



1年の成長を振り返ってみましょう



今年も校外学習や宿泊学習、修学旅行がありました。心配はグッと心に抑え“親がいないとどうなるのか？家で練習したことがどれくらいできるのか？”と覚悟を決めて（笑）、帰りを待つことができたでしょうか？親元を離れる経験は心配ですが子の成長にはつながります♪

校外学習や宿泊学習、修学旅行等の行事では、自分のことをどれくらいできるのか？周りのペースに合わせてどれくらい行動できるのか？家族がいないとどのような行動が見られるのか？等、一人でできることが分かるだけでなく、次の課題等も知る良い機会にもなります。

校外学習や宿泊学習時の心配事は、家庭でもある程度はチェックできます。

今回は小学部を想定してみました。中学部、高等部ではすでにできていればOKと考えてください。心配な項目については、冬休み期間に少しずつ取り組んでみましょう。



①親と一緒にペースで歩けるようになった。



⇒ 外出時、家族と一緒に歩けるかどうかは、集団行動につながる要素です。外出した際に、親より先をどんどん歩いて行くようだと、将来の無断外出や勝手な行動につながるかもしれません。呼んでも戻ってこないようだと、交通事故や迷子の危険もあるので心配です。

家族と外出するときには、特に知らない場所では親より先を歩かせないようにして、一緒に（手を繋ぐ、親の後を歩く）歩くようにしましょう。



②食事は自分の分“だけ”を食べる。去年よりこぼさず静かに食べられるようになった。



⇒ 食べるものが決まっている、嫌いな食べ物を大人の皿に入れてくる（学校でもやる）、逆に教師の皿から好きなものをとる、お代わりして残す、外出時は“いつもの店”に寄らなければ怒る、ここではアイスを食べることに決まってる…等。こだわりが強いなら、なおさら小学部段階から“大人のルールやマナー”を教えましょう。将来、子どもルール（子どもだから…と大目に見る）から大人ルールに直すときに苦労しなくて済みます。



③去年より校外学習時の心配は減った（病気・障害対応除く）。

⇒ 一人でできること、みんなと一緒にできることは増えていますか？学校行事に送り出すときの心配（道路を歩けるだろうか？買い物できるだろうか？トイレは大丈夫だろうか？騒がないだろうか？等）が減っているでしょうか？

校外学習前に「トイレではこうやって手伝ってください」「手洗いを確認して、ハンカチを渡して拭かせてください」「あの店では〇〇を注文して食べさせてください」等のお願い（心配）をした内容は、独り立ち（一人でできる、こだわりを軽減させる等）できるために取り組むべき内容といえます。

④着替える、寝る、歯磨きする、顔、身体を洗う等、去年より一人でできるようになってきた。

⇒ 宿泊や修学旅行に送り出すのは心配ですね。心配のあまり「この順番で身体を洗ってください」「この順番で着替えをしてあげてください」「寝るときは〇〇の順でお願いします」「さみしくないように、この人形を持って行ってください」等と、お願いしませんでしたか？

幼児期にはできなくとも、今はできるようになっていることはたくさんあるはず！今までどおりは楽ですが、本人が何もせずただ立っているだけでは、もったいない時間になります。一緒にやるところから取り組んでみませんか？



卒業後、マンツーマン対応していただける時間は確実に減ります(学校の半分程度)。生活介護は利用者 3~4人に職員 1人、B型は利用者 7~10人に職員 1人で対応することになります。一人で“できる!”“過ごせる!”“楽しめる!”を増やしていきましょう♪

⑤親子の距離感は年齢相応にしている。一人でお風呂に入れるようになった。

⇒ 小学部高学年からは、乳幼児と接するような身体接触は、意識して減らしましょう(抱き合う、ベタベタする、一緒に布団で寝る、一緒にお風呂に入る等)。異性の親と一緒に風呂に入るのは小学部低学年までです。

異性の親子のベタベタや混浴が続くと、家族以外の異性との接触にも抵抗がなくなり、話すときの距離が不適切に近くなってしまったり、トラブルの原因になったりもします。身体の洗い方を教える際、母と息子なら着衣のまま教えましょう。父と娘での入浴は、小2頃までで卒業しましょう。

兄弟等が親離れ(反抗期など)していったのと同じような時期から(子どもに反抗期が来なくとも)、親の側から離れ自立心・独立心を育てていきましょう。



⑥立ったまま素早く着替えられる。

⇒ 高等部入学時点でも、机に制服を広げて着替えをする生徒や全部脱いでから着る生徒がいます。現場実習中、B型事業所の更衣室で、床に座って着替えたことで、他の利用者の通行を妨げ着替えられない等の迷惑をかけたこともあります。学校では教室等の広いところでじっくりと着替えができますが、会社や施設の更衣室は狭いです。迷惑をかけないように、自分のロッカー前で素早く着替える必要があります。

畑作業や部品の組み立て分解等の作業をするA型・B型事業所では着替えは必要です。一人で着替えられるように、まずは脱ぎ着の適切な順序やボタンやファスナーのかけ方から一人でできるように練習を始めましょう。



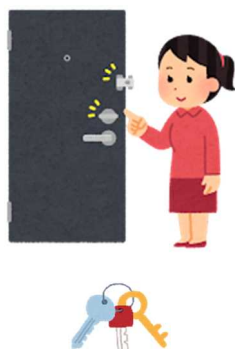
⑦鍵の開け閉めはできる(戸締まり)? 留守番をできるようになった。

⇒ B型事業所や生活介護事業所が行う送迎サービスには、**自宅送迎**と**ポイント送迎**があります。ポイント送迎では、自宅近くのスーパーやコンビニ、駅などの駐車場まで、自分で通うか家族の送迎で通うかになります。自宅まで送迎してくれる施設であっても、鍵の開け締めができなかったり、留守番に不安があったりするのであれば、家族が在宅して見守ることになります。自宅近くの施設を利用したなら「9時40分頃に出発し15時15分頃に到着」といったことも…。

小学部段階から、一緒に外出の際に鍵の開け締めの練習や外出時の戸締まり確認、自分だけでなく家族全員が家に入ってから鍵を締める等、少しずつ経験を積んでいきましょう。自分で鍵を持つことも段階的に練習しましょう。ズボンや靴と紐で繋いだ鍵を用意した保護者もいらっしゃいました。

留守番できるかどうかも大きなポイント! 障害の重軽ではなく「どうやって一人でできるようにするか」です。

まずは一人で過ごす時間を増やしていくことから始めましょう。一定時間過ごせる余暇(楽しみ)があると安心です。次に、親が庭等の外に出ている(本人は家の中にいる)、親が短時間の外出をする等と進めていきます。初めは勝手に火を使ったりすることがないように元栓を閉める等の安全策もとりましょう。



⑧目上の人とは、簡単な敬語(です、ます、おはよう+ございます 等)で挨拶や会話ができる。

⇒ 学校でも放課後等デイサービスでも、友だちのような感覚で大人や異年齢の友だちと楽しく話していると思います。しかし、最近の福祉施設では、精神障害や発達障害のある成人の利用も増えています。友だち感覚で話しかけられることに戸惑ったり下の名前で呼ばれることを不快に思ったりする利用者もいらっしゃいます。

目上の方は「名字+さん」で呼び、敬語で話せるように、普段から挨拶や話し方について家族がお手本を示したり丁寧な言葉遣いを練習したりしていきましょう。

