

## 基礎研修 第12回：基本的な生活習慣の支援② 排泄・睡眠・清潔

### 1. はじめに：毎日の「当たり前」にこそ、専門性と愛情を

基礎研修第12回のテーマは「排泄・睡眠・清潔」です。これらは、前回の「食事」と並び、子どもの生命を維持し、健やかな心身を育むための最も基本的な生活習慣です。

おむつを替え、寝かしつけ、手を洗う。これらは、一見すると誰にでもできる「当たり前」のケアに見えるかもしれませんが、しかし、その一つひとつの関わり方こそが、子どもの「人としての尊厳」を守り、自分を大切にできる気持ち（自己肯定感）を育む、非常に専門性の高い実践なのです。

この研修では、これらの日常的なケアに込められた深い意味を理解し、流れ作業ではない、一人ひとりの子どもに寄り添った丁寧な関わりの技術を学びます。私たちの温かい手が、子どもたちの「生きる力の土台」を築いていきます。

放課後等デイサービスでは、幼児期に身につけた生活習慣を、本人の自覚と意欲に基づいて、より社会生活に適した形へと発展させていく支援が求められます。思春期にさしかかる子どもたちの心身の変化にも目を向け、「自分で自分の体を管理する」という自立に向けた意識を育むことが重要になります。

---

### 2. 「おむつ替え」から「トイレで排泄」へ：尊厳と自立心を育む

排泄のケアは、子どもの最もプライベートな部分に関わる、非常にデリケートな支援です。私たちの関わり方一つで、排泄が「恥ずかしいこと」「汚いこと」にも、「すっきりして気持ちいい、自然なこと」にもなり得ます。

#### ① 丁寧な関わりが信頼を育む：おむつ交換

おむつ交換は、単に汚れたものを替える作業ではありません。子どもとの1対1の、濃密なコミュニケーションの時間です。

- 応答的な関わりを意識する：
  - 交換する前には必ず「おむつ、きれいにしようね」と声をかけ、子どもの心の準備を促す。
  - 「気持ち悪かったね」「さっぱりしたね」と、子どもの気持ちを代弁する。
  - 優しく体に触れ、目を見て話しかけることで、安心感と愛着関係を深める。
- 流れ作業にしない：
  - 複数の子を流れ作業のように交換するのではなく、一人ひとりと丁寧に向き合う時間を確保する。

#### ② 「トレーニング」ではなく「ラーニング」：トイレでの排泄

トイレでの排泄は、大人が一方向的に教え込む「トレーニング（訓練）」ではなく、子どもの心と体の準備が整った時に、本人の意欲に基づいて進めていく「ラーニング（学習）」です。私たちは、その子の「やってみたい」というサインを見逃さず、伴走するサポーターです。

- トイレラーニング開始の **readiness sign**（準備OKのサイン）
  - おしっこの間隔が、2時間以上空くようになる。（膀胱の機能が育っている）
  - 「ちっち」など、排泄に関する言葉を理解したり、言おうとしたりする。

- 大人のトイレに興味を示し、ついてくる。
- 自分でズボンを脱ごうとする。
- 焦らない、叱らない、比べない。トイレラーニングの3原則
  - 焦らない: タイミングには個人差があります。周りの子と比べて「うちの子はまだ…」と焦る必要は全くありません。
  - 叱らない: 失敗は当たり前です。失敗を叱られると、子どもはトイレに行くこと自体が怖くなってしまいます。「大丈夫だよ、また今度やってみようね」と温かく対応します。
  - 比べない: 「〇〇ちゃんはもうできるのに」といった、他者との比較は子どものプライドを傷つけ、意欲を削いでしまいます。

