがちですが、ちょっとした工夫でできるようになることもあります。また、いくら不得手だといっても、成長しておとなになるまでには身につけておきたいこともあるでしょう。

「発達障害児のためのサポートツール・データベース」のホームページでは、動画のページを設けて、「身体の使い方」に関する項目をわかりやすく掲載しています。2013年度は下記の項目を掲載しました。

- 1、定規の使い方
- 2、消しゴムの使い方
- 3、コンパスの使い方
- 4、顔の洗い方
- 5、頭の洗い方
- 6、身体の洗い方1 上半身
- 7、身体の洗い方2 背中
- 8、身体の洗い方3 下半身

### 動画原稿

#### 1、定規の使い方

ものさしを使ってまっすぐ線をひくことが難しい場合、難しさの原因として、

- ① ものさしを押さえる手に、しっかりと力が入らない
- ② ものさしを押さえる場所が分からず、端を押さえるため線が歪んでしまう

#### 手順

- ・ ものさしの裏に1 cm×2 cmに切った滑り止めシートを両端に2カ所貼ります。
  - ・ 両端に貼ることで線を引くときのズレはなくなりますが、それでもずれる場合は両端と中央の3カ所に貼るようにします。
  - ・ ものさしの真ん中を押さえるように指示します。押さえる場所が分かりにくいようであれば目印になるシールを真ん中に貼りましょう。
- ① ものさしを使って線をまっすぐにひくことが難しいことがあります。
  - ② 考えられる原因として、ものさしを押さえる手にしっかりと力が入らない。
  - ③ ものさしを押さえる場所が分からず、ものさしの端を押さえるために線が歪んでしまうことが考えられます。
  - ④ 押さえる手に力が入りにくい場合、ものさしの裏に1 cm×2 cmに切った滑り止めシートを両端に2カ所貼ります。
  - ⑤ 両端に貼ることで線を引くときのズレはなくなりますが、それでもずれる場合は両端と中央の3カ所に貼るようになります。
  - ⑥ ものさしに滑り止めを貼ることで、押さえる力が弱くても、ものさしが動きにくくなり、まっすぐに線をひくことができます。
  - ⑦ ものさしを押さえる場所が分からない場合、目印になるシールをものさしの真ん中に貼ることで押さえる場所を意識させましょう。
  - ⑧ 真ん中を押さえることでものさしが動きにくくなります。

- ⑨ ものさしを押さえる時に、指先を使って上手く押さえることが出来ず、ものさしから指がはみ出る場合は、ものさしの真ん中に消しゴムを両面テープで貼付けて、持ち手を作ると押さえやすくなります。

## 2、消しゴムの使い方

消しゴムを上手くつまめない場合

- ① 消しゴムの位置がズレてしまうことがあります。
- ② 考えられる要因として、消しゴムをしっかりとつまむことが出来ないことが考えられます。
- ③ しっかりとつまめない場合、手になじむ消しゴムの大きさを考えます。
- ④ 指に力が入らず、きれいに消すことが出来ない場合、滑り止めシートをカバーに巻くようにします。

紙を上手く押さえられない、又は手を大きく動かして紙がぐしゃぐしゃになってしまう場合

- ① 考えられる要因として、紙を押さえる位置が適切でないことや、手の動きを調節できないことが考えられます。
- ② 親指と人差し指を開いて出来た空間に「消したいところ」が入るようにして押さえます。
- ③ 消している時に押さえている指が曲がってきてしまい、紙が波打ってしまうことがあります。
- ④ 滑り止めシートを敷くことで押さえている力をサポートできます。

## 3、コンパスの使い方

(1) 発達障害のある子どもが、コンパスを使う時に苦労する点と動画の内容について

- ・ コンパスの針が外れてしまうことや、コンパスを回しにくいことが挙げられます
- ・ その結果として、きれいな円が書けない、円が途切れる、円の線がかすれるなどが起きると考えられます
- ・ これに対して、コンパスの針が外れにくい工夫の仕方、使いやすいコンパスの選び方と工夫について説明します

①コンパスの針が外れにくい工夫

- ・ ノートの場合、下敷きを外すを針が刺さりやすいです
- ・ 机にじかにプリントを置くと針が刺さりにくいですが、画用紙を下敷きにしてプリントを置くと針が刺さりやすいです
- ・ ソフトな下敷きを用いると、コンパスの針が刺さりやすいです
- ・ 滑り止めシートを敷く方法もよいでしょう。薄いゴムのような素材なので針が刺さりやすいです

②コンパスの選び方

- ・ 一見、同じように見えるコンパスですが、グリップの太さや重さが異なります
- ・ 一般的にグリップが太くて滑り止め加工されているもの、重さがあり低重心のものが操作しやすいでしょう。低重心と書かれたコンパスが市販で売られています
- ・ グリップが細いコンパスの場合、グリップに何かを巻いて太くすると操作しやすくなるでしょう

③グリップを太くする工夫例として、滑り止めシートを巻く方法の紹介

- ・ グリップと同じ長さの、両面テープを貼った滑り止めシートを用意します
- ・ それをグリップに巻きつけて貼ります
- ・ 子どもが操作しやすい太さになったら、残りを切ります

## (2) コンパスを書き始める位置について

- ・ 子どもによっては、芯の置く位置を内側からスタートすると、1回で円が書けたり、
- ・ 1回で長い線が書けたりします。ビデオでは7時の位置からスタートしました
- ・ 芯のスタート位置を9時からやってみると、ビデオのように、1回で書けずに、コンパスの操作で苦労する場合があります
- ・ このような場合、先程示したように、少し内側、すなわち、芯の置く位置を7時や8時など内側に置いて書くと、1回でスムーズに書けたり、1回で長い線が書けたりする場合がありますので、試してみてください

