

作業療法士の松田です。

春の足音が少しずつ近づいてきていますね。

新学期を意識される方が、多いのではないのでしょうか？

当クリニックに訪れる子ども達も、まわりの大人の気持ちを感じ取ってか、わくわくドキドキする気持ちが、そわそわやイライラとなって表現されてきている子どももいます。(^ - ^)

さて、この時期多くなる相談が、あります。それは、「箸を使わせたい」「書くことについて」「座っていられるか」等などです。これは、毎年の傾向のようです。

お箸について

今回は、お箸についてお話させていただきます。

まず、大人の皆さんが想像してみてください。

大好きな食べ物を目の前に、「ひとつひとつ、つまようじで食べてください。」

「・・・??？」いつもと違う、慣れない物を使うこと。初めは、食べたいから、慎重に緊張し頑張って食べようとするかも知れません。でも、長くは続きませんよね。

子どもはもっと、集中は続きません。緊張感からイライラしてカンシャクを起こすかもしれません。(^ - ^)

大人が箸を使わせたくても、子どもの方にその気持ちが芽生えなければ、今は使うタイミングではないのかもしれない

前回、感覚統合のお話にも書きましたが、こどもは素直です。嫌なものは嫌なんです。長くは、続きません。楽しくないんですね。そうになると、うまくいかなかったから、「もう箸は嫌だ！」と避けてしまうかもしれません。

ただ自信がないのかもしれませんが。

話は戻りますが、今は色々な情報があふれている時代です。親御さんも、情報選択が大変ですね。「箸について」ですが、いろいろな教え方や補助具もありはたまた、年齢でクリアさせたい課題に箸の使用まで、記載されていたりします。これでは、親御さんも、早く使わせなくちゃと焦りますね。

そのまえに、まずは、子ども目線で、

- ・食べたい気持ちがありますか？
- ・スプーン、フォークを上手に使えていますか？
- ・スプーン、フォークの反対側の手は、お皿を支えたりできますか？
- ・集中できる時間は、何分くらいありますか？
- ・お箸に興味はありますか？

(キャラクター箸を使いたい！という興味でもOK)

そうは言っても、「うちの子なんで箸が、使えないの！」と、親御さんも必死ですよ。

さて箸の使い方が難しい理由の傾向として、お子様にみられる特徴の一部をお伝えします。

- ① 指折り数えの、「6、7」が難しい。薬指と小指の曲げ伸ばしです。
- ② バンザイポーズが難しい。＼(^o^)/しっかり肩より上にあがりますか？
- ③ 握る力が弱い。(特に、薬指と小指)
- ④ 座る姿勢や集中力が続かない。

いろんな原因がありますが上記は、ほんの一部です。



選択肢として、補助箸使用がありますが、最終的には補助箸を卒業できるように、子どもの発達を促してあげられるようにしたいものです。

補助箸で、つまむ事ができた！とそのまま補助箸を使い続けたい事です。いずれは、手や身体の発達に伴い、補助箸を卒業したいものです。

そして、どんな状況にしても、楽しく食べる事が一番です。（^ - ^）

ひとよりも、箸の使い方が遅くても、長い人生で見れば大した事がないのかも、しれません。

それよりも、体の発達を促す事、遊びや興味を拡げて健やかに、成長するほうが遥かに素敵な人生かもしれない。（飛躍しすぎましたね。すみません。）

さて、アドバイスとしてですが。今の時代は、手全体でしっかり物をつかんだり、ひっぱったり必死で力入れをする遊びの経験が少ないようです。（私の時代は、冬はいつも雪中に埋めたみかんを掘ったり、雪合戦をしたり、必死で登ったりしました。）手は、本来感覚センサーがたくさんあり、色々な道具を使える発達をしてきました。

今は、スマホの操作は上手でも（ほぼ薬指、小指は使いませんね。）バケツの水を運んだり、雪玉を作ったりが出来ない子どももいるようです。一概には言えません。少しの時間空いた時、待ってもらいたい時に→指ずもう・ずいずいずっころばし（薬指、小指に力入れを促す・両手協調性・集中力を育てる）



松田おすすめ遊び

時間に余裕があり、しっかりと遊ぶ時に→おしくらまんじゅう・だいこんぬき・まくらなげ（全身と身体各部の力入れを学習し、上下肢～体幹支持性、協調性を育てます。時には、勝敗こだわりを緩和する学習にも）

もし、お子様の手の使い方が、ぎこちなく上手くいかない様子があり、よくわからない場合は、受診時にご相談ください。作業療法でお子様の発達を診て、必要な遊びや動きのアドバイスをさせていただきます。私ができる範囲で、精一杯お伝えさせていただきました。少しでも、ご参考になれば幸いです。

文責 ころろと発達クリニック えるむの木
作業療法士 松田



指折り数え6と7

