



子どもの身の回りの動作を 育てるために

ひょうご子どもと家庭福祉財団
作業療法士 菊池 彩子

NHK 歳末たすけあい

助成事業





講義の前に…自己紹介

作業療法士・当財団に勤めて12年目になりました…！

2歳下の脳性麻痺の弟を持ち、リハビリとは長いお付き合い。

10歳下の弟とは、フェンシングに取り組む日々…。

現在は、個性の強い夫とヒョウモントカゲモドキとの3人暮らしです。





今日はリラックスして
聞いてください！

二部の概要

不器用の原因

道具を上手に使えない

質疑応答





不器用につながる 5つの要因

- ①両手がうまく使えない
- ②感覚の未発達
- ③力のコントロールが苦手
- ④ものみる力が弱い
- ⑤身体のイメージがとらえにくい。

I 両手がうまく使えない



- 利き手の発達がゆっくりだと、左右のどちらの手も利き手として使っていることがある。
- 支える方の手(非利き手)を使う機会が少ないと、両手を使うことが苦手になることがある。
- 身体の中心が分かることで、左右の手も発達していく。

- 従って、利き手を矯正する必要性はない。身体には、正面からみて鼻とおへそを通る線(正中線)というものがある。利き側が決まり、左右の協調した動きを獲得することで、正中線を越えた動作が可能となり、両手動作がうまく調整できる基礎となっていくのです。
- 他にも、両手がうまく使えるためには、全身の支持性やバランス、左右の協調した動きが発達していく必要がある。また、安定した姿勢の保持も大切となる。

Ⅱ 感覚の未発達



- 全身や指先の皮膚や関節、筋肉などから感じる感覚の受け取りがうまく機能しないと起こってくる。
- 感覚過敏と感覚鈍麻の両方がある。どちらも不器用につながっていく。
- 皮膚からの感覚情報を「触覚」、関節筋肉から感じる情報を「固有覚」と言います。

見る

- ・話をしている他者に注目
- ・必要ない視覚情報は気にならない

聞く

- ・他者の話を聞く
- ・必要ない音は聞こえてもあまり気にならない。



視覚



聴覚



嗅覚



味覚



触覚



固有受容覚



前庭覚

触る

- ・座っている椅子や持っている道具を感じる
- ・自分の服や髪が当たっていても気にならない

筋肉や関節が感じる感覚

- ・道具を使うために、指や身体がどうなっているか分かる。

身体の傾きを感じる

- ・姿勢が傾いていてもまっすぐが分かるように修正できる。
- ・身体をまっすぐに保てる。

Ⅲ 力のコントロールが苦手



- 椅子に座っているときに姿勢が崩れやすい、ものを力任せに扱うために壊しやすいお子さん。
- 身体や関節が柔らかいorかたい場合があり、この状態だと筋肉や関節からの感覚情報が伝わりにくくなり、力の調整が難しくなります。
- この筋肉や関節からの感覚情報を「固有覚」と言います。

- 常に筆圧が強かったり弱かったりする、おもちゃで遊んでいるときにすぐに壊してしまう、相手を軽く叩いたつもりでも相手にとって痛いほど強く叩いてしまう、姿勢が崩れやすいなどは力のコントロールの苦手さが考えられます。力のコントロールには、筋肉にどれだけ力が入っているか、関節がどの程度曲がっているかなどを無意識レベルで把握することが難しい場合に、力が入りすぎたり、逆に弱すぎたりするのです。

IV ものを見る力が弱い



- 本を読むときに読み飛ばしがある、形をうまく書き写せないなどのお子さん。
- 視力だけでなく、視線をうまく動かしたり、目で形をとらえたり、ものの位置関係を把握する力が弱いいため。
- 対象物をうまく目で捉えられないことで不器用につながる。

- 物をみる力には、目を自由に動かして動くものを目で追ったり、近づいてくるものを両目で見続けられる「視機能」と、多くの見えるもののなかから特定のものに注目したり、物の形や構造、位置関係などを把握する「視知覚」がある。
- 両目を協調して動かすことでものを立体的にとらえられる。
- 目をなめらかに動かせることで、読み飛ばしをすることなく本が読めるようになる。
- 板書では、遠くの黒板から近くのノートに視線をスムーズに移動させたり、ノートから黒板に視線を戻した際に先ほどみていた場所にスムーズに戻る力が必要になります。

V 身体イメージがとらえにくい。



- 体操やダンスなどをうまく踊れない、縄跳びがうまく跳べないなど。
- 車の運転に例えると…車両感覚に当たる。
- 通常は、自分の身体の大きさや、周囲のものとの関係性を把握し、どのように身体を動かしたら、うまく道具を操作できるかといったことを無意識レベルで行えるようになる。
- そこが未発達だと、どのように道具を使ったらいいかのイメージがつきにくく、不器用につながる。

- また、自分とまわりのものとの関係がとらえにくいと、はじめてのダンスや、ものを扱うことが難しくなります。自分の身体を動かすときに、1つひとつその動きを言葉で言いながら動かしていく必要があるため、時間がかかり、効率的ではなく、非常に疲れてしまいます。



不器用でよく出てくる 悩み

- ・ひも結び
- ・筆記具の使用
- ・字を書く
- ・お箸の使用
- ・ピアノカ、リコーダー



紐を結べない

紐って何歳から
結べる…？



紐を結べるようになるのは、固結びなら4、5歳。蝶結びなら7歳。
ちなみに、結ばれた紐をほどくのは5歳前後。



I 両手をうまく使えない



- 結びの構造が分かりやすいように、針金やモールなどを使用する。
- 工程を区切って練習するのもにも便利。
- まずは、1本ずつ練習すると簡単。

Ⅱ 感覚の未発達



- 指の感覚や動きを感じる経験を増やす。
- まずは、太めのしっかりとしたロープのようなもので練習する。
- 目隠しでの指当てゲームや粘土遊びなどを通じて、指の感覚や動きを感じる経験を増やす。

