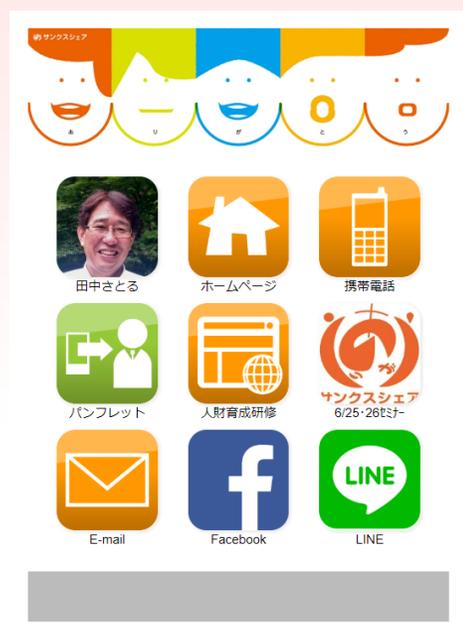


放課後等デイサービス支援員の実践力向上研修（基礎基本編）

～ 睡眠・食事課題への支援 ～



R5.6.7
こどもデイサービスなないろ



右のQRコードから上記のページの表示をお願いします。

合同会社サンクスシェア
代表理事 田中 さとる



基本的な生活習慣の支援



- ① 定型発達を知る
- ② 習慣化のポイントを知る

① 定型発達を知る「基本的生活習慣」

基本的生活習慣（きほんてきせいかつしゅうかん）

基本的生活習慣は、子どもが心身ともに健康に育つために生活の基盤となるもので、日常生活の基本となる食事・睡眠・排泄・清潔・衣服の着脱の5つの生活習慣のこと。

「まいと」では、食事・睡眠・排泄・清潔・衣服の着脱の基本的生活習慣に挨拶・片付けを加え指導しています。

小学校就学までの目標。

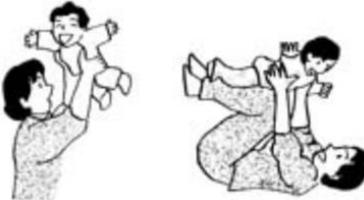
- * 食事は、箸を使って自立して食事をする、好き嫌いなく食べることができるようにする。
- * 睡眠は、決まった時間に寝起きし質のよい睡眠がとれるようにする。
- * 排泄は、一人ででき後始末も一人でできるようにする。
- * 清潔は、手洗い、うがい、歯磨き、入浴など、体の清潔を自ら保つことができるようにする。
- * 衣服の着脱はボタン・ファスナー・リボンなどがあっても一人で着脱できるようにする。
- * 状況にあった挨拶ができるようにする。
- * 身の回りの片付けが一人でできるようにする。

① 定型発達を知る「睡眠」

① 睡眠の発達

<p>6カ月まで</p> <p>睡眠と目覚めを1日に何回も繰り返しながらもやがてぐっすり眠るようになる。 昼と夜の区別が少しずつはっきりする。 寝返りもできる。</p>	
<p>1歳まで</p> <p>興奮するとなかなか寝つけなくなる。 自我が芽生え、寝つきの悪い子も出てくる。</p>	
<p>1～2歳</p> <p>昼寝は午後1回ぐらいとなるが、ときどき昼寝を嫌がったり、寝つきの悪い場合がある。</p>	
<p>3～4歳</p> <p>そろそろ夜のオムツが外れる。 「おやすみなさい」「おはよう」のあいさつができる。</p>	
<p>5～7歳</p> <p>小学校低学年には一人で眠れ、睡眠の状態はほぼ成人並に整い、昼寝もしなくなる。</p>	

② 睡眠の関わり方

<p>6カ月まで</p> <p>食事・昼寝などの生活時間を規則的にしよう。 就寝時声かけやスキンシップで気持ちにやすらぎをもたせる。</p>	
<p>1歳まで</p> <p>1日1～2回の昼寝の習慣をつけよう。 昼間は十分に心身を満足させよう。</p>	
<p>1～2歳</p> <p>寝つくまではそばでお話や本の読み聞かせを習慣に。 外遊びを十分にし、からだを動かし、スキンシップ体操をしよう。</p>	
<p>3～4歳</p> <p>就寝と起床の時間を一定に整えよう。 寝る前に歯みがきの習慣をつけたい。</p>	
<p>5～7歳</p> <p>ベッドメイキングができるように手伝わせよう。 自立した睡眠の確立をあせらず優しく見守る。 あいさつなどの習慣をきちんとしつけないもの。</p>	

