

間違えずに服を着よう 解説編

間違えずに服を着ることの難しさ

靴の左右を入れ違えてしまったり、服の前後や表裏を間違えてしまったり…。

こうしたことは、頻度は少ないとはいえ、大人でもあります。

そのときに、自分で気づけるかどうかポイントです。

「間違った着方をしたときに、自分で気づけるようになる」ためには、少なくとも、

(1) 認知面の発達、(2) ボディイメージの発達、そして(3) 社会性の発達

の三つの側面の発達が促されなければなりません。

1. 認知面の発達

間違えずに服を着るためには、上下・前後・左右などの概念の発達が必要です。

このうち、上下は比較的わかりやすいようです。足に履く「靴」や「靴下」、頭にかぶせる「帽子」など用途に合わせた具体物がありますし、それらは入り口が1カ所なので、身につける物であることが分かりやすく伝わります。また、ズボンも大きな入り口が1カ所と小さな出口2カ所で構成されていて分かりやすいため、知的障害が比較的重い子どもも間違えて身につけることはほとんどありません。

ところが、前後と左右を理解することはそれよりも先の発達段階にあたるので、難しさがしばらく続きます。靴下のかかと部分を正面に向けて履いてしまったり、シャツやトレーナーの前後を間違えてしまったりという姿は、幼児～小学校低学年の子どもたちに関わる仕事に就く人たちにとってはよくある光景でしょう。

間違えないように着るためには、番組で紹介されていたように「着る前のヒント」を伝えてあげることが大切です。たとえば、「シャツは大きく穴が開いているほうを下にして机に置く」と伝えると分かりやすくなる子がいます。また、言葉での理解が難しい段階の場合は「シャツの後ろ側の裾」の最初に持つべき場所に目印を書いてあげると分かりやすくなります。目印に凹凸があるとよりわかりやすくなるので、ボタンやワッペンを縫い付けてあげる(図参照)ことで、認知面の発達を補ってあげるのも効果的です。



2. ボディイメージの発達

理解力は比較的高いのに服を間違ってくるが多いとか、間違っていることになかなか気づけない、
という場合は、ボディイメージの未発達が原因であることが多いと思います。

ボディイメージは、身体の各部位の位置関係や四肢の曲げ加減、力の入れ加減などを実感・整理することとで、
日常的な動作の器用さや対人的な距離感にも影響します。

ボディイメージを育てるために、服の着方よりも脱ぎ方に着目してみてください。ボディイメージの未発達さが
感じられる子ほど、シャツやズボンを裏返しに脱ぎ方しているのではないのでしょうか。

裏返しにならないように脱ぐためには、シャツであれば、片方の手で袖口をもって、肘を引くことを教えます。
ズボンであれば、一度足首まで下ろしたあとに裾をもって抜き取ることを教えます。裏返したものをあとで
元に直させるよりも、裏脱ぎにならない方法を教えるほうがボディイメージの発達により効果を与えると思います。

3. 社会性の発達

「服の着方が間違っただと周囲から見られて恥ずかしい」ということが分かるためには、相手がどう自分を
見ているかという「他者視線」の理解が必要です。社会性の発達が滞っている場合は、「はずかしい」「みっともない」
などの表現の理解も難しいとされています。服の着方に無頓着な場合（裸のまま過ごしたがるなどのこだわりも
含めて）は、社会性の発達がうながされることで改善されることもあります。



番組で取り上げた感覚運動あそびについて

今回は、「立ったまま靴やズボンを履けるようになる」という課題に関連した動きの習得を目指して、感覚運動あそびを考えてみました。

1. 片足バランス

立って靴やズボンの脱ぎ履きができるようになると、狭いスペースが使いえたり、プールで服をぬらさずに着替えられるようになったりします。そこでまずは、片足立ちでバランスをキープする運動から始めてみましょう。

片足立ちが難しい場合は、壁に手をかけたり、お尻で壁によりかかったりしながら片足をあげるようにします。

それでも難しい場合は、膝立ち姿勢→片膝立ち(図)の姿勢を練習しましょう。片膝立ちで、膝や足首を触ったり、両手を横に広げたりして、軸がグラつかないようにしてください。



2. つま先タッチ・かかとタッチ

片足バランスの発展課題で、つま先タッチ・かかとタッチを連続で交互に行います。まだ難しい場合は、連続にせず一回ずつ両足を床に下ろしてもかまいません。

3. 袋の引っ張り上げジャンプ

大きな袋(破れない素材のもの)の中に両足を入れ、引っ張り上げながらジャンプする運動です。これは、ズボンのベルト部分を引き上げる動作につながります。リレー形式にして取り組むのも楽しいと思います。

<参考文献>

小倉尚子・一松麻実子・武藤英夫監修、公益社団法人発達協会編

「子どもの発達にあわせて教える3 イラストでわかるステップアップ 着脱編」、合同出版、2013年、pp.8-23