

日常生活における手指操作の向上を目指して  
～箸の操作・書字～

☒ 作業療法士 指導助言より

令和6年1月15日 小学部

# 箸の操作について

# 1. 実態 Aさん

## • 児童の実態

- 左利き
- スプーンや鉛筆など上から握りこみがち。
- 4月は割り箸を使用し，現在は子ども箸を使用。  
徐々に箸の使用時間・頻度ともに増えてきた。
- 姿勢の保持が難しい。

## 2. 相談内容

- 主訴

食事時の箸の使用など，手の細かな操作性の向上を図るための取り組みを教えてください。

- 指導場面

- ① 国語・算数（課題学習）
- ② 日常生活の指導（給食等）

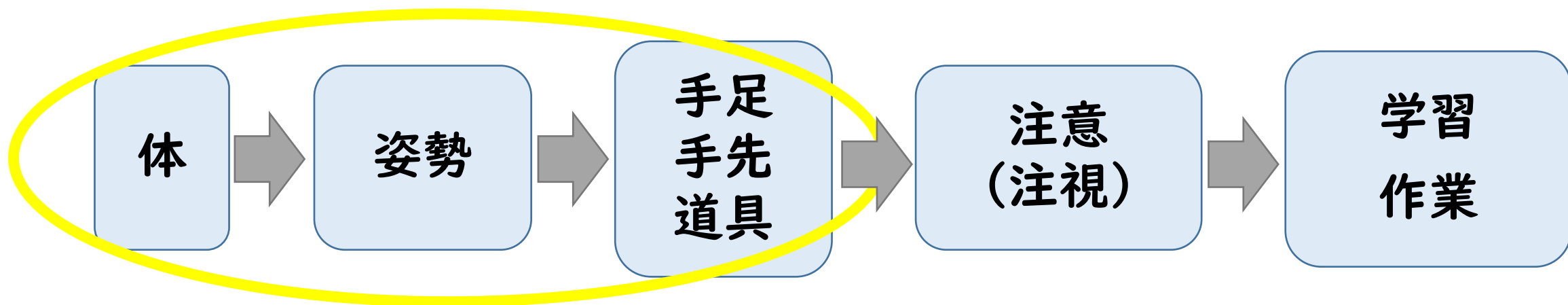
- 指導内容

- ① ねじ回し，色塗り
- ② 食事時の姿勢，重たいものを運ぶ

### 3. 1回目の助言内容①

(R5年6月26日OT)

手指操作の前段階として



- 注意を継続するためには、**土台**として**体力と姿勢**が必要。
- 小学部段階では、**姿勢**など、**体づくり**をしっかりとすることが大切。

### 3. 1回目の助言内容②

(R5年6月26日OT)

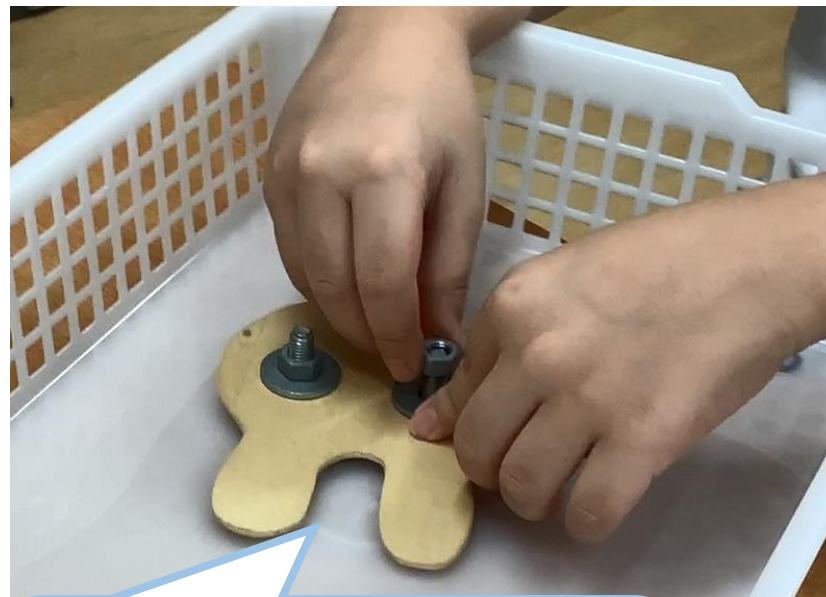
#### Aさんの課題

- 親指の動きに課題がある。



- ① カゴぶの筋肉（上腕）をつける  
→ 手の回旋の向上 → 親指の発達
- ② 重いものを運ぶ  
→ 手の平全体に圧を加える（指先だけでは△）
- ③ ものの接地面をふやす（太くする）