Ⅲ カのコントロールが苦手



- 大きめの布やロープをギュッと引っ張る。
- 結んだロープの両端を持ち、力いっぱい引っ張ってみることも有効

IV ものを見る力が弱い



- まずは、1本の紐で、かた結びから練習する。
- お手本を見せるだけでなく、言葉でも「丸を作って、バツにして、輪っかを通す」など誘導するとよい。
- 箱の両側から色の違う2本の紐を出したもので、ちょうちょ結びなども練習する。色が違うことで見分けやすくなる。

v 身体イメージがとらえにくい



- エプロンなどは見えないところで、結ばなくてはいけない場合があります。
- まずは、目をつぶって結べるようにしてから、体の後ろで結べるようにする。
- それでも難しい場合は、前で結んでから後ろに回す方法を教えてあげる。

ひも結びの練習の工夫



紐結びの練習には、交差の概念が必要。腕組みができるか、紐でバツができるかなどを確認してあげるとよい。

複雑な動作なので、まずは完成の手前の工程から行い、達成感を味わえるようにする。そこから一つずつ前に戻っていくと良い。

ひもが結べなくても、今は便利グッズがたくさん

結ばない靴紐



段ボールを束ねる





- 字を上手に書けない
- 筆記具をうまく使えない





字を上手に書けない



手掌回外握り 手掌回内握り



- なぐり書きしはじめる時期：1歳ごろ。
- 鉛筆の持ち方は指全体で握りしめ、小指側で書く手の機能が発達してくると、同じように握りしめていても、親指側で書くようになるこの段階では、肩と肘の動きで鉛筆を動かすので、小さな丸や細かな形は書けない。

この段階での練習は…



ステップ①

今の持ち方で、楽しく描く機会を持ち、好きになることを目指す。



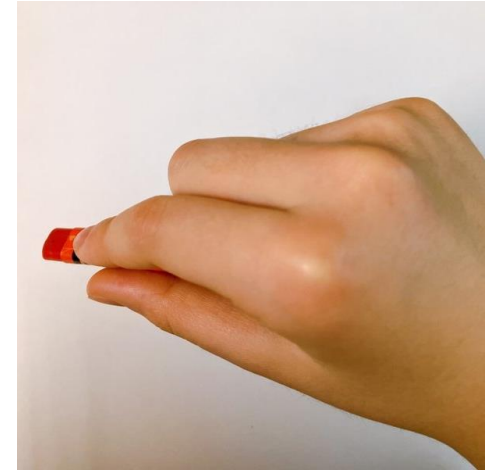
ステップ②

太いマジックペンやペンで静的3指のように持たせて書いてみる。



ステップ③

補助具を使って手の中に空間を作り、握り持ちを軽減する。



ステップ④

握り込みが弱ってきたら、次の手指回内握りに移行させていく。

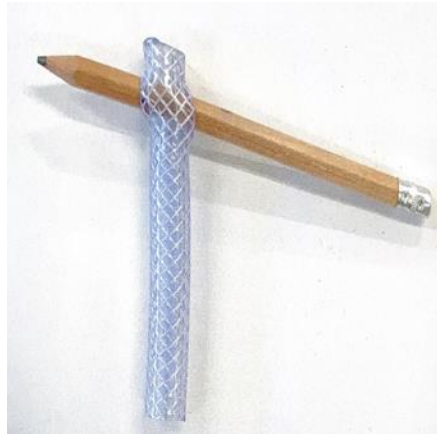


手指回内握り



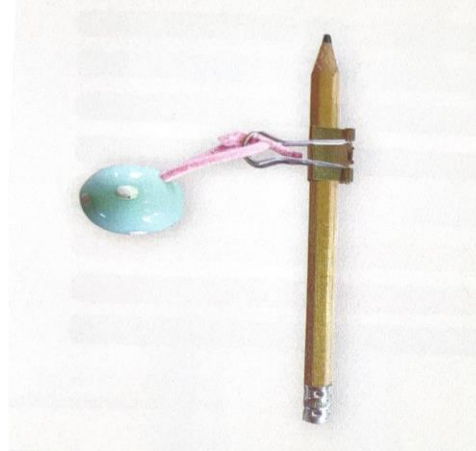
- 親指と人差し指が伸びて、鉛筆を支えるようになってきます(手指回内握り)
- 小指側の指で鉛筆を固定し、親指側の指で操作するようになってくる。
- そのため、親指側と小指側の役割分担が生まれる。
- この役割の変化は、握りの発達に重要。
- この段階は、主に肩と肘を動かして描き、手首の動きも少し加わる。
- 前の段階よりも狭い範囲で線や形を描けるようになるが、まだ小さい形や描けない。

