

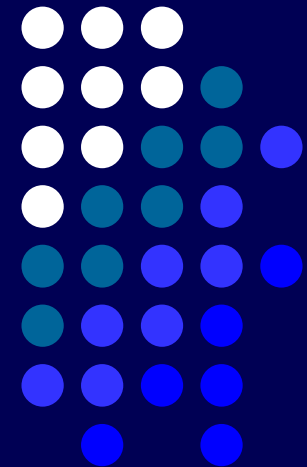
# 生活スキルのおしえ方(1)

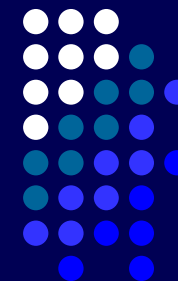
---

兵庫教育大学 特別支援教育講座  
井澤 信三

E-mail : [isawa@edu.hyogo-u.ac.jp](mailto:isawa@edu.hyogo-u.ac.jp)

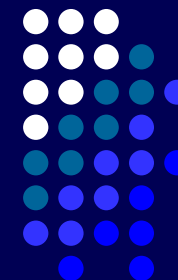
Url : <http://www.edu.hyogo-u.ac.jp/isawa/>





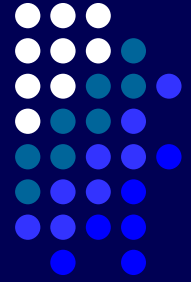
# 生活スキルの種類

- **【家庭生活スキル】**
- 身辺自立（「食事」「衣服の着脱」「洗面」「手洗い」「入浴」「排泄」「清潔」など）
- 身だしなみ・おしゃれ
- お手伝い（皿洗い，洗濯，料理，台拭きなど）



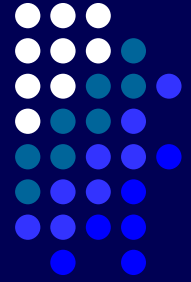
# 生活スキルの種類

- 【地域生活スキル】
  - 交通機関の利用（バス，電車など）
  - 公共機関の利用（体育館，図書館など）
  - 買い物
  - 余暇活動（映画館，プールなど）



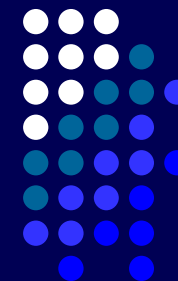
# 何ができるといいか？

- 優先順位を考えよう！
- 本人がしてみたいこと
- 指導してみたいこと
- 将来，できているといいこと
- あまり難しくないこと
- 年齢相応のこと



# 何ができるといいか？

- 目標にしてみる（個別的かつ具体的）！
- 【片づけをする】の例：
  - 夕食前に，遊んでいたおもちゃをおもちゃ箱にいれることができる。
  - 夕食前に，食べたお皿をトレイにのせて，流しにおくことができる。



# それは、何をする事だろうか？

- **用語：課題分析 (Task Analysis)**

## 【トイレの場合】

トイレまで移動する。

トイレのドアを開ける。

トイレのドアを閉める。

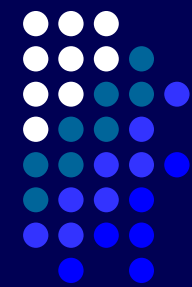
便器の近く(足マーク有り)に立つ。

ズボンとパンツをおろす。

おちんちんをだす

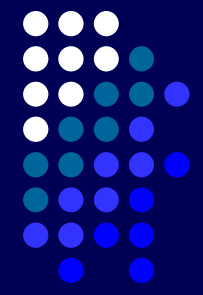
おしっこをする

.....



お買い物表	
<del>おみせにはいる</del>	✍ から・までの 数字と行動項目
<del>カゴをとる</del>	✍ ・は購入する 品物名
<del>(商品)をとる</del>	? 購入品は毎回, 変更
カゴにいれる	? 自己記録用の赤 ペンで横線
(商品)をとる	
カゴにいれる	
おみせのひとにわたす	
さいふをだす	
おかねをだす	
おつりをもらう	
おつりをしまう	
ふくろをとる	
おみせをでる	