学齢期の子どもたちへの排泄支援は、「自立」と「プライバシーの尊重」が重要なキーワードになります。

- プライバシーへの配慮:
  - 他の児童から見えない場所に着替えスペースを確保する、職員が介助に入る際は「入るよ」と一声かけるなど、本人の羞恥心に最大限配慮します。
- 失敗への対応:
  - 失敗してしまった際に、本人が尊厳を損なわれることなく、落ち着いて後処理ができるような環境(着替えや汚れた服を入れる袋の常備、シャワー室の利用など)を整え、本人の気持ちに寄り添いながら冷静に対応します。
- 生理への対応(女子):
  - 高学年の女子児童に対しては、生理用品の準備や交換場所の確保、体調への配慮など、安心して過ごせる環境を整えます。職員は正しい知識を持ち、必要に応じて相談に乗れるような関係性を築いておくことが大切です。

### 3. 脳と心を育てる大切な時間:睡眠

睡眠は、単なる休息ではありません。特に乳幼児期において、睡眠は脳が発達し、記憶が整理され、情緒が安定するために不可欠な、非常に重要な生命活動です。

#### ① 安心・安全な睡眠環境の整備

子どもが安心して眠りにつくためには、安全で快適な環境が第一です。

- 安全の確保(SIDS予防の徹底):
  - 必ず仰向けで寝かせる。
  - 顔の周りには、窒息の原因となるぬいぐるみや、柔らかい布団などを置かない。
  - 睡眠中の呼吸や顔色を、定期的(5~10分に一度など)にチェックする。
- 快適な環境:
  - 部屋を暗くし、静かで落ち着いた環境を作る。
  - 一人ひとりに合った、快適な室温・湿度を保つ。

#### ② スムーズな入眠を促す「入眠儀式」

子どもが興奮状態から、穏やかな眠りの世界へスムーズに移行できるよう、毎日決まった「おやすみのサイン」を作ってあげることが有効です。これを「入眠儀式(にゅうみんぎしき)」と言います。

- 入眠儀式の例:
  - 静かな音楽をかける。
  - 決まった絵本を1冊読む。
  - 優しく背中をトントンする、子守唄を歌う。
  - 「大好きだよ、おやすみ」と、決まった言葉をかける。大切なのは、毎日同じことを繰り返すことです。それによって、子どもは「これが始まったら、眠る時間なんだな」と見通しを持つことができ、安心して眠りにつくことができます。

放課後等デイサービスでは「午睡」ではなく、「休息」の視点が重要になります。学校生活で疲れた心と体をクールダウンさせるための、一人ひとりに合った環境を提供します。

- 休息の必要性の理解:
  - 全員で一斉に活動するだけでなく、疲れている子や、一人で静かに過ごしたい子が、安心して休める「クールダウン・スペース」を設けることが有効です。
- 多様な休息の形:
  - ビーズクッションでくつろぐ、好きな本を読む、音楽を聴くなど、本人が落ち着ける方法を自分で選べるようにします。職員は子どもの様子を観察し、「少し休んだら？」と、休息をポジティブな選択肢として提案します。
- 過活動と休息のバランス:
  - 特に、活動の切り替えが苦手な子どもや、疲れが溜まると興奮しやすくなる子どもには、活動の合間に意識的に短い休息時間を挟むなどの個別配慮が求められます。

---

#### 4. 自分を大切にする第一歩:清潔

手洗いや歯磨きといった清潔習慣は、感染症から身を守るだけでなく、「自分の体を大切にする」という自己肯定感の基礎を育む、重要な生活習慣です。

##### ①「やりたい！」を引き出す手洗い

「バイキンをやっつけよう！」というような、子どもが楽しめるストーリーや言葉かけが有効です。

- 楽しい仕掛け:
  - 歌に合わせて洗う(「ハッピーバースデー」の歌を2回歌うと、約30秒になります)。
  - よく泡立つ石鹸や、好きなキャラクターのタオルを用意する。
  - 「泡でアワアワ、気持ちいいね」「ピカピカになったね」と、ポジティブな言葉をかける。
- 視覚的な支援:
  - 手洗いの手順を、イラストや写真で分かりやすく掲示する。