この段階での練習は…



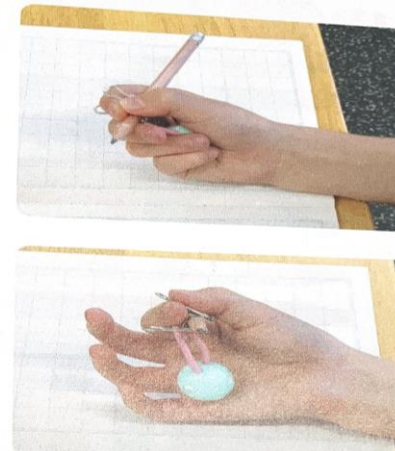
ステップ①

小指側で握れるようなグリップを使い、手の機能の発達を促す。



ステップ②

消しゴムや丸めたティッシュを小指と薬指に握らせて、親指側の3本の指で鉛筆を握らせる。



ステップ③

洗濯ばさみでつまむ練習を行う。

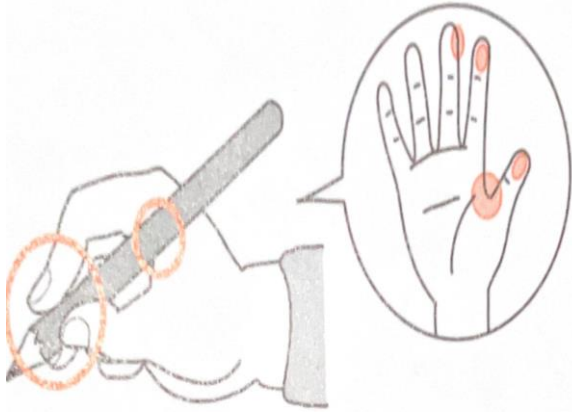


静的 3 指握り



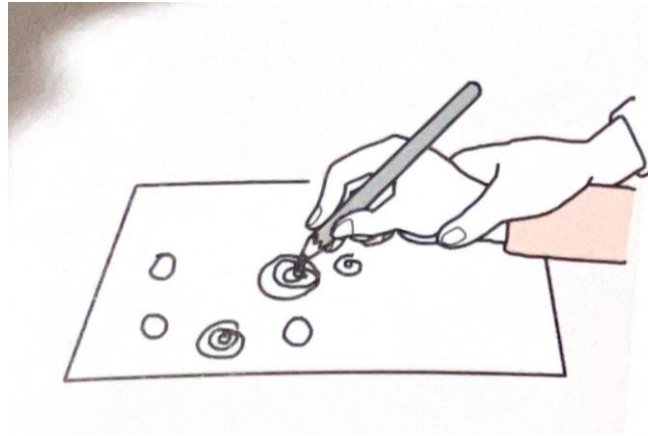
- 親指と人差し指の指先の腹、中指の指先の親指側側面の 3 本の指と、親指の水かきの部分で支える持ち方。
- 親指を手のひら側に動かすことが可能となる。
- 描くときは鉛筆を支える指が伸び気味で、指の屈伸の動きは認められない。

この段階での練習は…



ステップ①

人差し指や中指で鉛筆を巻き込んで持ちやすいため、親指と人差し指の腹と中指の爪の親指側を刺激する。



ステップ②

鉛筆が接するべき部分を触って刺激してあげる。指先の動きを出すために、支援者が子どもの手首を押さえた状態で、小さな丸やうずまきなどを書かせる。



ステップ③

長い縦線を書くときに、手前に近づくと手首が強く曲がらないかをチェックする。肘を支えて動きを誘導し、肩と肘だけを動かして手首だけを強く曲げないように教えてあげる。



動的 3 指握り



- 前段階よりも指が軽く曲がっている。
- 親指は対立位を取り、爪に近い関節が曲がり、親指の水かき部分や親指の腹、中指の親指側の側面の3点での固定がよりしっかりする。
- 描くときには、肩や肘や手首の動きよりも、指の動きを主に使うようになる。
- そのため、小さくて細かな線や形を描くことが可能となってくる。
- ※この段階でも大きな丸を書くときは、肩、肘が動く。



筆記具をうまく使えない



I 両手がうまく使えない

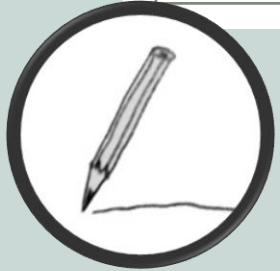


- 字を書くときに両手をうまく使うためには利き手が決まってくるのが大事。
- 左手で紙を押さえる動作が重要。書く場所の横に手を置くように教えてあげると良い。
- それでも紙の押さえがうまくいかないときは、すべり止めシートを活用してもいいかも。



- 消しゴムに関しても、反対の手でうまく押さえないと紙がくしゃくしゃになってしまう。
- 親指と人差し指の空間に、消したいところが入るように押さえることを教えてあげると良い。

Ⅱ 感覚の未発達

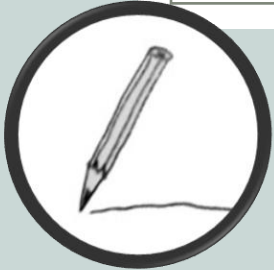


- 触覚の発達が重要となってくる。
- 目で見てなくても指がどうなっているかが分かる。
- 指当てゲームで遊んで確認してみる。



- 普段から手の平で押さえる感覚を育ててあげる。
- この感覚が鈍いと、消すときに紙の動きを感じにくく、うまく押さえられない。
- テーブルをふきんで拭いたり、床の雑巾がけをするなどして、指と手の平全体で押さえる練習を行ってみる。

Ⅲ カのコントロールが苦手

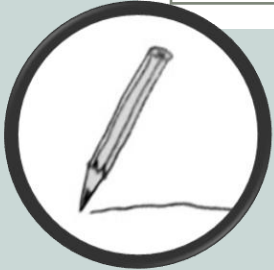


- 力が弱すぎると筆圧が低く、強過ぎると高くなってしまう。
- どちらも鉛筆をうまく固定ができていないことが原因。
- 太めの鉛筆やリングの活用。
- 洗濯ばさみを親指と人差し指の先でつまんで厚紙などに挟む遊びを行う。
- 手の筋力を高めて、指先の感覚を鍛えたりできる。
- 筆圧が強いときは、下敷きを紙やすりに変えてみて、書いている感覚が得られやすく、筆圧が落ち着く。



- 消す動作に合わせてうまく力をコントロールできないと、消しているときに押さえられている指が曲がってきて、紙を波立たせてしまうことがある。
- このようなときはすべり止めシートを利用することで、紙を軽く押さえるだけでうまく消せるようになる。
- 消しゴムは、親指と人差し指の中指でつまみ、中指で支えるような持ち方がよい。

IV ものを見る力が弱い



- 形を書いたり、点と点結んだりすることが難しい場合は、見本となる形の線を1本ごとに変えたり、書く方向を矢印で示してあげるとよい。
- 数字が読める子であれば、書く順を番号に振ってあげるとイメージが付きやすくなる。



- 画数の多い漢字やひっ算などは見た目に混乱しやすく、どの部分を消したらいかが分からなくなることがある。
- 問題を拡大コピーしたり、漢字も大き目のマスに書くようにすることで、問題も見やすくなり、消しやすくなる。

