



着替えの習慣は毎日くり返す中で身につけていきます。乳幼児の時期は大人の丁寧な関わりが大切です。子どもの「やりたい」気持ちを伸ばしながら進めていきましょう。

0歳児は着脱のほぼすべてを大人に任せていますが、この時期からの大人の関わりが、子どもの着脱の習慣にとっても大切です。「お着替えしようね」「気持ちよくなったね」など、着替えの時間を心地よく感じられるように声かけしていきましょう。また、衣服から顔が出た時に「ばあ」と顔を見合わせるなど着替えを楽しくできるといいですね。



1歳を過ぎると、少しずつ自分の体を動かせるようになってきます。着るのが難しい時は、まずは簡単な脱ぐ方から始め「自分でしたい」という意欲や「できた」という達成感が味わえるようにしていきましょう。



2歳頃になると、シャツを着たりズボンをはいたり簡単な着替えが出来るようになってきます。しかし、自己主張が強くなり大人の援助を嫌がることもあります。自分でしたい気持ちを認め、見守り、状況を見て手伝ってあげましょう。出来た時は「ひとりで着られたね!」としっかりほめることも大切です。



子どもの足が床に着く高さの椅子や牛乳パックで作った腰かけを準備すると、着脱が楽になります。  
(靴をはいたり、ぬいだりする時も便利です)



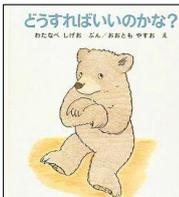
## 絵本紹介



「おててがでたよ」  
さく：林 明子



「パンツのはきかた」  
さく：岸田 今日子  
え：佐野 洋子



「どうすればいいのかな?」  
さく：わたなべ しげお  
え：おおとも やすお

## Q&A

Q：着替えを嫌がり、選んだ服をきてくれません。どうしたらいいですか？

A：洋服を2枚出して「どっちにしようか?」と声をかけ、自分で着たい服を選ばせてあげましょう。着る意欲をひき出します。



Q：着替えに興味をもつためにできることは？

A：子どもが自分で着替えをしたいと思う年齢には個人差があります。初めの頃は着替えが簡単な服（ゆったりしたパジャマなど）を選び、成長とともにボタン付きの服にチャレンジできるように準備するといいですね。

※着替えが楽しくできるように、子どもが好きな歌を「〇〇ちゃんのおてて～」と替え歌にするのも良いですよ！



歌を聞くと楽しくできそう～