## 4、顔の洗い方

- ① 今から顔を洗います。洗顔フォームは泡タイプをおススメします。  
まず、ヘアバンドを付けて髪の毛が濡れないようにします。ヘアバンドを頭の上から首まで通し、前を持っておでこの上まで持ち上げて留めます。
- ② 水道のレバーを上げて水を出し、両手を濡らしましょう。両手が濡れたらレバーを下げて水を止めます。
- ③ 洗顔フォームを片手にとり、両手に広げます。
- ④ 泡をおでこ、鼻、顎につけます。次に、両手で頬を洗います。髪の毛の生え際を洗い、右手でおでこも洗います。次に、両手で鼻を洗います。小鼻のところは人差し指で丁寧に洗いましょう。口をしっかりと閉じて口の周りも洗いましょう。右手で顎も洗います。両手で顎の下を洗いましょう。
- ⑤ そして、水道のレバーを上げて水を出しましょう。両手についた泡をきれいに洗い流します。そして、両手で水をすすって顔を洗い流します。
- ⑥ まず、鼻から頬を3回洗い流します。1, 2, 3。次に髪の毛の生え際を3回洗い流します。1, 2, 3。次におでこを3回洗い流しましょう。次に、右あごの下を洗います。1, 2, 3。左顎の下を洗い流します。1, 2, 3。
- ⑦ 泡が残っていないか顔を手で触ってみましょう。泡が残っていたら、もう一度水で洗います。両手で顔を触ってぬるぬるしなくなったらきれいに洗うことができます。最後に両手をきれいに洗い流したら、レバーを下げて水を止めます。
- ⑧ タオルをとり、両手に広げて顔全体を拭きましょう。水が残らないように、ほぼ、生え際、おでこ、鼻、口の周り、右あごの下、左顎の下を拭きます。
- ⑨ これで、顔が洗い終わりました。

## 5、頭の洗い方

お風呂椅子に座ります。

まず、シャワーを出して、頭を濡らしましょう。

頭を濡らしたらシャワーを止めます。

①シャンプーを手に取り両手に広げます。そして、頭の横につけましょう

②4回ずつゴシゴシ洗います。頭の横、耳の後ろ、頭の後ろ、頭の上、頭の前を洗います。

かゆいところがあったら、そこも洗いましょう。

次に、シャワーで洗い流します。このときも頭の横、耳の後ろ、頭の後ろ、頭の上、頭の前順に流します。頭の前はシャンプーがおちにくいので丁寧に洗いましょう。

これで、頭を洗い終わりました。

③次に、タオルで髪の毛をふきます。

タオルを両手で広げ、頭の上にかぶせます。

④タオルの上からゴシゴシふきます。頭の横、耳の後ろ、頭の後ろ、頭の上、頭の前をしっかりふきましょう。

## 6、身体の洗い方1 上半身

① 今から身体を洗います。お風呂椅子の上にはすべらないように滑り止めシートを敷いています。椅子に座りましょう。足裏を床につけて座るとバランスがうまくとれて、手が使いやすくなります。

② スポンジで身体を洗います。おすすめは、ループ付きのスポンジです。100円ショップで購入できます。

③ ボディソープをつけて、両手であわ立てます。

④ 右手にスポンジをもち、左手から洗います。左手の甲から肘、肩を洗います。次に手の平を上に向け、手の平から肘、肩を洗い、そのままわきの下を洗いましょう。スポンジを左手に持ち替えて右手を洗います。右手の甲から肘、肩を洗い、次に掌を上に向け、掌から肘、肩を洗い、そのまま脇の下を洗います。

⑤ 右手にスポンジを持ち、首を洗います。前から後ろにかけて洗います。反対側も前から後ろにかけて洗います。

⑥ 次に胸の左側、右側を洗い、お腹の左側、右側を洗いましょう。

## 7、身体の洗い方2 背中

⑦次に背中を洗います。両手お親指でループをひっかけて持ち、スポンジを伸ばします。頭の上からスポンジを首の後ろにかけます。右手でしっかり持ち、左手で下に引っ張ります。右手を上、左手を下に引っ張ります。上下これを4回繰り返しましょう。上、下、上、下、上、下、上、下。

今度は反対側の背中を洗います。

ループを持ったまま左手を肩の上に持ち上げます。左手でしっかり持ち、右手を下に引っ張ります。4回繰り返します。上、下、上、下、上、下、上、下。

⑧左手を腰まで下ろして、そのまま腰を洗います。右手と左手を交互に4回引っ張ります。右、左、右、左、右、左、右、左。

## 8、身体の洗い方3 下半身

⑨次におしりを洗います。スポンジを右手にもちます。右のおしりの後ろ、下、前、を洗います。スポンジを左手にもち、左のおしりの後ろ、下、前をあらいます。

⑩前から股の内側を洗います。股の左側、右側、真ん中を洗いましょう。

⑪スポンジを右手にもち、右足の太ももを洗います。前、内側、外側の順に洗います。

次に膝を洗いましょう。そして、すねの前、内側、外側、うしろを洗います。かかと、足の前、足の指も洗いましょう。これで片方の足が洗い終わりました。

次にスポンジを左手にもち、左足の太ももを洗います。前、内側、外側の順に洗います。

次に膝を洗いましょう。そして、すねの前、内側、外側、うしろを洗います。かかと、足の前、足の指も洗いましょう。

これで身体がすべて洗い終わりました。