V 身体イメージがとらえにくい



- 小指側を固定させる工夫をする。
- 小指側にティッシュを丸めたものや小さめのスーパーボールなどを握らせて、鉛筆を持たせてあげる。
- そうすることで、正しい持ち方を感じやすくなる。



- うまく消すためには、消す部分の形や大きさに合わせて、消しゴムのどの部分を当てていったらよいかや消しゴムの動かす方向など、手を複雑に動かす必要がある。
- 前後方向の方が動かしやすいので、左右の動きが難しいようであれば、紙の向きを変えて前後の動きに統一させて消してみるとよい。
- 手で押さえる場所が分からないときや、手で押さえない場合には、必ず消す部分の横に手を置くように促しましょう。

鉛筆いろいろ



三菱鉛筆
Hi-uni 2B

適度な硬さと紙のりの良さを兼ね備えています。



三菱鉛筆
Hi-uni 4B

筆圧が弱い子でも無理なく書ける、柔らかくて濃い芯が特徴です。



三菱鉛筆 硬筆書写用
uni 4B

太めの芯と握りやすさが特徴的です。三角軸と六角軸があります。



KOH-I-NOOR
芯ホルダー 5.6mm

適度な重さのある芯ホルダーです。



三菱鉛筆 硬筆書写用
uni 6B

芯が太いので折れにくく、筆圧が強くて弱くても書きやすいです。



STABILO
Othello282 4B

ちょっと硬めですが、芯のクズがあまり出ません。



ステッドラー
シャープペンシル 1.3mm

握る部分がラバー素材で滑りにくく、しっかりと握ることができます。

消しゴムいろいろ



三菱鉛筆 事務用・
製図用消しゴム

鉛筆の芯の硬さによらずきれいに消えます。



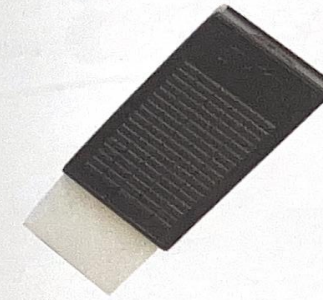
トンボ鉛筆
MONO

力強く消しても消しゴムの角から折れません。よく消えます。



PLUS
AIR-IN

軽い力でよく消え、消しゴムのカスもあまり出ません。



三菱鉛筆
uniダース箱付属消しゴム

強い筆圧で書かれた字でもきれいに消えます。弾力のある消しゴムです。

(uni鉛筆1ダース付属)



PLUS
W AIR-IN

あまり力を入れなくても細かいところまで消せます。



横浜ゴム株式会社
ADVAN 消しゴム

ちょっと硬いので、力を入れすぎる人向きです。



コクヨ
RESARE

ほんの少し硬めですが、軽い力でもきれいに消せます。



• お箸をうまく使えない



お箸を持つ時期は？



- お箸が持てるようになるのは、鉛筆を静的 3 指握りで持てるようになってから。
- 練習用のお箸は、子ども用のお箸や割りばしが向いている。

手の発達



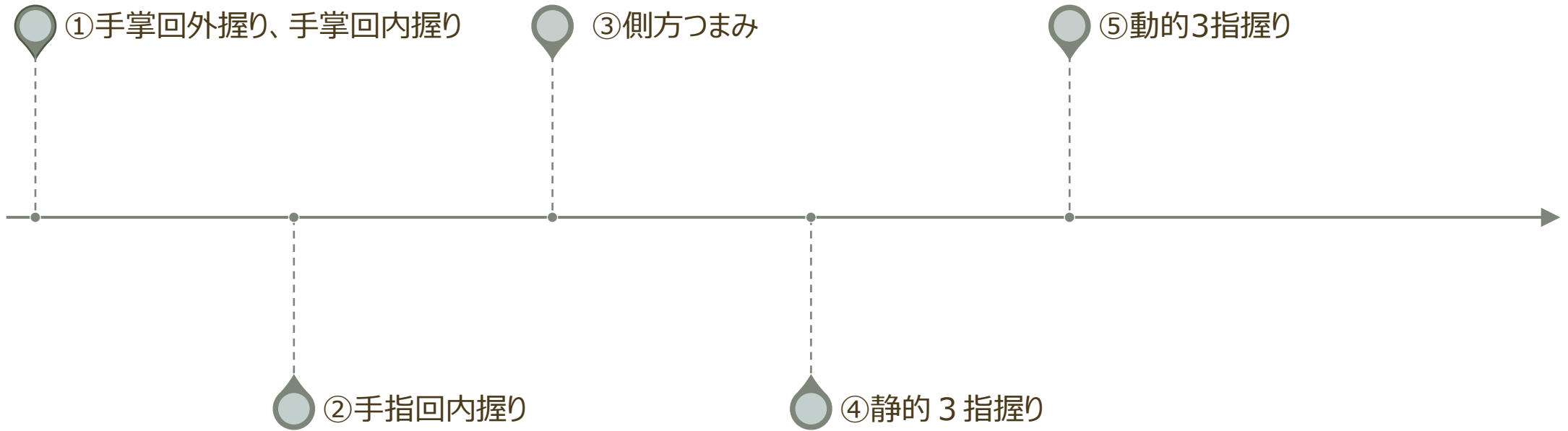
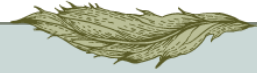
親指側(橈側)
〈ものをつまむ〉
...ものの操作



