

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されています。

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尖つまみ、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」を一緒に喜び合ひましょう。

「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けました。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て、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見ています。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。

「おててがでたよ」 林明子 作 福音館書店

「はけたよ はけたよ」 神沢利子 文 西巻茅子 絵 偕成社