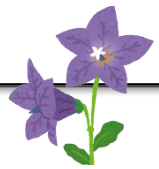
NO. 3

自立活動の部屋　～かがやき★自立活動通信～

令和５年９月２６日



埼玉県立草加かがやき特別支援学校　自立活動専任

今日で前期が終わります。新しい学校・学年がスタートした春に始まり、猛暑の夏を乗り越え、子どもたちもとても頑張ってきました。ご家庭でお子さまと一緒に前期を振り返り、一息つける秋休みになればと思います。

第３回のテーマは「食事で大切にしたいこと」です。食事には様々な身体の動きや感覚が関係しています。季節は「食欲の秋」。食事の時間をより楽しむための参考になさってください。

引き続き体調管理に気をつけながら、後期の始業式で元気にお会いしましょう！

食事で大切にしたいこと

参考：笹田哲(2013)気になる子どものできた！が増える　体・手先の動き指導アラカルト．中央法規．
社会福祉法人クムレ　とくしちゃんねる Vol.9「座る」について～身体機能編①～

姿勢

手指の動き

食事

感覚

意欲

↑食感や嗅覚等に加えて、食具を使うときの力加減も関係している

食事を適切にとるためには、やる気以外にも様々な力が必要です
例）箸で食べるために必要な力は…
　　座り続ける（姿勢）、食べ物をよく見る（感覚）、
　　箸を操作する（手指の動き）、箸を使いたい（意欲）

姿勢

・正しい姿勢になっているかどうかを確認する

背筋が伸びる！足脚体操

・脚の内側をもう片方の足の裏でこする
（くるぶしから 10cm ほど上へ→元に戻す）
・両方の足でそれぞれ4回程度行う

手指の動き

・箸の使用につながるスプーンの持ち方
手のひらを下に向ける「上手握り」から、親指・人差し指・中指の3本で支える「移行持ち」へ

☆手指の動かし方が上手になる活動例

参考：金子龍太郎・吾田富士子（2011）子どもの発達がわかる本．ナツメ社．

指数字など

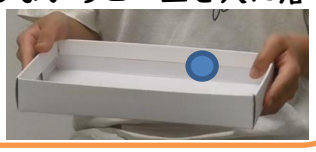
指で1から5の数字を表したり、OKサインやキツネ、カメラなどを作ったりする

貯金箱

小指側に消しゴム等を握り、親指・人差し指・中指でコインを穴に入れる

ビー玉落とし

箱を両手で持ち、手首や腕を動かしながらビー玉を穴に落とす



感覚

参考：木村順（2010）発達障害の子の感覚遊び・運動遊び．講談社．

☆食事につながる感覚を育てる活動例

笛を吹く

唇の周りの筋肉を使うので、しっかり口を閉じて食べるきっかけになる

口の体操

「う」の口と「い」の口を交互に作る、口の開閉を交互にする、「あっかんべー」を3秒キープ、などを行う

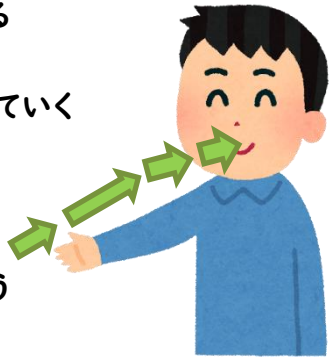
手探り遊び

中身が見えない袋や箱におもちゃや日用品を入れ、子どもが手を入れて触り、何が入っているかを当てる

偏食がある場合

参考：坂口しおり(2016)知的障害特別支援学校での摂食指導と言語指導．ジアース教育新社．

・顔を触られるのが嫌い、食べ物を口につけることが苦手→感覚過敏に配慮する
・口周りに敏感さがある子どもの過敏をとるために…
→身体の中心より離れている場所から順番に、手のひらを当ててしっかり触れていく
（手や腕→肩、首→あご、ほほ→口周り）
口周りは人差し指の腹で唇をしっかり触り、少しずつ位置を変える
嫌がる場合は数を数える間だけ触れるなど、ルールを決めて取り組む
※食事＝「触られる」とならないよう、リラックスしているときに遊びを交えて行う



意欲

参考：山根希代子・藤井葉子(2019)発達障害児の偏食改善マニュアル．中央法規．
井上雅彦(2015)家庭で無理なく対応できる困った行動Q&A．学研．

・日中にたくさん体を動かすなど、おなかがへるようなリズムをつくる→食べたい気持ちをアップ！
・食事の時間に子どもとコミュニケーションをとる→どっちの料理が好き？苦手な食材は？
・子どもと相談しながら食材を小さく切ったり、好きな食材と嫌いな食材を分けたりするのもよい
・味や食感、食べる場所など、偏食の要因を把握する
例）白米は食べないが、カレーであれば食べられるのなら…

Step1　同じような食品のレパートリーを増やす（ハヤシライス、リゾットなど）
Step2　少しかき混ぜた状態にした親子丼や天津丼
Step3　おむすびやチャーハン、ふりかけ（ごはんに混ぜ込むとよい）

・「食器に盛られた状態」に抵抗があるなら、盛りつけるお手伝いから始める
・食が進まないときには無理をせず、口を1回つける、食器を自分で片づける等、ハードルを下げる
・嫌いなものを一口食べてから好きなものをたくさん食べる→食べられたら必ずほめる
・大人も子どももがんばりすぎず自由に食べてよい時間をつくる

子どもと一緒に食事を楽しい時間にすることが何より大切です！

イラストの出典：
いらすとや
コドイラ