小指側(尺側)
〈ものをつかむ〉
...ものの握り、
支え、固定

発達方向

食具操作の発達





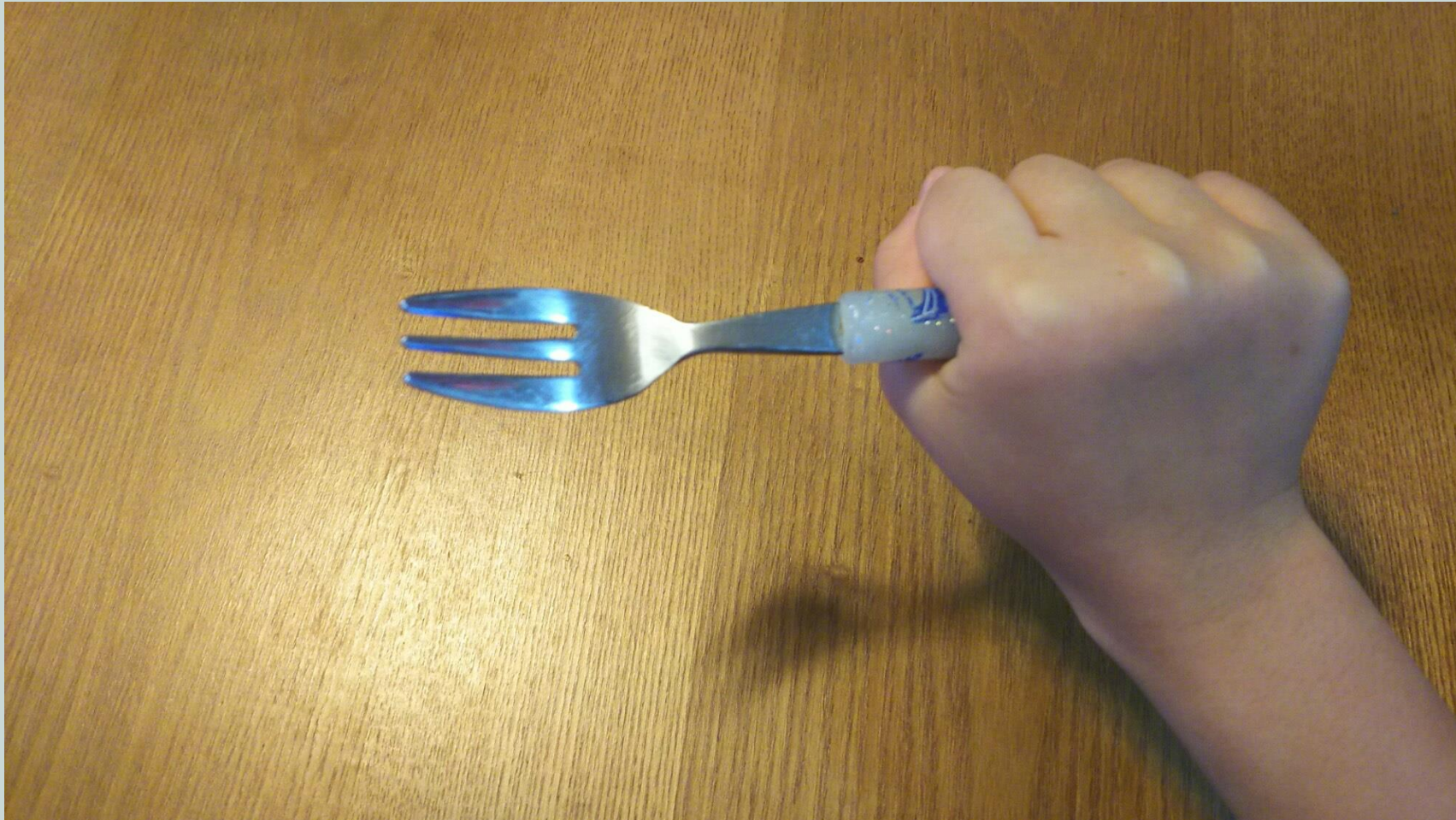
① 手掌回外握り 手掌回内握り

食べやすい手掌回内握りを促す

- 太めの柄を選び、親指の水かきの部分が確保できるように促す。
- 太めの補助具を使用し、手の中に空間が保てるように促す。
- 器は縁が立ち上がっているものの方がすくいやすい。

もし、お箸を持ちたいと言ったら…

- まだ、正しく持てる段階ではないので、刺したり、寄せ集めたりのみにする。





②手指回内握り

小指側が固定に動き、親指側で操作をしていく。

- まだ、食べこぼしがある段階。すくいやすい器の使用の継続が推奨されている。
- かきこみ食べにならないように注意する。
- 小指で支える力を発達させるために支柱付きスプーンが有効である。
- 道具を使うことで脇を閉じ、前腕を返す動きが出てきて、次の段階に移行しやすい。

もし、お箸を持ちたいと言ってきたら…

- まだ、お箸はうまく使えない。
- 箸を握った状態で親指側や小指側で開閉して使おうとする。これは手指の発達に有効な動作である。
- 少しなら挟んだりすくったりが出来るが実用的ではない。



③側方つまみ

親指と人差し指の間の水かきの部分に空間ができるように促します。

- 人差し指と中指の関節が動いているかを確認し、動いていれば⑤へ、動いていなければ④へ進む。
- すくう動作の時に、脇を閉じて前腕を返すことができるようになる。
- 食べこぼしは減ってくるが、まだある。
- 補助具の必要がなくなってくる。

お箸を使い始めてもいい時期…

- まだ本来の動きではない。
- こども用の箸や割り箸を自由に使わせてみてもよい。
- 開閉してつまんだり、引っかけたり、刺したりする場合がある。



④ 静的3指握り

親指、人差し指、中指の3本の指が伸び気味で、指の関節は動かさずに操作する。

- 3本の指で持てるようになる。
- 手首、肩、肘を動かしている。
- 少量をすくうなどの調整ができはじめ、食べこぼしも少なくなってくる。
- 補助具が不要になる。

正しいお箸の持ち方を練習できる。

- 正しい持ち方をしっかり経験してから。
- 箸の開閉ができ始めるが、まだ不安定で実用レベルではない。でも、持てた気持ちを誉めてあげる。
- スプーンやフォークと併用しながら、つかみやすいものからつかんでもらう。

