

## 「手あげ」と「ハイタッチ」

「手あげ」と「ハイタッチ」は、私の診療にはつきものです。まずは「たなか・けんちゃん」と名前を呼んで、「ハイ」と返事をして手をあげてもらいます。定型発達の場合には1歳6カ月頃にできるようになることが多いのですが、3歳でもできないこともありまますし、できなければ、手を添えて手伝ってもかまいません。

まずは、繰り返し練習してみましよう。これができるようになると、行動を命令されたからではなく、自己決定（自分でそれをしようと決めること）してから始められるので、指示も伝わりやすくなります。

名前を呼んで手をあげられるようになったら、次は、「ご飯食べる人、手をあげて」。これで手があげられれば、命令しなくても食事を始めやすくなります。この「手あげ」とセットになるのが、「ハイタッチ」です。

ハイタッチの基本は、目を合わせて上に手をあげて、「パチン」と音を出すことです。可能であれば、音を出すのは子どもにもしてもらってください。音を出すことが達成感につながり、「ほめる」ことにもなります。



ハイタッチ



手あげ

「ご飯食べる人、手をあげて」、そして、「ハイ」で手があがったら、「じゃあ、食べよう」とハイタッチです。手をあげることによって自己決定しているので、行動にとりかかることがスムーズになりますし、「積み木で遊んでないでご飯食べなさい！」などと命令するよりは、行動を変えやすいと思います。

「おはようございます」を親子で言い合って、「おはようございますって言った人！」「ハイ」「ハイタッチ」でセルフエステイムを上げつつ、ほめることができます。

ハイタッチは対人関係でも、共同注視をつくりあげていく上で大切な「技術」です。