

外部専門家支援からの指導・支援のポイント

自立活動部

支援のポイントを活用するに当たっての留意事項

実際の指導の中で指導してもらった内容ですが、児童生徒個々の実態が異なりますので、一般的な情報として捉え、支援をしていくときの一つの視点、きっかけとして考え、生かすようにしてください。

姿勢・運動

姿勢とは

背臥位（仰臥位）：仰向け
側臥位：横向き
腹臥位：うつ伏せ
座位：長座位・あぐら座・椅子座位・ベンチ座位 など
四つ這い
膝立ち位
立位など

姿勢保持・動作を阻害している要因

- ① 原始反射の残存
- ② 粗大運動の遅れ
- ③ 姿勢コントロール（安定性）が不十分（異常反射・姿勢反応の遅れなど）
- ④ 感覚未発達・遅れ・感覚入力の不十分
- ⑤ 変形・関節拘縮・筋緊張の異常

ポジショニング

- ・より正常に近い姿勢で筋緊張を整え、支持性を補い、安定性を与える。
- ・正常な姿勢反応と随意運動を促すことでリラックスでき、楽に動くことができる。

姿勢のチェックポイント

- ・脊柱の伸展→背中が伸びているか
- ・座骨支持（骨盤挙上）→腰が丸くなっているか
- ・足底接地→足裏がしっかり床に着いているか
- ・頭部の位置→頭が左右前後に傾いていないか
- ・身体の背面、座面の接地、圧迫の加減→車椅子やいす、座位保持装置などが合っているか

「土台（身体）の安定を図ることで手の操作（運動）性が向上し、よく見て学習に取り組むことができるようになる」

支援の方法

- ・本人の動きを引き出すために介助は前方・側方・後方どの方向からが適切か、また、どの部分でどのような支援が必要かを見極める。
- ・座位保持装置が合っていないと、変形・拘縮の助長、手の操作、見ることを阻害するため、支援者が正しい乗せ方、調整方法などを学ぶ必要がある。
- ・日常生活動作につながるような動きを獲得させる。

背臥位

ポイント

姿勢分析：頭部・肩・骨盤の位置の左右差や脚長差などチェックをする。

- 頭に高めの枕を使用することにより、自分の身体が見える。(三角マットを利用し上半身を起こすことで手足を動かす際に自分の手足が動いているのが見えるので安心する)。
- ・床と身体背面との間にタオルやクッションなどを入れて隙間を埋め、支持面を増やし、身体を安定させる。
- ・仰向けになり肘を曲げ、手が内側(手を胸、お腹に置く)に入るような姿勢がリラックスする。
- ・左右差(Ex. 頤の右側が短縮、左側が伸びている場合など)がある場合は、顎を引くように短縮している部分を伸ばす。
- ・骨盤のねじれを防止するために仰向けで膝立て・保持の練習をする。腰を浮かせるブリッジなどを他動的でよいので行い臀部の収縮を促す。

側臥位

ポイント

側わんのストレッチなどに有効(両側)
呼吸や排痰の介助姿勢
背臥位よりも上肢にかかる重力が少ない

- 三角マットなどを利用し側臥位をとらせる。脚にクッションをはさみ、抱き枕を抱えるようにするとよい。
- ・腕の重みで胸郭が狭くなることもある。タオル等を腕と床の間にはさむ。

腹臥位

ポイント

頭部の挙上を促すために体幹・下肢を固定する
肩支持 → 肘支持 → 手支持

- 腕で上体を支持できない場合は、三角マットやU字クッションを使用することで頭部のコントロールができるようになる。また、両手が使えることで両手の動作、目と手の協調を促すこともできる。

座位

ポイント

チェックポイント

- ・前・側・後方から肩・背骨・坐骨位置の左右差、座面の圧などをチェックする。
- ・あぐら座：股関節の角度に注意をする。
- ・椅子・ベンチ座位：高さ足底の接地が重要である。

座位保持の効果

- ① 頭部コントロールが改善する。
- ② 上肢機能が向上する。
- ③ 呼吸循環機能が改善する。
- ④ 活動性が向上する。
- ⑤ 介助量が軽減する。

※机やくり抜きテーブルを使用することで姿勢保持や上肢の操作が可能となる
※姿勢が安定することで体幹の安定が頭部の安定へとつながる。

※あぐら座を行う前に股関節の状態を保護者、医療機関に確認すること(脱臼、痛みなど)