⑤動的 3 指握り

肩や肘を使わずに、指先だけでの操作ができるようになる。

- スプーンで少量だけすくいとることがうまくなる。
- 食べこぼしがまだある場合は、姿勢や食器の問題かも。

お箸も持てるようになる。

- 上手に箸が使えるようになり、実用レベルになってくる。
- 交差したり、親指で動かせるようになってくる。
- 子どもの手は小さいので、はじめは箸は交差するもの。手が大きくなってきて、水かきの部分の確保ができるようになると、交差もなくなってくる。



自宅でできる指先の遊び



手指のイメージをあげる

- お指のまねっこあそび
- じゃんけん
- 指当てゲーム
- しっかり手を洗う

手指の筋肉を発達させる遊び

- 洗濯ばさみで遊ぶ、洗濯のお手伝い
- 納豆などを混ぜる
- 粘土や砂場遊び

手指をバラバラに動かすための遊び

- お指のまねっこあそび
- じゃんけん
- 指当てゲーム
- おえかき、ぬりえ



ピアノ
リコーダーが
難しい



ピアノカが難しい



- ピアノカは、バランス感覚、視覚、聴覚、触覚、固有覚(筋肉の力や力加減の感覚)などの様々な時間を使いながら、首、背中、指などの筋肉を使います。

I 両手をうまく使えない



- まずは、机の上に置いて演奏してみる。

Ⅱ 感覚の未発達



- 指の感覚や動きを感じる経験を増やす。
- 指の触覚や固有覚がうまく伝わらないと、目で見ながら手を動かさないといけなくなる。
- 練習として、親指とその他の指を合わせる練習を行う。目を開けた状態で出来るようになったら、目を閉じて指の触覚や固有覚だけでできるように練習する。

Ⅲ カのコントロールが苦手



- 吹く強さと音の大きさを段階的に意識づけてあげる
- 吹く力が弱いときは、腹筋を使った遊びをたくさん行ったり、笛やラッパなどを口にくわえて吹く遊びもしてみる。
- くわえて吹くことが難しい場合は、ろうそくの火を消すように息を吹くだけでもOK。
- 強すぎる場合は息の強さに数字をつけてあげて、吹く強さの意識づけを行ってあげる。

IV ものを見る力が弱い



- 楽譜と鍵盤の関係がわからない場合には、楽譜を音に合わせて色分けしてあげる。
- その色と同じ色のシールを鍵盤にも貼ることで、楽譜と鍵盤の見比べがしやすくなる。

v 身体イメージがとらえにくい



- どのようにピアノを支えたら良いのか、指を動かしたらよいか分かりにくい場合がある。
- 支える場所に目印をつけたり、一本指で弾くのもいいよと言ってあげよう。

もう少し詳しく見てみると…



- ①座っていると姿勢が崩れてくる。
- ②立って吹くときに、ふらつく。
- ③本体を握る力が弱い。
- ④本体を持つ腕が下がってくる。
- ⑤鍵盤を押す指の力が弱い。
- ⑥立って吹いていると腕が下がってくる。
- ⑦鍵盤を操作するスピードが遅い。

- ⑧ 正確に鍵盤が押せない。
- ⑨ 口でくわえるのが上手にできない。
- ⑩ 吹いていると、よだれがもれる。
- ⑪ 瞬間的に一気に空気を吹いてしまう。
- ⑫ 鍵盤や譜面を見るのが難しい。
- ⑬ 立って吹くときに、反り腰になっている。
- ⑭ 鍵盤に顔を近づけて吹いている。

ピアノカが弾けるように練習するには



- 立って吹くときに、脇を閉めて立っているかをチェックする。
- 反り腰で立っていないかをチェックする。
②④⑦⑧
- 指を1つ1つ合わせる動きを練習する
⑤⑧

- 片手でお盆を持つ練習を試みる。

②③④⑥⑬

- シールボード

⑤⑧⑫

- シールや付箋の活用

⑦⑧⑫

- ティッシュ吹き

⑨⑩⑪

リコーダーが難しい



- リコーダーを吹くには、バランス感覚、視覚、聴覚、触覚、固有覚などの様々な感覚を使いながら、指などの筋肉を使います
- リコーダーを上手に吹くためには、リコーダーをよく見て(視覚)、音を聞いて(聴覚)、握り続けながら(触覚、固有覚)、リコーダーを操作することが重要です。
- 吹いているときは、リコーダーを口にくわえ、両手でリコーダーを保持します。そのため、腕の保持力がが必要です。また、指で穴をふさぐときは、穴の部位を触覚で確認し、固有覚で指の力加減を行います。

I 両手をうまく使えない



- まずは、下のドからファまで練習する。
- うまくなったら、右手は笛の下の方を持ち、ソから高いドまで練習する。

Ⅱ 感覚の未発達



- 指の感覚や動きを感じる経験を増やす。
- 指の触覚や固有覚がうまく伝わらないと、目で見ながら手を動かさないといけなくなる。
- 練習として、親指とその他の指を合わせる練習を行う。目を開けた状態で出来るようになったら、目を閉じて指の触覚や固有覚だけでできるように練習する。

Ⅲ カのコントロールが苦手



- 吹く強さと音の大きさを段階的に意識づけてあげる
- 吹く力が弱いときは、腹筋を使った遊びをたくさん行ったり、笛やラッパなどを口にくわえて吹く遊びもしてみる。
- くわえて吹くことが難しい場合は、ろうそくの火を消すように息を吹くだけでもOK。
- 強すぎる場合は息の強さに数字をつけてあげて、吹く強さの意識づけを行ってあげる。

IV ものを見る力が弱い



- 楽譜と鍵盤の関係がわからない場合には、楽譜を音に合わせて色分けしてあげる。
- その色と同じ色のシールを鍵盤にも貼ることで、楽譜と鍵盤の見比べがしやすくなる。

v 身体イメージがとらえにくい



- どのようにピアノを支えたら良いのか、指を動かしたらよいか分かりにくい場合がある。
- 支える場所に目印をつけたり、一本指で弾くのもいいよと言ってあげよう。

詳しく見ていくと…



- ①座っていると姿勢が崩れてくる。
- ②立って吹くときに、ふらつく。
- ③親指で穴を上手にふさげない。
- ④立って吹いていると腕が下がってくる。
- ⑤親指以外の指で穴をふさぐのが上手にできない。
- ⑥吹くスピードが遅い。
- ⑦リコーダーを噛んでくわえる。