① 定型発達を知る「食事」

① 食事の発達

<p>6カ月まで 母親や保育者との触れ合いを喜びながら乳を飲むことに没頭。 離乳が5カ月ごろから始まる。</p>	
<p>7カ月ごろ 歯が生え始め、離乳食は1日2回になる。コップで飲めるようになる。</p> <p>9カ月 離乳食が1日3回になる。スプーンを持たせると持つ。</p>	
<p>10カ月～1歳 離乳は完了、幼児食に移行する。コップで飲む。スプーンで少しすくう。手づかみで食べ、食事中に食べ歩く。</p>	
<p>1～2歳 茶わんを両手でつかんでいたのが、一方の手でつかみ、スプーンやストローをさせる。</p>	

② 食事の関わり方と方法

<p>5～6カ月（離乳初期） 母親や保育者との触れ合いを楽しみながら乳を飲み、ドロドロの味を覚える。ドロドロでゴックン期。</p>	
<p>7～8カ月（離乳中期） 1日の栄養の約30%を離乳食で。8カ月は40%。形状はプツプツ食でモグモグ期。 時間を決めて1日2食。午前10時、午後6時。 食器に手を突っ込んで食べる。</p>	
<p>9～11カ月（離乳後期） 1日3回離乳食、その後お乳を飲ませる。午前10時、午後2時、午後6時。カミカミ期。 10カ月、朝昼夜の3回食に切りかえ、牛乳はコップから飲む。</p>	
<p>1歳まで 自分の指で食べものをつまんで食べたがる。コップや茶わんも両手で口に持って行く。</p>	
<p>1～2歳 イスに座って、スプーンで食べる。さかんにこぼすので、イスの下にシートを敷く。 食事の終わりにお茶やさ湯を飲み、口のまわりを拭く。</p>	

② 習慣化のポイントを知る「習慣」

習慣とは

十分に学習した行動や自動化された行動系列のうち、比較的特定の状況で生じ、時間がたつことで運動性の反射となり、動機付けや認知の影響を受けなくなり、意識的な意図をほとんど、あるいはまったく伴わずに実行されるもの。

習慣化の特徴

- ・ その行動をするのが当たり前を感じる。
その行動をしない方が気持ち悪いと、違和感を覚えることもある。
- ・ 意志の力が不必要。無意識のうちに行っていることもある。
- ・ がんばらずにずっと継続できる。
むしろやめようと思っても、やめられない。

② 習慣化のポイントを知る「習慣化のこつ」

1. 続けること自体を目標にする（最重要）
2. 具体的かつ客観的な目標にする
3. 今すぐにはじめる
4. 極限までハードルを下げて簡単な目標にする
5. イレギュラーに対応するルールを作る
6. やるタイミングを具体的に決める
7. 別の習慣にくっつける
8. 毎日やる
9. 個人目標を持って楽しむ
10. 周囲に宣言する

② 習慣化のポイントを知る「習慣化のこつ」

11. だれかと一緒にやる
12. 習慣化できたら目標を再設定する
13. 自分につらい思いをさせない
14. 失敗するのが難しいほど小さく始める
15. 意志の力ではなく脳内物質の力を使う
16. 貼り出しでワーキングメモリをサポートする
17. 数字を記録する
18. 快感を見つけ大げさに感じる
19. 他人の力を借りる



② 習慣化のポイントを知る「習慣化の方法」

- **ステップ1：**
習慣化したい行動を5W1Hで決める
- **ステップ2：**
習慣化実現のPros/Consチャートを作る
- **ステップ3：**
継続するための工夫を3つ決める



◎Pros	×Cons
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

▼ 例：習慣化したい行動の5W1H

何を (What)	腹筋8種トレーニング15分
誰が (Who)	私
いつ (When)	毎朝、出勤前に
どこで (Where)	寝室の床に敷いたトレーニングマットの上
なぜ (Why)	自信を持てる身体になるために
どうやって (How)	YouTubeの15分8種集中トレーニングの動画を見ながら

◎Pros	×Cons
<ul style="list-style-type: none">• 自信を持って海に行ける• 姿勢が良くなる• 基礎代謝が上がって太り低くなる• 便秘解消になる• 服が似合う• インスタ映えする• パートナーに褒められる	<ul style="list-style-type: none">• 朝の時間が慌ただしくなる• 腰を痛めるかもしれない• 下の階に物音が響く