あぐら座

- ・教師が子どもを抱えながらあぐら座にさせるとき、教師も三角マットなどに座ることで体勢が安定する。
- ・胸を広げるためにU字クッションを使用するとよい。また、座位用の机があることでさらに安定する。
- ・座位を嫌がる場合は、おしりの部分の支持面が不足であることが考えられる。座面をフラットにし、円座などを使用し、骨盤前傾位で座位姿勢を保持するとよい。

ベンチ座位

- ・脚が内転しないようにベンチをまたぐように座らせる。
- ・机を利用する場合は、後ろから支援し、姿勢を保持させる。
- ・机に向かって座らせる場合は、体幹をサポートできるように肘の位置を高め、肘を曲げると良い。そうすることで頭が挙上しやすくなる。

座位について

椅子座位：椅子に腰かけた状態

長座位：足を伸ばして座った状態

端座位：ベッドの端などに両下肢を垂らして腰かけた状態(背もたれがない)

下肢の緊張を緩めるための手立て

- ・緊張している場合は、膝裏に手を当て曲げるようにすることで、緊張が和らぐ。抱っこする場合も膝を曲げてから支援するとよい。
- ・足裏を床につけ、感覚を入れてあげる。
- ・浮腫（むくみ）については下肢（股→膝→足関節）の大きな動きで筋肉の循環作用を働かす。（足が内反している場合は外反へ、底屈（足首がつま先側に伸びている）している場合は背屈（足首を脛側に曲げる）方向へ正しい位置にしながらかす）

側わん防止

- ・柔らかいクッションは、側わんを助長する場合がある。カーペットに直接バスタオルを敷く程度でよい。
- ・常に同じ姿勢ではなく、できるだけ普段とらない姿勢（自分でとれない姿勢）を積極的にとらせる。
- ・側わんの場合は、縮んでいる側の脇腹の筋肉を伸ばす。

不随的な動き

- ・体幹など身体の動揺がある場合、幅広のベルトや帯などで腹部の緊張を高め、姿勢の安定を図るような支援をすると軽減する場合がある。

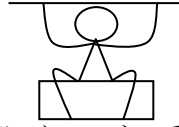
ストレッチ

- ・ストレッチを行う場合は、骨盤（腰）をゆるめてから大腿→膝→足首へ行う。
- ・腕を伸ばすには、背臥位よりも側臥位の方がよい。
- ・腹臥位では三角マットを使用し、肩→背中→腰へ引っ張るように行う。

上部体幹屈曲、左右非対称や体幹、下肢の筋力低下の改善

→次の運動を行う。

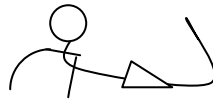
- ・棒体操：両手で棒を持ち、両肩関節の運動を促す。座位で前後、左右行う。しゃがみながらの立ち上がりを行う。実態に応じて回数を決める。



- ・壁に背中を付け肩関節のストレッチを行う。両手を挙げて壁にくっつけて手の甲をタッチする。実態に応じて回数を決める。

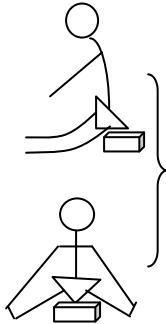


- ・頭とつま先が付くように行う。実態に応じて回数を決める。

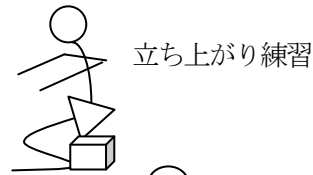


下肢の柔軟性がなく体育座りが困難な場合

→・両下肢ハムストリング、下腿三頭筋の短縮が原因と考えられる場合がある



座面を補高するとよい
つま先をつかむ気持ちで



筋緊張の改善

→次の運動を行う。

- ・ボールのキャッチやボールをもちながらの片脚バランスを行い、間隔を入れる。
- ・腹筋や腕立て、しゃがみからの立ち上がりなどで体幹と上下肢の緊張を高める。
- ・腕立ては腕を立てたまま20秒間キープする。