- ⑧吹くと、よだれがもれる。
- ⑨瞬間的に一気に空気を吹いてしまう。
- ⑩譜面や指を見るのが上手にできない。
- ⑪リコーダーに歯を当ててくわえるので上手に吹けない。
- ⑫立って吹くときに、反り腰になっている。
- ⑬リコーダーを落としたり、操作に時間がかかる。
- ⑭両手での操作が上手にできない。

リコーダーが吹けるように練習するには



- プチプチつぶし
③⑮
- ペットボトル振り
②④⑫⑬⑭⑮
- ジャングルジムやはしごで遊ぶ。
②④⑫⑬⑭⑮
- 吹くおもちゃ(シャボン玉、紙風船など)の活用
⑦⑧⑪
- お口の体操
⑨



本来の目的は音楽を楽しむこと！





質疑応答





握り箸になってしまう

まだ、手の機能がお箸を正しく持つ段階ではないのかも。

間違えて覚えてしまっているのかも。

食事の全てではなく、すくいやすいもの、つかみやすいものから練習してみ
ては？





家では食具を使いたがらない 椅子に座らない

所属先で頑張っている分、家ではリラックスしているのかも。

寝起きや夜は、眠くて、起きるためにウロウロしているのかも。

食べさせてもらうスプーンと自分のスプーン、両方用意してみる。

家だと、ご飯よりも好きなことがあるのかも。

椅子の高さや座面の広さが合っていないのかも。





握力が弱く、すぐに物を落としてしまう。 (注意散漫もあるが…)

トンネルなどハイハイで肩甲骨周りや、手掌で体重を受ける。

重めの買い物をしたときに、買い物カートを押してもらおう。

ジャングルジムなどをつかんで昇り降りする。

鉄棒にぶら下がる。

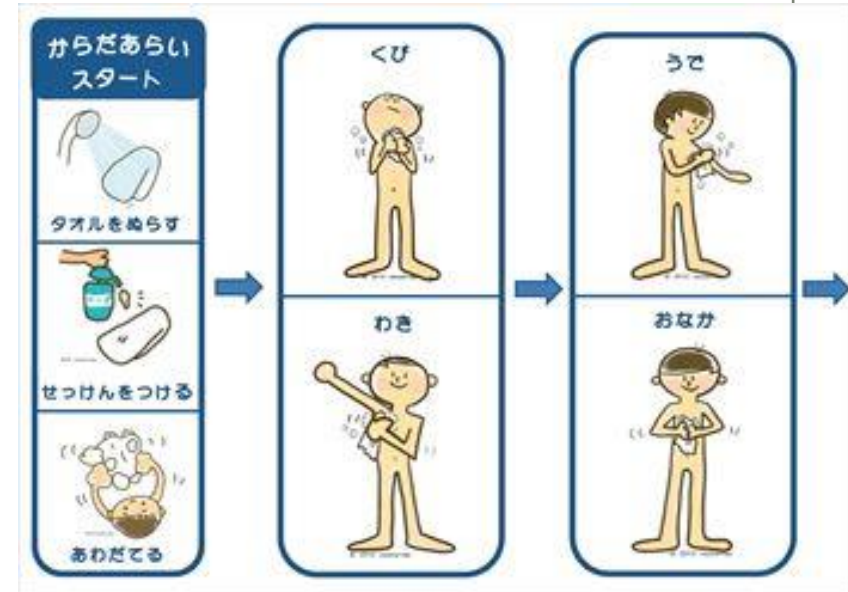
手の力がついてくると、体のイメージも上がり、物を持っていることに着目しやすくなるかも。





清潔の保持をさせたい

工程を見える化してあげる
目に見えないところの感覚が鈍いのかもしれない。





手洗いを焦ってしまう。

- 手洗いの工程表を洗面所に貼っておく。
- 手の皮膚感覚が弱いのかも。
- スタンプで遊び間感覚で練習する。
- 手洗いの代わりに除菌ティッシュで拭く。





字を重ねて書いてしまう。

見え方に問題はないですか？

マスに文字を納められるなら、マスを使用したり、書き始めに目印をつけるといいかも。

マスが見にくいのであれば、カラーマスノートで見やすいマスを利用してもいいかも。

(バランスの良い文字を書くのにも有効)





読みやすい字を書いてほしい。 (自己流に文字を崩して書いている)

まずは、文字を書く前に読む力をつける。

線や文字をなぞったり、するのも大事ですが、「意味のある文字」を書けることも大切。

書いた文字に意味を持たせるためには、文字に興味を持ち、読めるようになることから重要。

興味のある本やロゴなどを読むことも同時にしてみてもいいかも。





発語が少ない

まずは、聴覚に問題がないかどうか。

今日お話しした食べることが上手になってくると口の使い方も上手になってくる。
その子の好きな感覚遊びを通して、「人と遊ぶって楽しい！」を増やしていく。





子どもが自分の要求を通したいときに、泣いたり、
叫んだりするが、どこまで譲っていいのか迷う。

療育的無視の活用。落ち着くまでそととする。

感情的になりたくなるけど、落ち着いて「やめようね」と言う。

かんしゃくがおさまったら褒める。

かんしゃくをおこさないことをルールとする。





関心を引き付けることが難しい。

集中してほしいこと以外の感覚を少なくしてあげる。

(イヤマフ、パーテーション、机の上を片付けるなど)