図1 スケジュール表



# 何がどこまでできているか？

表5 - 2 ボタン付きシャツの着衣の行動要素5 - 3 ボタン付きシャツの着衣の行動

~~えり元を左手で持つ~~

○ 右手をそでに通す

~~左手で左身ごろを持ち手前に引く~~

○ 左手をそでに通す

○ 身ごろを整える

~~前ボタンをはめる~~

~~そでボタンをはめる~~

○ えりを整える

○ シャツ前を自分に向ける (前後の理解)

~~えり元のつかむ位置を確認する (位置理解)~~

○ シャツを握る (運動・動作)

○ 左手を後にまわす (運動・動作)

~~左身ごろのつかむ位置を確認 (位置理解)~~

○ シャツを握り・引く (運動・動作)

○ 右手人差し指と親指ボタンをでつまむ

○ 左手の指で穴をつまむ

~~左手親指を穴に押し込む~~

~~右手ボタンを左手親指に当てる~~

~~右手ボタンを押し込む~~

○ 左手人差し指と親指でボタンをつまみ出す

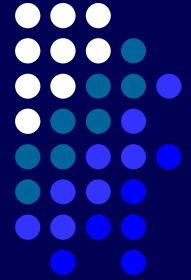
○ 右手人差し指と親指でボタン部分の布を引く

~~ボタンと穴をづらさないではめる~~

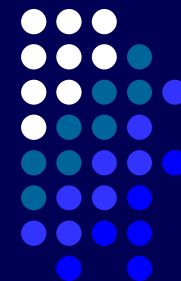
~~着替え中の注意の持続~~



# 何がどこまでできているか？

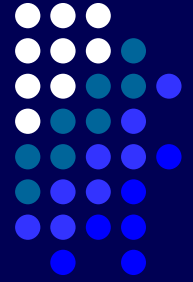


- 課題分析表に基づいた整理しましょう。
- 困難なステップ 難しいところは，簡単にできるように目標を下げてみる，援助の工夫を試みよう。
- 新たな課題 やってみたら，予想外のところが難しかったので，そこを新たに課題にいれてみよう。
- 個別性 お金を払うのは難しいから，財布を店員に渡す方式にしてみよう。



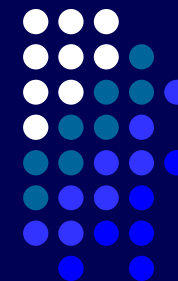
# いつ，どこで，誰が教えるか

- 生活スキルの指導は，毎日，そのスキルを発揮する機会があるものが多いです。この機会では指導しよう！と決めてみましょう。
- **たとえば，**
- お箸の使い方は，時間のある夕食時だけ。
- 自分ひとりでトイレに行くのは，お風呂前の時だけ。
- 挨拶は，朝に「いってきます」と夕方の「ただいま」にしよう。



# いつ，どこで，誰が教えるか

- 「ランドセルを自分の部屋の置き場におくことができる」の場合，
- いつ「平日の帰宅後」
- どこで「玄関から本人の部屋」
- 誰が「お母さん」



# どこから教えるか？

課題分析からも分かるように、  
教えたいことのほとんどは、  
一連の行動の連鎖になっています。  
たとえば、くつを履く  
ということも、右の図のよう  
に(実際には、もっと要素があ  
ります)なります。では、どこ  
から教えてみようか？

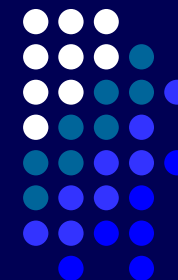
表5 - 6 靴はきの行動

左右をそろえて置

つま先をくつに入れ

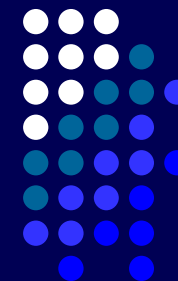
つま先を押し込む

かかとを入れる



## 用語：行動連鎖

- クツを履くの場合
- **順行性行動連鎖**：はじめに， を教えます。  
ができるようになったら， + 。次に，  
+ + と最初から教えていく。
- **逆行性行動連鎖**：はじめに， を教えます。  
ができるようになったら， + 。次に，  
+ + と最後から教えていく。
- **全課題提示法**： という一連の  
ことがらを一つ一つ教えていきます。



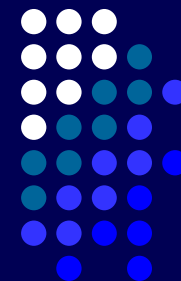
# 行動に先立つ援助の仕方

- **用語：援助 プロンプト**
- 援助が多すぎると、子どもはその援助に頼ってしまい、指示待ちになります。
- 援助が少なすぎると、子どもは失敗経験を繰り返してしまい、自信がなくなってしまう。