移動・歩行

歩行

- ・上腕を挙げて肘を体幹につけ歩いたり、上体を左右に揺らし歩いたりなど不安定な歩き方をしている子どもがいる。改善する手立てとして、外側に押す動きや、両手でねじる動き、足裏に刺激を与え感覚を入れることや四つ這い、しゃがむ動作の学習が効果的である。姿勢が不安定なことが上肢の操作性にも影響を与えている。
- ・後ろ歩きをすることで、足裏を全面接地し歩くことができるようになる。
 - ・ステップ台を使って脚の出し方やバランスの取り方など、距離感や重心移動の仕方を学習する。
 - ・すぐに座り込むなど体幹の支持性が低い場合は、腰掛け座位からバルーンなどを使って立ち上がりさせバルーン上で上下肢、体幹を伸展させ、揺れを楽しみながら両手を前に着くように促す運動を行う。
 - ・疲れやすい、長距離を歩くのが苦手な子どもには、いす運びなど普段から筋肉を持続的に使う活動を継続的に行う。

車椅子のポジショニング

- ・車椅子のリクライニングの角度は児童生徒の実態によって異なるが、首の位置は少し引き気味にする。体調によって姿勢は変わるため、酸素飽和度などを計りながら行えるとよい。
- ・U字クッションの使用は、胸郭を広げるために利用した方がよい。
 - ・左右に身体が傾いていないか、車椅子の背の部分や座面について確認する。

SRC ウォーカーの操作

- ・股関節が外転、外旋している場合は、できるだけ膝が正面を向くようにする。
- ・使用する前に教師が足首をもち、股関節、膝、足首を動かしながら弛緩させる運動（本人にも動きを確認させるようにする）を行う。
 - ・座面が高すぎたり、前傾にしたりすると、床を蹴ることができない。座面を低めに設定しながら、脚の蹴る動きが最大になるようにする。
 - ・テーブルの高さが低い場合は、U字クッションで調整する。
 - ・ズックの床を蹴る部分に滑り止め（平ゴムなど）を付けることも有効である。

ワンハンドスカル的車いす

- ・グリップを前に倒すと前進、手前に引くと後進、左側に倒すと左に、右に倒すと右に動く。片手で操作する車いす。
- ・市販品のため、座るときは、座面の滑り止めや上体を支えるベルトなどが必要である。車椅子用のU字クッションを使用し、腕（肘）が後ろに移動しないようにする。

四つばい、体位変更について

→体幹の固定により、上下肢の随意性を促す。過剰な努力はさせずに、介助、誘導にて、スムーズな動きを引き出すとよい。

- ① on elbow（肘で支える） → on hand（手で支える） → 四つばい
- ② 寝返り → 横座り → あぐら位（左足下）
- ③ 四つばい → 上肢で支持しての膝立ち

※物の操作により認知面のアップ↑を目標にする（内ばきのベルトの操作など）

歩行の不安定さ

- 膝を伸ばすことを意識させる。
- 転倒が増えたら、歩行器に移行した方がいいのではないかな。

手の操作

ポイント

- ・目と手の協調および手の発達において、眼の焦点を合わせる、注視、追視は重要である。
 - ・手と手の協調、両手動作ができるようにする。
- ※手の活動を促す前に、まず手をひらかせて手指を真っすぐに、親指は外に広げ、手首を伸ばす。
- ※親指の外転を促す。
- ※音・光・色などで意識を向けさせる。

鉛筆やスプーン

- ・鉛筆持ち (Pencil Hand) を促す方法として、鉛筆やスプーンに洗濯ばさみやめがねクリップを付けることで握りやすくなる。

鉛筆の正しい持ち方、鉛筆の動かし方

- 書く範囲を縦長に限定
- 動かす方向を軽く介助

鉛筆の持ち方と書字、集中させる 手立て

- 書字；平仮名よりも○、△、□、／など基本的な形の理解を。色分けする、立体的なもの（紐など）を使う。
- 鉛筆を垂直ではなく斜めに寝かせるように持たせる。
- 手首を使わせる（ぐるぐる円など）
- ・筆圧が強い、弱いなどの場合、振動覚が入力されるような書字の工夫をすると効果がある場合はある。目の細かいネット等を紙の下に敷き文字を書かせてみる。
- ・文字を書かせる部分をくり抜いた版を作り、その中で書かせてみる。

手指の操作性を高める学習への 支援、利き手でない方の手の動きを引き出す支援

- ・手の活動の前に、ストレッチを行うと良い。

鉛筆の持ち方と書字、集中させる手立て

- ・書字については平仮名よりも○、△、□、／など基本的な形の理解を行う。色分けする、立体的なもの（紐など）を使う。

ズボンのホックかけや紐結び

- ・ズボンをはかない状態で練習するよりも、ズボンをはいてホックかけを行った方がよい。初めは手を添えて一緒にホックかけを行い、かかったことを確認するようにする。
- ・ひも結びは、色の違う2本のひも（太いもの）を使って練習する。結べる状態にしておいて、左右に引っ張ることから始めるのがよい。

