



令和7年7月
 西宮市立子ども発達センター
 3.4.5 歳児、あひる
 さくらんぼ、かんがー

No.5

ズボンを履いてみよう！

私たちが何気なく行っているズボンを履く動作にはいくつかの過程があります。1 つずつポイントをおさえながら丁寧に行うと動作を習得しやすいです。今回はズボンを履く前段階の取り掛かりや環境の整え方についてピックアップしていきます。ズボンを履いてみたくなるような工夫や動作しやすい環境を用意して、お子さんのできるところを伸ばしながら、1 つずつ取り組んでみましょう。

①着替えることを知らせます

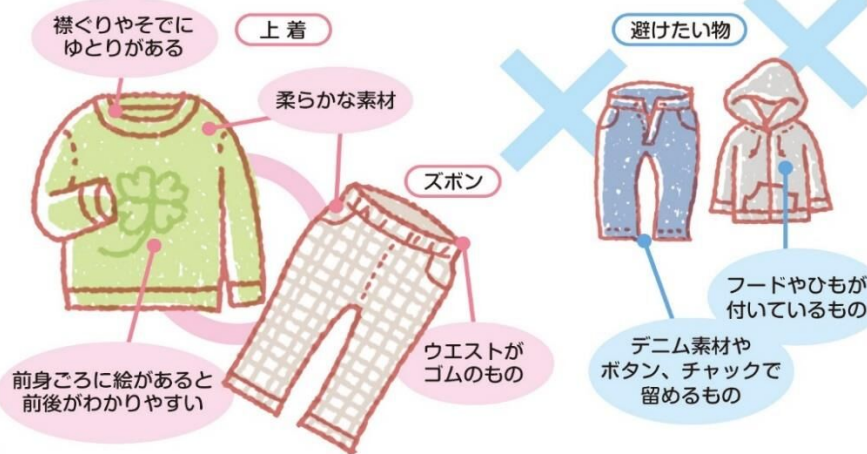
写真やカードまたは、実際に服を見せながら「きがえるよ」と声をかけたり、お子さんにトントンとタッチしたりして知らせたり、着替えることを知らせます。お子さんが見ていないと思うこともあるかもしれませんが、経験を重ねると、少しずつ身についていきますので、根気強く丁寧に知らせましょう。気に入っている服がある場合は、その服で行うと取り掛かりやすくなります。

〈ポイント〉

- 大人の気持ちにゆとりのある時に取り組むと良いでしょう。
- 1 日数回ある着替えを初めから全て行うことは、大人も子どもも大変です。1 日 1 回から始め、徐々に回数を増やし、無理なく行うことが大切です。できない時は「また明日」、昨日できていても「昨日は昨日、今日は今日」。気持ちの余裕が大切です。
- 着替えがテーマの本を見せたり、お人形の着替えを一緒にしてみたり、日常の遊びの中でも着替えを経験することはできます。

着替えがしやすい服の選び方

着脱しやすく、体の動きを妨げないサイズ、デザインのものを選びましょう。



②座って行います

足を上げる動作を行うため、まずは座って行います。まだ自分で持つ、または持ち続けることが難しい子は介助者の膝に座らせる、自分で履き口を持てる子は介助者の前に座らせます。

〈ポイント〉

- 足を上げる動作を行うため、足を上げた時に後ろに倒れる場合は背面に壁があると姿勢を保ちやすいです。
- 足裏全面がしっかり付く高さのイスや台を使用すると足を上げやすいです。

