



# 相談支援つうしん



R4 第3号

県立湘南養護学校  
支援連携部 相談支援係  
令和4年7月20日(水)

最近、土手道を歩いていると聞きなれた夏の風物詩セミの声に「ちょっといつもより夏が早いなー」と感じています。ただ、そんな思いも一瞬で吹き飛ぶほどの暑さに、学校に着くころには汗だらだらです。もう健康面を考え（言い訳している）「歩いて学校に行くのはしばらくやめよう！」と思っている今日この頃です（笑）。

さて、夏休みを前に、「進路だより」にも書かれておりましたが、お手伝いチャレンジャーの話題についてお話ししたいと思います。

## 【お手伝いの意味について】

手伝いをする時に、段取りを考えながら行わなければならないものがたくさんあります。「何を、どの順番に、どのように、いつまでしたらいいのか」を考える必要があります。また、お手伝いの活動は、集合、数列、図形等の学びがあり、それらは身体を通して基礎的な感覚を育てることが大切です。

例えば、同じお皿をまとめて片づけたり、お箸を家族の分までランチョンマットの上に並べたりといったことも、普段の生活の中で、気付きやすくなります。

夏休みの期間は、いつもより家にいる時間が増えていきます。成長に伴い、一人で家にいる時間うまく過ごせることができればよいのですが、まだその練習中のお子さんも多いと思います。自由な時間がうまく過ごせないと、それは不自由な時間になります。「ねえねえ、見て見て（注目行動）」とやってほしくないことをすることがあるかもしれません。「どっかに行きたい!!（要求）」と走り回ってしまうことも考えられますね。

そんなときに、「お手伝い」という役割を与えて、自由な時間を主体的な活動時間に仕掛けることもできるかもしれません。でもいきなり、一人でやりなさいは難しいものです。

以前担任をしていた時のお子さんとお母さんの取り組みをご紹介します。

そのお子さんは、お水遊びが大好きでした。洗面所でも台所でも水が出るところは、「わーい」と走って水道からお水をジャージャーと流してしまいお母さんからどうしたものかとのご相談がありました。まずは、環境整備として、蛇口にすぐに触れないロック機能をつけてもらいました。それとは別に、風呂洗いの仕事を任せました。当時は夏で、海水パンツをはいて、まずはお風呂で水遊び。その後水を抜いて、タオルに石けん（ボディソープ）を付けて、砂時計とキッチンタイマーをセットしてスタート。初めのうちは、身体をこすったりしていましたが、湯船に印を付けてもらい、「赤いシールゴシゴシ！黄色シールゴシゴシ！」と歌いながら親子でお掃除をしてもらいました。



その頃は、まだまだお手伝いというよりは、水遊びの状態に近かったのですが、タイマーが鳴ったらシャワーでお水をかけてタイマーが鳴ったらシャワーを止めておしまい。という流れを作っていました。終わった後は、すっきりして、落ち着いて一人遊びをしていました。

何年かけてですが、その方は、風呂掃除から始まり、食器洗い、お米ときなどお手伝いの幅を

広げていかされました。大好きな水へのこだわりをお手伝いに替えていった例です。他にもいろいろ、アイディアがあるかと思います。ぜひ教えてください。



### 【ちょっと休憩】私の家族.その6 「母との買い物」についてお話しします。

母は、朝から夕方まで週5日デイサービスを利用し、土日のどちらかで近くのスーパーに買い物に行くのが日課でした。休みの日は朝ごはんをゆっくり食べて、10時ごろには私の夫が車を運転して、母と私と三人で買い物に行きます。車から降りて、ショルダーバッグを下げ、ショッピングカートに杖を差し込み、買い物カゴを乗せ、まずは、お金をおろしにATMへ。バックから財布を出し、銀行カードを引き出して、暗証番号を押して、一安心。お金を財布にしまったり、カードをしまったり、いくつものことをしなければならない状況ですが、なかなか段取れなかったり、注意がそれてしまったりとすんなりとはいきません。私の手も差し出して、少しの間待つと無事にカバンに財布を収めることができました。

余談ですが、病気をした後母はカード番号が思い出せず、金融機関への手配がとっても大変でした。書類作成もたくさん提出して、カード番号が分かるまで4ヶ月位かかりました。親の介護においてこの問題は中々シビアでした。我が家では本当に苦労しました。やれやれ。。。

買い物スタート。「今日のご飯はお刺身がいいかしらね。。。」といいながらも美味しい刺身の前をスルーしてしまう母。「オイオイ？ どういうこと？」と思う私を横目に、目に映るものに気を取られながらずんずん進んでいます。このような状況を、「注意の転導性と状況依存」と言います。今やるべきことよりも、目の前にあるものに注意が移ってしまい今やるべきことを実行することができないことです。まあ、ショッピングとはそのような仕掛けが多くあるので、買い物の購買意欲がより沸いてしまうのでしょうか。キラキラした照明や派手なポップ、3個で1000円なんてあつたら、手が出ちゃいますよね。ちなみに、お腹がいっぱいだと購買意欲は減退します。なぜなら、買い物も食欲もドーパミンがいっぱい出るので、先に食事をしてドーパミンを出してしまえば購買意欲も満足してしまうから。お腹すいていると、必要以上に買い物しちゃいますよね(笑)。結構よく買っていたのが、ヨーグルト、4個パックを3つくらい好きな味を選んでいました。「えー、そんな食べる？」と思いながらも、そこはグッと我慢する私。その先にある炭酸飲料コーナーへ向かい、コカ・コーラや三ツ矢サイダー等1本ずつ選んでいました。中でも真剣に選んでいたのは、果物とおやつの和菓子。自分の好きなものを選んでカートを押している母を適当にほっこりながら、私も夕飯の買い物を別のカゴに入れて買い物を済ませていました。

しかし、楽しんでいたはずなのに、段々とイライラしてくる母をイートインコーナーにさそい途中で休憩もしました。前かがみの姿勢と歩幅が狭く小刻みに歩く状態は、疲れのサインだったと思います。家に帰ってもしばらくは、ブスッとした表情で、買ってきてお菓子とジュースで一息つくとやっと気持ちも落ち着いてきました。このことを主治医に相談し、同居している間は、漢方薬で気分を落ち着かす抑肝散を飲んでいました。その後は、疲れても、「アーペakedane」といってイライラすることはなくなり、夫と二人で「結構効果あるんだねー」と話したものです。

毎週末のお買い物は、行く場所はいろいろでしたが、やはり疲れ具合の見極め、適度な休憩、甘い物での幸せホルモン分泌は必須でした。いろいろな刺激に翻弄されつつも、いつもと違う新規の活動であるお買い物は、母にとっては楽しいひと時だったと思います。

でも、「母子二人では行きたくない。。。」だって、親子だからね(笑)

文責橋爪