上肢の使い方、着がえの際の支援 ; 上衣の着替えのときの体の支え方

- ・姿勢安定のために骨盤を教師の膝で挟んで介助し、座位を安定させる。体幹は脇のあたりを教師の手で支えて介助する。

手や腕の動き

- ・脳性麻痺の児童生徒は引く動作などが得意で、そればかりを強化すると可動域が制限されていく。曲げる動作を行ったら、伸ばす運動も行う。

バギーに設置するテーブルの上での手の動き（緊張が強いため動きが限定されるが、自分でやっているという実感を引き出したい）

○座位保持装置上での手の使い方

- ・手を使わせたいのであれば、テーブルを斜めに下げて動く範囲を広げる。
- ・空間で持ち上げなくても動かせるような角度に設定。

手指の巧緻性

- ・握る、つまむなど道具を安定させて操作することに支障をきたしている児童生徒の場合、指が過伸展しているなど、手指の筋緊張の低さが原因である場合がある。粘土をちぎるなどの手指を力強く曲げる動きを取り入れてみる。

感覚・認知

ポイント

触覚過敏

- ・圧迫刺激を徐々に増やしていく。
- ・他動的に手をとって、拍手をさせたり、こすり合わせたりしているときに、その手をみるようにする。
- ・手のひらに力、圧迫が入るような活動（重いものを持つ、綱引き、手押し車、四つ這いなど）を普段の生活や授業の中に取り入れる。

集中力

- ・集中できる最大限の時間を把握する。
- ・多くを求めすぎない。
- ・周囲に気が散るようなものを置かない。
- ・窓のそばや人の気配の感じない場所で行う。

教材教具の工夫

- ・学習にとって必要な方向、形、数、色、大きさなどの概念の発達を促すもの
- ・好きな音・色・形・光などで興味をもつようにする。
- ・探索は、潜在能力を引き出すきっかけとなる。
- ・平面・立体・距離感など姿勢や目的、集中力などを考慮して選択する。
- ・単純なものから複雑なものへと発達段階を考えながらステップを踏んで行く。

なぞりが上手になるための支援

- ・○←輪がしっかり閉じている丸、△←一角、波状、 \bigcirc 回転、 \times ←2本線の交差などの学習や点と点の2本線を結ぶ、3点を結ぶなどの学習などの積み重ねで文字を獲得していく。

つば吐きや粗雑な動き、衝動的な動きなど

- ・強い感覚入力を求め自分自身で強い感覚を入れている。筋肉遊び（握力を付けるための器具など）などの強い感覚入力を与える。
- ・授業の時にいすではなく、バレーンに座らせ運動感覚を入力する。
- ・におい、音など感覚過敏が強いようであれば環境を整えてあげる。

感覚の過敏について

○感覚過敏の改善を図るために、感覚の受け入れ方を変えていく必要がある。（脱感作）

- ・運動覚、振動覚、圧覚と苦手な触覚が合わせながら入るような活動
粘土、手押し車、四つ這い、綱引き、重い物を持つ等
- ・全身に感覚が入るような活動
マットで横転、前転、トランポリンで寝転がって揺れの刺激を入れる等

※同じような課題を持っている児童生徒と一緒に取り組むと良い。

直線の引き方（点と点に定規を合わせて線を引くのが難しい）

- ・点結び〜スタートとゴールをしっかり確認させる目印をはっきり提示する。
- ・マス目〜マス目を数えるということ自体がまだ難しい。数えやすいもの、形で練習する。
○○○（例えば左図のような○で練習）
○○○
○○○

※どちらの課題も注意の保持などの能力が関連している。→空間のとらえ方

書字や食事の際の安定した手指の操作性を引き出す支援や姿勢

- ・舌運動の問題？あっかんべーで舌が出せない（給食等で舌運動を行う。STにも確認する）。
上唇なめる→下唇なめる→右口角なめる→左口角をなめる、口周辺にジャムなど付けてなめる等

