

多動傾向の方への支援

～座位を保持するための道具～

授業中、落ち着きなくそわそわし、姿勢が崩れやすい子がいます。机と椅子の高さが体に合っているか、足が床にピタッとつくかどうか、がたつきがないか等をチェックし、それでもまだ姿勢保持が難しい場合、道具を使うことで、落ち着ける時間が長くなるかもしれません。長く座っていることがどうしても難しい方には、動いてもよい時間を取り入れた活動にしたり、正しい姿勢にこだわりすぎず、活動そのものへの集中を重視したりするなど、支援者の考え方を考えてみることも時には必要かと思えます。



滑らない座布団

椅子に座ると座面が滑るため、お尻がずれて姿勢が崩れることがあります。滑り止めシートを縫い付けるか貼り付けるかした座布団を敷くことでお尻がずれるのを防ぐことができます。座面にシートだけを固定しても滑り止めになります。座布団に貼ることで、人目を気にせずに使うことができます。



豆いすボール

価格 4個セット 1,000円

体が勝手に動いて椅子をガタガタさせてしまう方、椅子のがたつきが気になって集中できない方におすすめです。椅子の脚にセットすると、椅子を揺らしても、ガタガタと音がしなくなり、イライラ感を減らすことができます。椅子用に作られているため座り心地がよく長持ちします。



バランスディスク

価格：1,000円位から

バランスディスクは直径30cmほどの円盤型です。上に乗ってバランスを取ることにより、バランス力や体幹力の向上を目的としたフィットネスグッズです。椅子に座ってじっとしていることが苦手な方は、座り心地が不安定になることにより、落ち着くことができるかもしれません。



足載せを付けた椅子

両足を床にべったりつけることで、姿勢が安定するのですが、足の置き場が定まらず足をぶらぶらさせてしまって落ち着けないことがあります。そういう場合には、足の置き場を作ることで安定することがあります。写真は、ロール紙の芯材や段ボールで作った足載せです。個に合わせて、高さや素材などを工夫してみるとよいと思います。

股の間に滑り止めを付けた椅子

椅子からお尻が滑らないように股の間に滑り止めを付けるという方法もあります。自然と椅子に深く座ることができるので、姿勢の崩れを防ぐことができます。100円ショップに売っている発泡スチロールのブロックを切って、ガムテープで貼りつけて作ることができます。



姿勢保持には、体幹の強さも必要になります。体幹を鍛えるためには、体をたくさん動かすことが大切です。外で元気よく遊んだり、様々な運動を取り入れたりすることで、体幹が鍛えられ、学習に集中できるようになるかもしれません。