まずは、子どもさんが興味を持ったものから大丈夫！





細かい作業やお勉強にイライラしてしまう。 効果的な声掛けや工夫はないか。

まずは、作業・お勉強ともにどこにつまづいているのか、考えてみましょう。

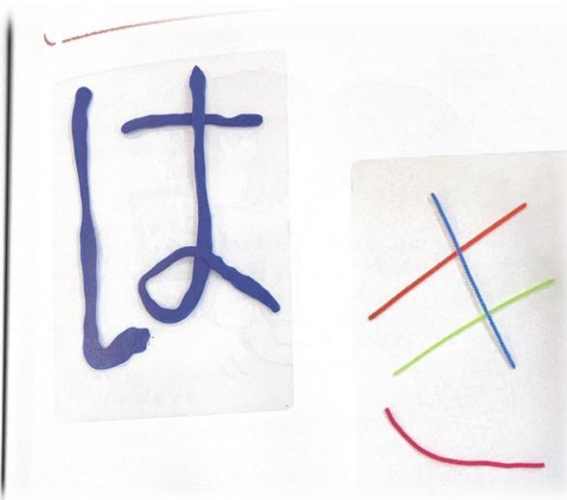
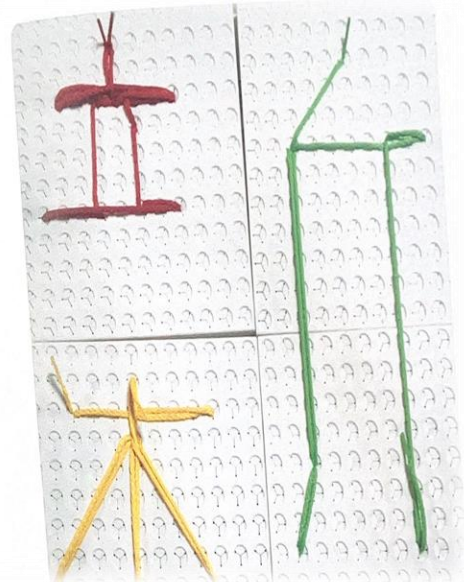
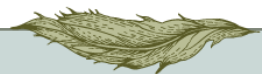
もし、作業療法士や言語聴覚士の相談出来るなら試してみよう。

作業も勉強も、本人の興味のあることからOK。

パソコンやアプリの活用。



学習用ノートと鉛筆にこだわることはない





身の回りの動作を教えてくれる施設は ありませんか？(小学生)

私たち、作業療法士は身の回りのことへの支援や助言も行っています。
小児領域の作業療法士がいる施設であればお力になれるかもしれません。
また、放課後デイなどでも身辺処理に力を入れているところも増えていると思
います。





手先の器用さの伸ばし方を教えてほしい。
(4月から療育に通えなくなってしまう)
どのような所に気をつけて接すればいいのか。

不器用の原因は様々…。

お子さんがどこで躓いているかによりますが、ご本人が楽しく全身や手を
使う遊びを、経験できると伸びてくるかも。

また、その時につかみ方や姿勢が崩れてないかをチェックしてあげるといいかも
また、放課後デイなどでも手先の課題に力を入れているところも増えていると
思います。



生活の中にも取り入れられる



お買い物



洗濯



料理



掃除





特性のある子でも、年齢が上がるにつれ 少しずつ集中できるようになるのか

集中してできた経験が積み重なり、集中できる時間が長くなってくると思います。

ただ、成長するにつれて環境調整がメインになってくる。

周囲の人に環境調整してもらおうと思うと、どんな環境なら集中しやすいのかを周りに伝えていく必要がある。ーサポートブックの活用





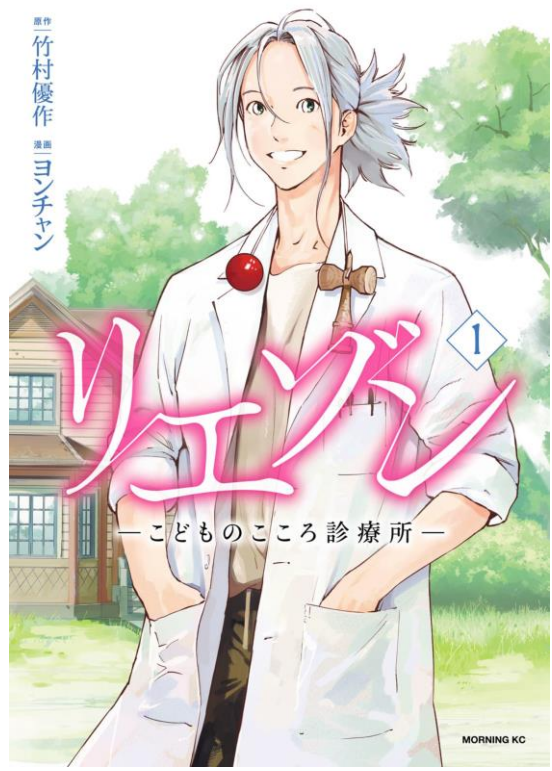
保護者さんたちの自分時間が確保できない。

身辺処理の手伝いで時間を減らすコツは…最後だけやらせてあげること。
子どもたちは最後が自分でできると、全部自分でやった気になる。
そこから、少しずつ自分でする部分を増やしていく。

公的支援：ファミリーサポート [神戸市：ファミリー・サポート・センター](#)

お母さん、お父さんたちがすでに頑張っていること…私たち支援者は知っています。
理想論かもしれないけど、それだけは、わかっていてほしいです。





リエゾン—こどものこころ診療所—
原作・漫画 三木崇弘 監修 竹村優作

凸凹の
ための
おとなの

こころ 三木崇弘
Maki Takahiro



こどものこころを
わかって
いますか？

累計120万部を
突破した
「リエゾン」
「こどものこころ診療所」の
監修者による、
発達障害の
こどもたちを
理解するための
入門書、登場！


がまえ

KODANSHA





ご清聴
ありがとう
ございました



参考文献

- ・発達が気になる子へのスモールステップではじめる生活動作の教え方
 - ・苦手が「できる」にかわる！発達が気になる子への生活動作の教え方
 - ・みんなでつなぐ読み書き支援プログラム
- フローチャートで分析、子どもに応じたオーダーメイドの支援