ダンスで動きを模倣することが難しい

- ・取り組ませてみたいことブランコに乗って積み木を取る。滑り台で「飛行機の形」のまま滑る（筋緊張を上げるような手立て）。感覚統合、

ボディイメージと実際の動きの結びつけ

- ・空き缶つぶしのような固有感覚（力強い感覚）四肢末端に入る活動を行うと良いのではないか。
力比べ、手押し車など
- ・行動上の問題に対しても、固有系、触覚系の入力は有効かもしれない。

食 事

咀嚼や嚥下

- ・食べ物舌の前側に置く（咀嚼が少し増える）。
- ・上からスプーンを入れない、抜かない。
- ・スプーンを抜くのは本人が開口してから。
- ・自らスプーンに向かってくる動きが出るのを待つ。

箸の持ち方

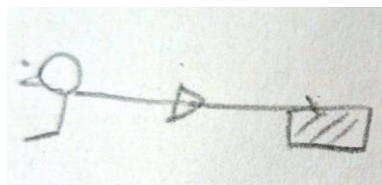
普通の箸の持ち方は上手なので、ずれないように輪ゴムで止めたものを使ってみる。
エジソン箸のリングを外した→開閉できる、小さな物もつまめる。

肥満軽減のための運動について

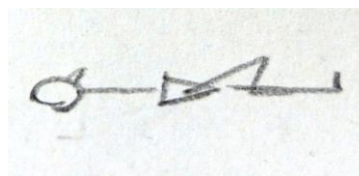
体幹のエクササイズ

- ・体幹のエクササイズ

①30秒〜1分間保持



③腰上げ



片脚伸ばして20回ずつ

②腹筋20〜30回

健康維持のために適した運動の種類について

- 保健室での食事調査〜保護者の協力を得ながら継続する。
- 大腿四頭筋強化〜踏み台昇降などが有効である。
- 長い距離、時間の歩行、散歩〜ランニングは膝に負担が掛かるので、水泳がよい。

交通機関の利用

飛行機での座位姿勢について

- ・機内姿勢については音楽をかけてリラックスさせる。
- ・座位保持装置から空港内等の普通の車いすに乗るときは、身体に密着するように U 字クッション（首、脇下、腰）、足下クッションを使用する。
- ・普段から端座位の練習をして体幹の指示性を促しておく。
- ・頸部、体幹の屈筋群、下肢の伸筋群の緊張が高いため、前傾してしまう U 字クッション、足台により、前方への滑りと体幹の崩れを防ぐ。
- ・肘の高さを高めにサポートする。

※端座位は座位の一つであり、ベッド等の端に両下肢を垂らして腰をかける姿勢です。自分の力を用いて取る姿勢であり、筋力（腹筋や背筋）の回復等に効果がある。また、ベッドから車椅子やポータブルトイレへと移乗するための前段階でもある。

発語・発声

大きな音や一定の声質に対する過敏さに配慮すること

- ・バンザイ（上下、左右に両手広げる）で吸気・呼気練習。肺を大きく動かす。
- ・胸部圧迫介助（息を吐く時、発語する時に）で、たくさん息を使って発声する感覚を身につける。
- ・頭部支持し（当て枕などで）頸部緊張緩和を促す。
- ・口唇閉鎖・横引き運動に負荷をかける（すぼめる→外側に引く 負荷など）

発語の不明瞭さに対する配慮点

- ・顎遊びを規制する。（顎が緩くならないように）→遊び時、顎 を固定して抑え注意する。
- ・舌運動→上下、左右、前後の反復運動を行う。（大きく、素早く動かせるように）
- ・口唇運動（「う」「い」の反復）→歯をかみしめたまま口唇のみ「う、い、う、い」と動かす。
- ・二音節からの構音練習「ハバ」「ハシシ」「ハシシバ」等で構音動作を定着させる。

舌の使い方

- ・/ki/と/tSi/の差別化/ki/→しっかり舌を奥に引き発音する。舌が横に動かないように注意する。/tSi/→上下前歯で舌を挟み/tS/（つ）の音を作る。/tS/+い→ついでと発音練習する
- ・舌運動→下顎を固定し、上唇を舌先でなめる。10秒キープする。

50音表の使い方

- ・「ハー」「フー」等で息を口から出す練習（手の平を吹く、紙片吹く）
- ・口唇運動「う」「い」を交互に口唇だけ動かす、口唇をしっかりと閉じる。
- ・舌運動→舌先で上唇をなめる（下顎を動かさないように）
- ・筋力・運動能力保持のため、体をたくさん大きく動かそう（文字盤も手指コントロールに時間要すが、がんばって続けよう）