##### ② 嫌がりに寄り添う歯磨き

歯磨きは、口の中というデリケートな部分に触れるため、嫌がる子どもも少なくありません。無理強いはい

せず、遊びの延長として少しずつ慣れていくことが大切です。

- 慣れるためのステップ:
  - まずは、歯ブラシを自分で持たせて、カミカミするだけでもOK。
  - 職員が楽しそうに自分の歯を磨いて見せる(モデリング)。
  - 人形などを使って、「カバさんのお口をきれいにしようね」と遊びに取り入れる。
  - 「10数えたらおしまいね」と、終わりを明確に伝えて安心させる。

学齢期には、「なぜ清潔が必要なのか」を科学的な根拠に基づいて理解し、社会的なマナーとして身につけていく支援へとステップアップします。

- 思春期を見据えた清潔指導:
  - 汗をかいた後の着替え、汗の匂いへの対処(制汗シートの利用など)、頭髮を清潔に保つことの重要性など、思春期の身体の変化に合わせた、より具体的なセルフケアの方法を伝えます。
- TPOに合わせた身だしなみ:
  - なぜ人前に出る時には清潔な服装が望ましいのか、鼻水や咳が出た時はどうすべきかなど、他者との関係性における清潔のマナーについて、具体的に話し合う機会を持ちます。
- 主体的な健康管理:
  - 「感染症が流行っているから、いつもより丁寧に手洗いをしよう」など、子ども自身が状況を判断し、自分の健康を守るために主体的に行動できるよう促します。

---

## 【グループワーク】(20分)

### <事例>

おやつの時間です。A君は、外遊びから戻ったばかりですが、手を洗わずに席に着き、おやつを食べようとしています。あなたがA君に声をかけますが、A君は「嫌だ！早く食べたい！」と言って、手洗いを強く拒否しています。

### <話し合いのポイント>

1. この時、A君の心の中にはどんな気持ちがあるのでしょうか？(想像してみましょう)
2. A君の気持ちに寄り添いながら、手洗いに前向きになれるような、具体的な関わり方や言葉かけを複数考えてみましょう。(力で無理やり連れて行く以外の方法を考えてください)
3. このような状況を未然に防ぐために、日々の生活の流れの中で、どのような工夫ができますか？

小学5年生のBさん。最近、汗の匂いを少し気にするような素振りを見せています。今日の活動でたくさん汗をかきましたが、着替えをせずにそのまま帰ろうとしています。職員が「汗をかいたから、着替えたらさっぱりするよ」と声をかけると、「面倒くさいからいい」と少し不機嫌そうに答えました。

### <話し合いのポイント>

1. この時のBさんの心の中には、どんな気持ち(羞恥心、面倒くささなど)が隠れているでしょう

か？

2. Bさんの自尊心を傷つけずに、清潔を保つことの心地よさや必要性に気づいてもらうためには、どのような声かけや環境設定が考えられますか？
-

【講師用原稿(スクリプト)】(想定時間:120分)

はじめに(10分)

(スライド1:タイトルを表示)

皆さん、こんにちは。基礎研修第12回を始めます。本日のテーマは「排泄・睡眠・清潔」です。

皆さんは、一日の業務の中で、おむつを替えたり、寝かしつけをしたり、手洗いを促したり、といったケアに、どれくらいの時間を使っているでしょうか？ おそらく、かなりの割合を占めるのではないかと思います。

(スライド2:毎日のケアが「信頼の貯金」になるイメージイラストを表示)

とすると、私たちはこれらのケアを、日々の「こなすべきタスク」のように感じてしまうことがあるかもしれません。しかし、それは非常にもったいないことです。

実は、これらの日常的なケアの一つひとつこそが、子どもとの信頼関係を築き、その子の自己肯定感を育む、最も重要なコミュニケーションの機会なのです。いわば、「信頼の貯金」をコツコツと積み立てている時間です。