子どもの反応を待ってあげること。

段階的な援助（少しずつ減らしていくこと）

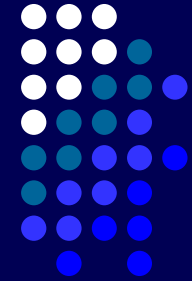
その子どもの応じた援助の仕方を考える。



# 行動に先立つ援助の仕方

- プロンプトの種類
- **【ことばによるプロンプト】**
  - ：直接的な言語指示
  - ：間接的な言語指示
- **【モデリング】**
  - ：見本を見せる（「ことば」や「動作」）
- **【身振り】**
  - ：サイン・ジェスチャー・指さしなど
- **【身体誘導(手取り足取り)】**
  - ：箸の持ち方，ボールの投げ方，移動など

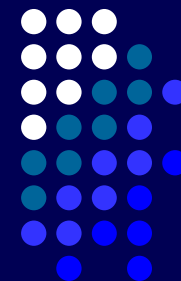
# 行動に先立つ援助の仕方



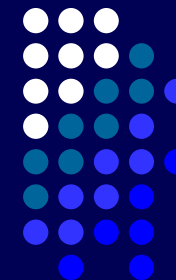
- **援助増加法**：(a) (d)：できない時に，徐々に援助を増やしていく。
- **援助減少法**：(d) (a)：できる援助レベルで成功体験してもらい，徐々に援助レベルを減らしていく。
- (a)：間接的な言語「どうするのかな？」
- (b)：直接的な言語「～してください」
- (c)：直接的な言語 + 指さし
- (d)：直接的な言語 + 指さし + 身体誘導



## 個に応じる・課題分析・



- 課題分析は，お子さんによって，大きく分けてもよかったり，細かく分けないといけないこともでてきます。やってみて，その都度修正です。
- 今日の内容は，生活スキルだけではなく，さまざまな教えたいことに応用ができます。



# 個に応じる・環境的な支援・

表5 - 4 課題分析に基づく指導方法

## 本人の学習

下からボタンをはめる

## 環境の調整

つかむ位置に印をつける  
ボタンホールを大きくする  
タイマーを利用して

## 別な指導場面の設定

指先の動きの指導  
注意の持続の指導

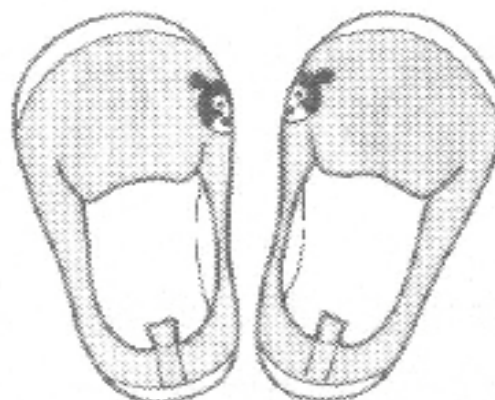
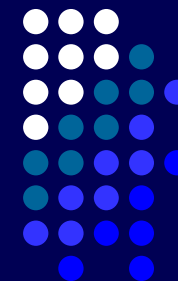
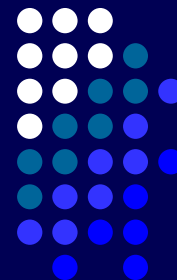


図5-2 左右理解の  
手がかり刺激



## 個に応じる・援助の工夫・

- **できること**：トイレの場合の「パンツもズボンもおろす小便」か「チャックを開ける小便」か。
- **視覚的なプロンプト**：具体物・文字・マーク・絵・写真などが理解しやすい場合があります。
- **身体誘導**：「力の入れ方」と「力の入れる時間」を徐々に短くしていきましょう。



## 最後に

- このように考えていくことで，さらに手続き表を作成することで，何をしてほしいか，が明確になります。できない時には援助と工夫，できた時にはおおいにほめましょう！ほめる時は，本人が喜ぶことで（「すごい！」，シール，はなまるなど）
- お子さんとの共同作業です。可能であれば，本人にも目標を伝えた方がよいです。