口唇閉鎖の力がついてきているかどうか、鼻呼吸する力を伸ばす方法など

- ・口唇、舌運動を引き続き行う。
- ・深呼吸時に胸郭圧迫介助で呼気（吐く）が増えるようにする
→呼気増えると吸気も増えていく。たくさん息を吐いてから深呼吸を行う。

発声が喉に負担になっていないか、負担になっているとしたら、どのように指導していけばよいか

- ・仰臥位（寝た状態）や背もたれを倒した状態で発声
→軟起声（優しい発声方法）を練習する。「ハー」「ハイ」「オーイ」など
- ・本人が楽しく発声できる場面づくりで発語機会は保つ。

発語を増やすための手立て

- ・ 2音節単語の練習と構音点の近い単語での音読、復唱で定着を図る（母音中心の単語もよい）。徐々に3～4音節へと進める
- ・ 見通し立つようになってきたので取引も（〇〇やったら〇〇できるなど）
→ルールや約束につなげていくと生活しやすくなる

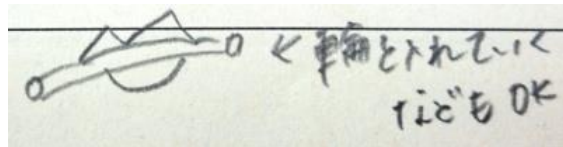
ほっぺをマッサージしたりホイッスルのような笛を吹いたりして遊びながらできる方法

〇舌運動を増やす

- ・ 触れられることに慣らす（ほっぺマッサージなど）
- ・ 口唇・口角なめ、指なめ（できるだけ遠くに舌を出す）

〇口唇・口腔内への感覚刺激に慣れさせる（感覚の定着を）

- ・ スプーン・ストローでの食物摂取
- ・ ラッパ、巻き笛吹き、歯みがき、
- ・ ストロー保持ゲームなど



大きな声での発声

- ・ 発声持続についてはおなかに手を当てて「アー」「オーイ」などできるだけ長く発声する。
- ・ 位保持について姿勢を正し両足底をしっかりと床に付けた姿勢をキープする。1分間×3セットくらい
- ・ 深呼吸について上肢を使って大きくすって長く息を「ハー」と吐く。5回×2セットくらい

本人が意識してできる発声練習の方法

- ・ 歯列矯正状況を見つつ（広がり次第で明瞭になるかも）舌、単音節の反復練習を行う。
①舌先を上顎切歯裏につけ10秒キープする。（口を大きく開くこと、顎を上げないようにすること）
②4～5音節ではっきり構音できるように苦手な音を練習する。（ダダダダ、ララララなど）

口の周りの筋力を高める方法

- ・ 発話後閉口する意識付け（意識できるよう都度促す）
- ・ 閉口負荷運動 10秒間閉口キープする。開口させ負荷を掛けて閉じさせる（閉じると反対方向に顎を押さえて介助）
- ・ 口唇運動 「う」「い」の反復発声 10回×3セット、「う、い、う、い・・・」と交互に繰り返す。

発表の際に円滑に話せずたどたどしい話し方になる。効果的な指導法

- ・ 意味と語がつながるようにし、語彙を増やす。
- ・ 現前（目の前にしている出来事）は説明もできるが、非現前（昨日したこと等、今日にしていること）には考えがまとまらず言葉に詰まるので、記憶を強化（その場で出来事を振り返る）してあげる。

口や言葉が流れてしまうことの改善

- ・ 舌の体操；左右口角へ舌先を向ける、左右頬を舌で押す。
→ ほっぺを押して負荷を掛ける。
- ・ シの音節数を増やし（シ、シシ、シシシ・・・）、反復して構音させ、正しい舌の位置を定着させる。

早口や言葉が流れてしまうことの改善

- ・ 舌の体操；左右口角へ舌先を向ける、左右頬を舌で押す。 → ほっぺを押して負荷を掛ける。
- ・ シの音節数を増やし（シ、シシ、シシシ・・・）、反復して構音させ、正しい舌の位置を定着させる。

サ行の発音の改善方法

- ・ 舌の体操；前後、上下、左右へ動かす。顎を上げずに行うこと
- ・ 開口保持；口を大きく開けたまま10秒キープ
- ・ サ行音（サ、ササ、サササ・・・）音節数を増やし、反復して構音させ定着を図る。