この研修では、乳幼児期の子どもたちへの丁寧なケアはもちろんのこと、放課後等デイサービスを利用する学齢期の子どもたちが、思春期、そして自立へと向かっていく中で必要となる、年齢に応じた生活習慣の支援についても、併せて深く考えていきたいと思います。

「おむつ替え」から「トイレで排泄」へ: 尊厳と自立心を育む(40分)

(スライド3:丁寧におむつ交換をされている、安心した表情の赤ちゃんの写真を表示)

まず、「排泄」についてです。これは、子どもの最もプライベートで、デリケートな部分に関わるケアです。ここで私たちがどう関わるかが、その子の「人としての尊厳」の感覚を大きく左右します。

考えてみてください。もし私たちが、無言で、流れ作業のように、乱暴におむつを替えられたら、どう感じるでしょうか？ きっと、とても不快で、自分がモノのように扱われていると感じるはずです。赤ちゃんも同じです。

お手元の資料にあるように、「おむつ替えようね」と声をかけ、目を見て、優しく触れる。この丁寧な関わりこそが、「あなたは大切にされるべき存在なんだよ」という、最もパワフルなメッセージになるのです。

(スライド4:「トレーニング」にバツ印、「ラーニング」に丸印がついたイラストを表示)

そして、子どもが成長すると始まるのが、トイレでの排泄です。

ここで、ぜひ皆さんに使っていただきたい言葉があります。それは「トイレトレーニング」ではなく、「トイレラーニング」です。

「トレーニング」は、大人が主体で、犬のしつけのように「訓練」するイメージです。一方、「ラーニング」は、子どもが主体で、本人の準備が整った時に、自ら「学習」していくイメージです。私たちの役割は、調教師ではなく、子どもの学びをそばで支えるサポーターなのです。

(スライド5:トイレラーニングの3原則「焦らない、叱らない、比べない」を表示)

そのサポーターとして、私たちが心に刻むべきなのが、この3つの原則です。

特に、「失敗を叱らない」こと。おもらしをしてしまった時、子ども自身が一番「しまった！」と思っています。そこで私たちが「あーあ、またやったの！」と言ってしまったら、子どもは排泄すること自体に罪悪感や恐怖心を抱いてしまいます。

私たちが言うべき言葉は、「大丈夫だよ、誰にでもあることだよ」「教えてくれてありがとうね」です。失敗しても大丈夫、という安心感が、子どもの次なる挑戦への勇気を育むのです。



(スライド追加: プライバシーが守られたトイレや更衣室の写真)

そして、子どもが学齢期になると、支援のキーワードは「自立」と「プライバシーの尊重」へと移行します。

学校や社会生活の中で、他者の目を意識するようになる子どもたちにとって、排泄の失敗は大きな心の傷になり得ます。私たちは、失敗しても本人がパニックにならず、尊厳を保ちながら自分で対処できるような、事前の環境設定と、寄り添う姿勢が何よりも重要になります。

また、高学年の女子の生理への対応は、まさに「人としての尊厳」に関わる支援です。私たちが正しい知識と、性別に関わらず相談しやすい雰囲気を作っておくことが、子どもたちの大きな安心に繋がります。

脳と心を育てる大切な時間: 睡眠(30分)

(スライド6: 眠っている子どもの脳がキラキラと光っているイメージイラストを表示)

次に「睡眠」です。

子どもが眠っている間、私たち大人は少し休憩できる時間、と感じるかもしれません。しかし、子どもの脳の中では、実はものすごいことが起きています。

起きている間に経験したこと、学んだことを、脳の中で整理整頓し、記憶として定着させる。そして、心と体の疲れをリセットし、翌日また元気に活動するためのエネルギーを充電する。睡眠は、脳と心を育てるための、非常にアクティブな時間なのです。

(スライド7: 安全な睡眠環境(ベビーベッド)の写真を表示)

