

作業療法士による 発達支援コラム

毎月作業療法士による「こどもの心身発達と支援方法」をテーマにしたコラムを掲載いたします。

遊びながら「道具を使う力」を育てよう

「スプーンから食べ物をこぼしやすい」
「鉛筆をうまく持てない」
「ハサミで紙を切ることが難しい」

このように、日常生活で使う道具の扱いに難しさを感じるお子さんもいます。スプーンや鉛筆、ハサミなどの道具を使うためには、指先だけでなく、手首や肘、肩、体幹など、様々な部分の発達が関係しています。そのため、道具をうまく扱えない時には、手先だけでなく、体全体の使い方にも目を向けることが大切です。今回は、道具を使うために必要な手の発達について知り、お子さんの「自分でできた！」につながる遊びや支援方法をご紹介します。

手の発達と道具の使い方

手の使い方は、お子さんの発達に伴って少しずつ変化していきます。スプーンなどの道具を持つ時にも、様々な持ち方を体験しながら、より細かな操作へとつながっていきます。ここでは、道具を持つ時に見られる代表的な持ち方をご紹介します。

手掌回外握り

手のひらを上に向け
るような状態で、ス
プーンなどを握りま
す。



手掌回内握り

手のひらを下に向け
るような状態で、ス
プーンなどを握りま
す。



静的3指握り

親指、人差し指、中
指の3本を使って道
具を持ちます。



動的3指握り

親指、人差し指、中
指を使いながら、指
先を細かく動かしま
す。



※発達の過程には個人差があります。

手先だけでなく、姿勢にも注目しよう

道具をうまく扱えない時には、つい手先の動きだけに注目しがちですが、道具を使うためには、体幹や肩、肘などの安定も大切です。

例えば、スプーンを使って食べる時には、安定した姿勢を保ちながら、肩や肘を動かし、手首や指を使ってスプーンを口元まで運びます。

そのため、手の動きだけを見るのではなく、座っている時の姿勢や肩・肘の動きなども含めて、お子さんがどの部分に難しさを感じているのかを見ていくことが大切です。



遊びながら手先の力を育てよう

プットイン遊び

保存容器などに穴を開け、棒やボールなどをつまんで入れます。容器を加工する際は、切り口などでけがをしないよう注意しましょう。初めは握りやすい大きさのものを

使い、慣れてきたら小さなものへ変えるなど、お子さんの様子に合わせて難易度を調整しましょう。ものを握る、つまむ、目的の場所に入れるといった手や指の動きを経験できます。



塗り絵・折り紙・ハサミ

塗り絵や折り紙では、指先を細かく使う動きを経験できます。

ハサミを使う場合には、まずはまっすぐな線を切ることから始め、慣れてきたら曲線やジグザグの線に挑戦するなど、お子さんが今できる動きに合わせて段階的に取り入れていきましょう。

お絵描き・おままごと

お絵描きでは、クレヨンなどを持って手首を動かしたり、大きく描くことで肘や肩を動かしたりする経験につながります。

また、おままごとなどの遊びにも、スプーンを使う、食材に見立てたものをつまむなど、楽しみながら様々な手の動きを経験できる要素が含まれています。

柳沢運動プログラムでの活用

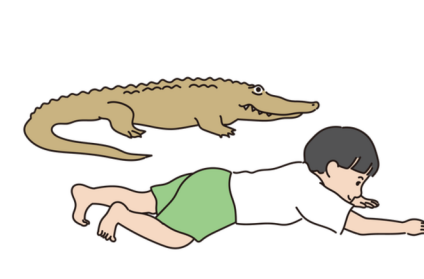
手先の細かな動きを支えるためには、手や指を動かしたり、力を入れたりする経験も大切です。柳沢運動プログラムの運動あそびにも、手指の使い方につながる様々な動きが含まれています。例えば、大人の指まねでは、大人の動きを見ながら指を曲げたり伸ばしたりすることで、手指を一つひとつ動かす経験につながります。ワニでは、手をパーにして床をつかむように前に出しながら進むことで、手や指先に力を入れる経験につながります。

また、サルのぶら下がりでは、鉄棒を握って体を支えることで、指先の筋力や握力を使います。このように、運動あそびを通して、手指を動かす、力を入れる、握るといった様々な経験を取り入れることも、道具を扱うための手の使い方につながります。

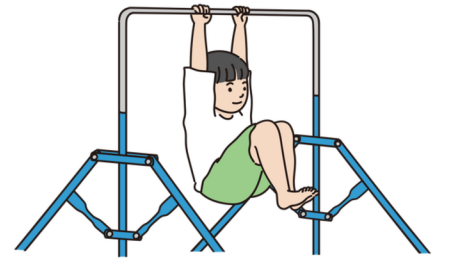
大人の指まね



ワニ



サルのぶら下がり



「自分でできた！」を積み重ねよう

手先の発達や道具の使いやすさは、お子さんによって異なります。

周囲と比べたり、正しい使い方を繰り返し求めたりするのではなく、「どの部分に難しさがあるのかな」「どのような方法なら取り組みやすいかな」という視点で、お子さんの様子を見ていくことが大切です。

お子さんが好きな遊びや興味のある活動を取り入れながら、「やってみたい」「自分でできた」という経験を積み重ねていきましょう。

次回は、手先の使い方に難しさがあるお子さんに対する環境設定についてご紹介します。

参考文献

山本信・金野麻衣

「幼児の協調運動発達の要因に関する保育者の視点—“不器用さの疑似体験”を通した視点の変化に着目して—」

<https://share.google/haVwCL2sQXpUBDGoo>