もごもごした話し方を改善するための手立て

〇口から息を出し構音する練習

鏡や手に向かって「あー」「いー」「うー」「えー」「おー」
「はー」「ひー」「ふー」「へー」「ほー」と、声を出す。

〇口唇の体操；「う」「い」の反復練習を口でしっかりすぼめる、引くを行う。

発声の仕方

- ・呼吸訓練；肋骨に手を当て、息を吐くときに軽く圧迫介助する
- ・あー「ふー（息を吐く）」など、できるだけ長く発声する練習。
- ・吹く課題；楽器やお祭りの巻き笛など

「ち」の音が「き」に置き換えられることの改善

- ・舌の体操；前後、上下、左右に動かす
- ・舌の脱力；力を抜いて舌を前に出し10秒キープする
※舌が細くならないように

聞き取りにくい発音の改善

- ・開閉口運動（最大開口位でキープする、ゆっくり運動を行う）
 - ・舌運動（開口位のまま上下に動かす、口唇なめ）
- ※顎、頭部動かさないようにする。鏡見て行くと修正しやすい。
- ・姿勢保持（猫背にならないように意識させる）

発音の改善

- ・姿勢の改善（正中位を保つように）
- ・口唇すぼめ；唇をつまんですぼめる動きの介助→徐々に自立できるように。
- ・舌運動（上下、口唇なめ）
- ・開閉口運動（大きく開け閉めする、開口位のままキープする）

どもりや聞き取りにくい発音へのアプローチ

- ・口唇閉鎖保持練習 → ストローなどを口唇で挟み閉口位保持。
- ・舌運動；口を開けたまま上下に動かす、口唇をぐるっとなめる。※頭、顎動かさないようにする
- ・頸部ストレッチ（左右方向へゆっくり10秒伸ばす、右へ倒す方から始める）
- ・「サカサ」「スカシ」「セカス」「キサワ」「ケスコ」など、前舌音と奥舌音の組み合わせの発音練習を行う。

話しを相手に伝わりやすくするための手立て

- ・開口・舌の筋力が弱いと早口になりやすいので強化する
 - ①最大開口位を保持（大きく口を開けて10秒キープを数セット）
 - ②開口位を保持したまま舌を上下に動かす（下顎が動かないように）
 - ③口唇分離運動「う」「い」（上下歯を噛みしめたまま、口唇のみ動かす）

声の大きさ

- テンションのコントロール(我慢)が課題
急な大きな声には短く淡々とした対応をする。
- 話声位は発声「あー」でトーンや声の大きさを学習する。
(視覚的に分かりやすいよう提示)音読でも同じトーンで話せるようにする。

聞き取りにくい発音がある場合

- 鏡を見て行う
開口：頭を動かささないで、大きく開口する。大きく開けたままキープする。
舌：上下交互運動（上唇なめる下唇なめる）滑らかになるようにする。
構音：両唇音「パ行」「バ行」「マ行」をしっかりと上下唇を閉じて発音する。
- 左右の歯で食事を摂るようにする。

どもったり聞き取りにくい発音への有効な手立て

- ・口唇：常に開いているので閉口を意識して行う。
- ・会話：書いて音読し伝えることを継続する（言いたいことをまとめてから話すことに慣れる）。
本を読み、文の構成を習得する（助詞探索あり）。
- ・頸部：左右にゆっくり10秒かけて伸ばす。ストレッチ、特に右側を伸ばすことを意識して行う。
- ・舌：脱力を習得する。力を抜いてベローンと大きく出す。
10秒突出キープ。上下交互運動もできるとよい。

身振りや発声で伝えられる事柄を増やすための有効な手立て

- 本人の必要なサインを状況に応じ習得していく
「トイレ」「お変わり」「ちょうだい」等
- 系列語（数字、五十音など）
（エイエイ）「オー」（ありがとう）「ございます」
（おはよう）「ございます」など 補完も取り入れ、自発語として定着するように促していく。

書字や食事の際の安定した手指の操作性を引き出す支援や姿勢

- 頸部：他動のマッサージ→教師の手のひらで、頬をくるくる回す
- 口唇：口唇の両端をつまんでぎゅーっと中央に寄せてから離す。→口唇周辺の脱力を学習
口すぼめ（常に引いている状態なので）で口周りの筋を使う。
- ため息や肩の上下運動もリラックス効果がある。