



## 基本的な生活習慣 その6 「着脱」

着脱の基本的な生活習慣、それは自分で脱ぎ着ができること。TPO(時と場所と場合)に合わせた衣服選び、そして自分の体調に合った着衣ができるようになることです。

脱衣の要求は1歳頃からで、衣服をひとりで脱ごうとする標準年齢は2歳頃。着衣の意欲は2歳頃からで、衣服をひとりで着ようとする標準年齢は2歳半頃。着脱衣の完全自立は4歳頃です。細かな動作を必要とする袖口のボタンかけや花結びなどは7歳以降に自立すると言われています。

着脱ができるようになるためには、粗大運動の発達から微細運動の指先つまみ、そして肩関節から指の関節までを組み合わせた自在な動きや手首を回す動作などが必要で、それらはさまざまな遊びで培われます。

絵本「おててがでたよ」。なんにもみえないおててはどこかなうーん うーん すぼんでたー。自分でやってできた達成感、この喜びがあるからこそ、うまくできずかんしゃくを起こしそうになっても、子どもたちは何度もくり返しチャレンジします。最後までできなくても途中ひとつひとつの「できた」を一緒に喜び合しましょう。

「はけたよ はけたよ」。50年以上も読み継がれているロングセラー絵本。たつくんはね、ひとりでパンツがはけないんだよ。でも

ね、ちょっとした試みからパンツがはきました。着脱は真似したり、工夫したり、くり返しの試行錯誤でできるようになります。

生活習慣の基本的なことは幼児期に身につけておきたいもの。それは毎日のくり返しで、生まれたときから身近にいる親を手本にして育まれます。子どもは親の行動をしっかりと見ている。大好きな親のことだからよく見るし、大好きな親がすることなので真似をしたくなるのです。

着脱では衣服で体を守ることも伝えていきましょう。

“基本的な生活習慣”は生きる力。幾つになっても関心を持ち続けていきたいテーマです。

### 今回ご紹介する絵本



おててがでたよ  
作 林 明子  
福音館書店



はけたよ はけたよ  
文 神沢 利子  
絵 西巻 茅子  
偕成社

子育てひろっぱ「めぐみ」代表 弘田 恵子

1998年から20年間高知市内の「めぐみ保育園」で園長を務め、現在は妊娠中からの悩みサポートを行う。助産師、看護師、保育士、幼稚園教諭(二種)。絵本専門士(国立青少年教育振興機構認定)。上級睡眠健康指導士。アンガーマネジメントファシリテーター。Think the Earth SDGs for School 認定エデュケーター