だからこそ、私たちは、その大切な時間を、絶対に安全で、快適な環境として保障する責任があります。

SIDS(乳幼児突然死症-群)の予防として、「仰向け寝」を徹底すること、睡眠中の呼吸チェックを怠らないこと。これは、私たちの施設における、命を守るための最低限のルールです。

(スライド8: 「入眠儀式」のイラスト(絵本、子守唄など)を表示)

そして、子どもが安心して眠りの世界に入っていけるよう、お手伝いするのが「入眠儀式」です。

大人でも、寝る前にスマホを見ているとなかなか寝付けないけれど、好きな音楽を聴いたり、本を読んだりすると、自然と眠くなることがありますよね。それと同じです。

毎日同じ時間に、同じことを繰り返すことで、子どもの心と体に「そろそろ、おやすみの時間だよ」というスイッチを入れてあげる。この穏やかな移行の時間が、子どもの情緒の安定に繋がります。

(スライド追加: クールダウン・スペースでリラックスしている子どものイラスト)

放課後等デイサービスでは、この「睡眠」を「休息」という、より広い視点で捉える必要があります。

学校という集団生活で、たくさんの刺激を受け、緊張を強いられてきた子どもたちにとって、放デイは心と体を解放できる「安全基地」でなければなりません。

活動を強制するのではなく、「何もしない時間」「ぼーっとする時間」を保障する。その子なりの方法でエネルギーを再充電できる場所と選択肢を用意しておくことが、情緒の安定や、その後の活動への意欲に繋がるのです。

休憩(10分)

ここで10分間の休憩を取ります。

自分を大切にする第一歩: 清潔(25分)

(スライド9: バイキンのイラストと、泡で手を洗う子どものイラストを表示)

最後のテーマは「清潔」です。手洗いや歯磨きですね。

これも、ただ「バイキンを落とす」という衛生面だけの問題ではありません。自分の体をきれいに保つことの気持ちよさを知ることは、「自分の体を大切にする」という自尊感情、セルフケアの第一歩なのです。

(スライド10:手洗いや歯磨きを楽しくする工夫の写真を複数表示)

しかし、子どもにとっては、時に面倒なことでもあります。そこで、私たちの腕の見せ所です。

「洗いなさい！」と命令するのではなく、「キラキラ星の歌が終わるまで、アワアワしよう！」とゲームにしたり、「カバさんの大きなお口を、シュッシュしてあげよう！」と物語の世界に誘ったり。

私たちの創造性とユーモアが、子どもたちの「やらなきゃ」を「やりたい！」に変える魔法になります。

(スライド11:グループワークのお題を表示)

では、その魔法を皆で考えてみましょう。お手元のケースについて、グループで話し合ってください。

幼児期のA君のケースと、学齢期のBさんのケース、両方について考えてみましょう。

まとめ(5分)

(スライド12:まとめのメッセージを表示)

皆さん、お疲れ様でした。本日は、排泄・睡眠・清潔という、基本的な生活習慣の支援について学びました。

今日、繰り返しお伝えしてきたのは、これらのケアは単なる「作業」ではなく、子どもとの「コミュニケーション」であり、「信頼関係の構築」そのものである、ということです。

乳幼児期には、丁寧なケアを通して「あなたは大切にされている」という絶対的な安心感を。そして学齢期には、本人の気づきと選択を尊重し、自立へと向かう力を引き出す。子どもの発達段階に応じて、私たちの支援の形は変わりますが、その根底にある「一人ひとりの尊厳を守り、健やかな成長を願う」という想いは、決して変わりません。

私たちの丁寧で、温かい手は、子どもの体をきれいにするだけでなく、その心に「あなたは大切にされるべき、尊い存在なんだよ」というメッセージを、深く、深く刻み込んでいきます。

明日からの皆さんの支援が、子どもたち一人ひとりの「生きる力の土台」を、さらに確かなものにすることを願っています。

本日はありがとうございました。