

入園にあたり振り返ってみましょう



～入園前、入園後にご家庭で繰り返し経験しておくといよいこと～

以下の内容は「できる・できない」をチェックするものではありません。これらのことを毎日の生活の中で楽しみながら経験したり、少しずつできるようになっていったりすることで、園生活がより豊かで楽しいものになっていくという主な事柄をあげてみたものです。お子さんの様子に合わせて少しずつ、一つずつ生活や遊びの中で経験を積んでいきましょう。

お子さんができるようになるまでの道のりは個々により異なるものですが、どのお子さんもスタートは「**大人が快くお手伝いをする**」ことから始めましょう。そこから「**少しずつお子さんの協力を促す（やることを誘う）**」→「**少しずつお子さんができる部分が増やしていく**」→「**大人が声をかけるだけでできるようになっていく（大人が少しずつ引いていく）**」→「**完全に一人でできるようになる（成長）**」→「**いつでも、どこでも、だれとでもできるようになる（成熟）**」・・・このように「できるようになる」までには長い道のりがあります。焦らずに、じっくりこつこつと経験を積み上げていくことで「成長」「成熟」に至ります。

無理なく取り組みそうなこと、今日からすぐに始められそうなことから親子で楽しく取り入れていってください。

【3 歳児（年少）で身につけておきたいこと】

☐ 早寝早起きなど規則正しい生活リズムがついている。

☐ お箸を自分で使って食べようとする。

お箸の憧れから大人の手本を無視して我流でお箸を扱うお子さんが少なくありません。一度ついた癖を直すのは大変です。初期から丁寧に扱い方を教えていきましょう。お箸の前段階として手先の器用さを高める tong でクッキングやままごと遊びを楽しみましょう。

☐ パジャマなどの衣服の着脱が一人でできる。

かぶりもの、はおりものなど多様なパジャマで経験する。パジャマはゆったりしたサイズ、柔らかい素材が多いので着脱の基本トレーニングにぴったり！



- 大きめの前ボタン（3 個くらい）の掛け外しやスナップ止めができる。
お人形のお世話遊びなどでトレーニングを！もちろんチャックの経験もさせていきましょう。
 - 衣服の裏返しを、元に戻そうとする。
お洗濯のお手伝いであえて裏返しに洗ったものを一緒に表に返す経験を！
 - 自分で靴を脱ぐ、履く行動をしようとする。
一緒に買いに行ったお気に入りの靴で毎日練習！好きな物への愛着が苦手なことを練習するエネルギーになります。
 - バギーなどをあまり使わずに、自分で歩こうとする。
バギーに限らず、自転車や車の利用についても見直してみよう！
 - 自分で荷物を持とうとする。
幼稚園生活のグッズだけではなく、楽しみに七得る習い事、買い物に行って自分のおやつを買うなどの経験で手にする荷物など興味関心が高い物からトライ！
 - 自分で使ったもの、遊んだ物を片付けようとする。
片付けさせるには片付けやすい環境作りから！仲間集めの療育にもなります。ごっそりひとまとめにおもちゃを箱にしまうような片付けは避けましょう！
 - オムツが取れ、自分で排尿ができる。
排せつ後の処理、身だしなみも興味を持って自分でできるように。トイレの跡の手洗いで洗面所の鏡を見ていくことを習慣にするのも GOOD！
 - 顔を洗う、歯磨き、うがいをする。
整容スキルを高めるかっこうの生活場面です！大人になったとき身ざれいさを保持する人としての力を養います。大人の身支度（ママのお化粧、パパの髭剃りやネクタイなど）にも興味を持って行くことも整容スキルアップのポイントです。
 - 手を自分で洗える。
手を洗う時だけではなく、製作、掃除、料理など場面に応じて袖まくりをすることは生活力を引き上げます。活動の節目に自分から手を洗いに行くように日ごろから促していきましょう。
- ★ひとりで人工内耳や補聴器の装用ができるようにしていきましょう。自発的な聴こえの確認、電池切れの訴えができることも大切です。

【4 歳児（年中）頃から加えて身につけておきたいこと】

- 決められた時間内、席を立たずに食事ができる。（目標 30 分）
- ハンカチを広げて手をふいたあとにたたんでポケットにしまう。
ポケットの大きさに合わせてハンカチを畳むことができるようにしましょう。もちろんポケットのサイズに合ったハンカチを選ぶことも大切な力です。
- 自分の衣服の着脱ができ、脱いだ衣服をたためる。
たためるようになることと同時に着替え始める時にキレイにたたまれている洋服をゆっくり広げながら洋服の構造を知っていくことも重要です。
- 靴下や靴をスムーズに履く事ができる。
かかとの位置を見定めてすぐにはけるようにしていきましょう。短くてもハイソックスでも自分で履ききれるようにしていきましょう。マジックテープ式の靴からだんだんとひものある靴への興味を促していくことも大切です。
- 鼻水が出たら、自分でかみ、ゴミ箱に捨てられる。
鼻水が出ている感覚がしっかりわかるようになる、出ていたらすぐに自分でキレイにするといった整容に対する興味関心とスキルを身につけていきましょう
- 15 分くらい、ぐずらずに同じペースでしっかり自分で歩こうとする。
歩きながらあちこちさわったり、しゃがんで遊びだしたりするのではなく、目的地までペースを保って、手とつないで歩くことを目指しましょう！
- 自分で排尿・排便ができる。
- 簡単なお手伝いをする。
このころからできたら毎日自分の決まったお手伝いをしていくようにしましょう。自分が役割を果たさないことで家族が困るという経験もだんだんと必要です。
例：新聞を取りに行く→取りに行くのをサボるとみんなが新聞を読めずに困る。



【5 歳児（年長）頃から加えて身につけておきたいこと】

- お箸を使いこなして食事ができる。
ただお箸を使えるようになることだけではなく、メニューに合った食具を使い分けられるようになることも大切です。パスタはフォーク、ラーメンはお箸など。
- 食事をこぼしたら、自分から拭ける。
ただこぼしたことを報告しに来るだけではなくその後の処理を自分でしてその完了を伝えに来られるように！
- 決められた時間内、席を立たずに食事ができる。
目標は 25 分から 30 分。マナーに気をつけながら周囲に人と会話を楽しみながら食事をすることも必要な経験です。
- 雑巾やタオルを絞って使う事ができる。
雑巾絞り、掃除の跡の雑巾干しまでできるように！
- 靴を脱いだら声掛けがなくても自分から並べ下駄箱にしまえる。
下駄箱に並べる以外にも玄関で適して一でそろえて置くことも忘れずに！
- 汗がでたら、自分で拭く事ができる。
持参しているハンカチ等で汗を拭く、着替えが必要かどうかを判断して必要に応じて着替えることも経験させていきましょう。
- 30 分くらい、自分で歩こうとする。
- 簡単なお手伝いで達成目標を持って喜んでする。
ただお手伝い活動を楽しむだけではなく目標を持つように促して行きましょう。きれいに/〇時まで/一人でなど。
- ほうきを使って掃く事ができる。
ちりとりでごみを摂れるように、左右の手が異なる作業をすることに慣れていきましょう！竹ぼうきみたいに動かすタイプもあるので視野を広げていきましょう！
- でかけるときに自分の支度ができる。
必要なものがわかり、用意する、持って行く鞆に合わせた持ち物の量を取捨選択すると言った経験を積むことが小学校に向けての準備になります。

★就学に向けてはこうした項目をより掘り下げて、取り組む態度、できれば、一連の流れから終わった後の自発行動まで自立できているかチェックしていきましょう。