机運び,  
水やりなど  
重い物を  
運ぶ係活動



ねじ回しの個別課題  
反対の手でねじを  
押さえることを意識



姿勢を指摘するときの  
言葉遣いを細かく  
「ぴしっ」  
→「いすを引いて」  
→「おしりを下げて」  
→「背中を立てて」  
→「足をそろえて」

助言を受け,  
子ども箸に変更。  
太めのものを使用。



### 3. 2回目の助言内容①

(R5年11月27日OT)

#### 箸の持ち方

3本の指  
で支えて  
いるが  
どうか？



- 持ち方はそのままよい。
- △ 箸を持つ指が伸びている。



### 3. 2回目の助言内容② (R5年11月27日OT)

#### ○ 箸を持つ指が伸びていることについて

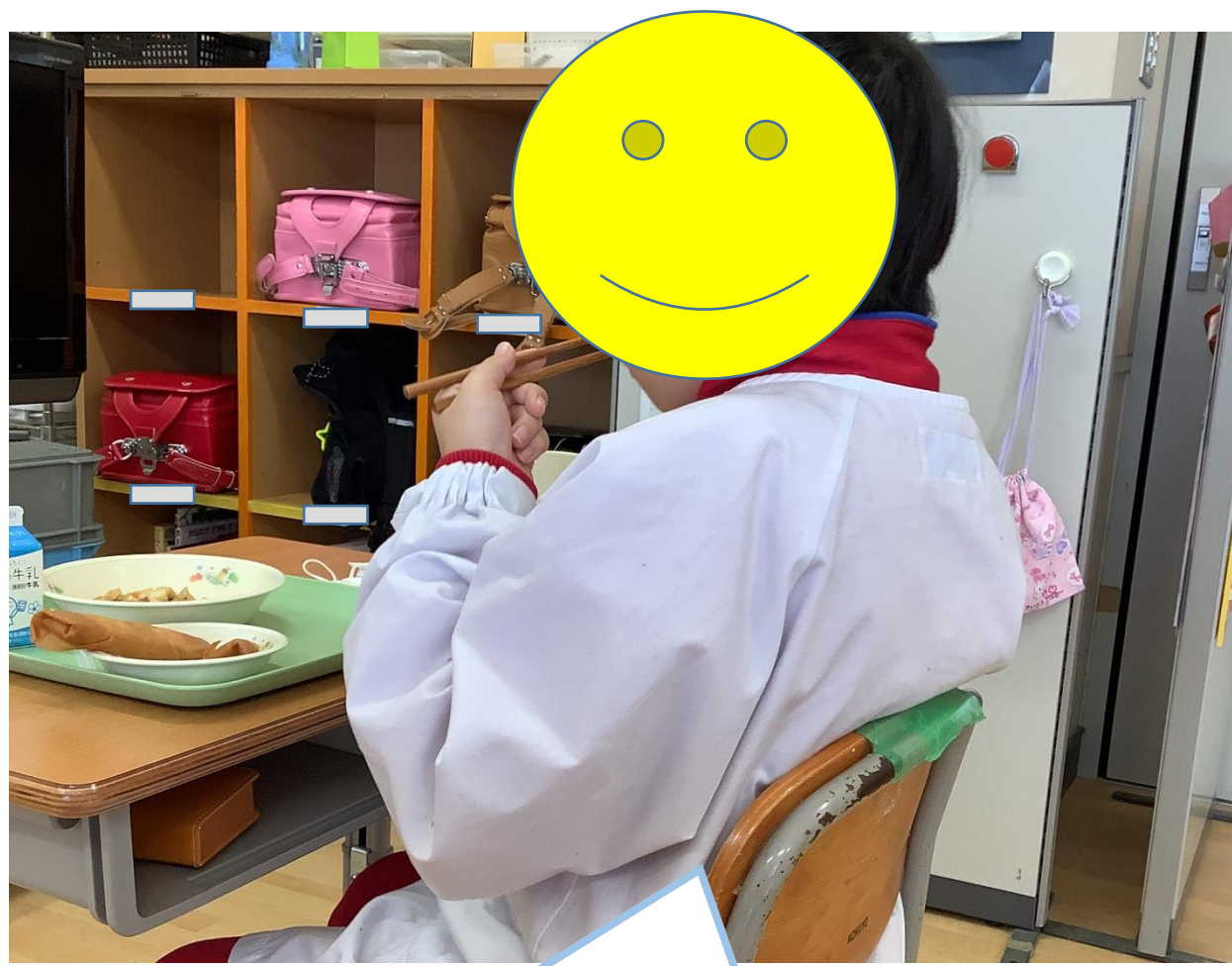
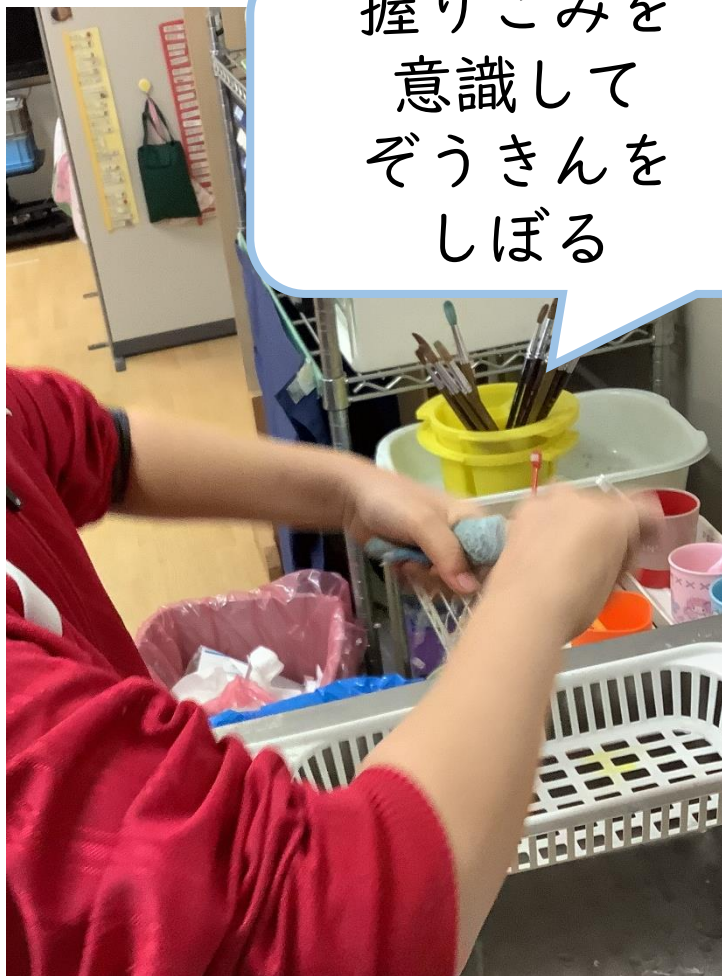
##### Aさんの課題

- 指を丸くする持ち方が苦手。調整する力が弱い。



- ① 丸い物を指にそわせて、力を入れる  
(親指を曲げて力を入れられる棒状の形の物)  
→ 指を丸くできるようになり、  
箸の持ち方の違和感も減っていくだろう。

握りこみを  
意識して  
ぞうきんを  
しぼる



- ペットボトルの開閉  
などにも取り組んでいく。

◆現在の様子◆

箸への苦手意識が減り、  
全部箸で食べることも。

書字について

# I. 実態 Bさん

## • 児童の実態

- 大きな文字でのなぞりやぬり絵をしている。
- 線を意識してなぞっているが、線が安定していない。
- ファスナーや大きなボタンの衣服は一人で着脱できる。

## 2. 相談内容

- ・ 主訴

書字など，日常生活の手の細かな操作性の向上を図るための取り組みを教えてください。

- ・ 指導場面

- ① 国語・算数（対面学習）
- ② 日常生活の指導（登校後）

- ・ 指導内容

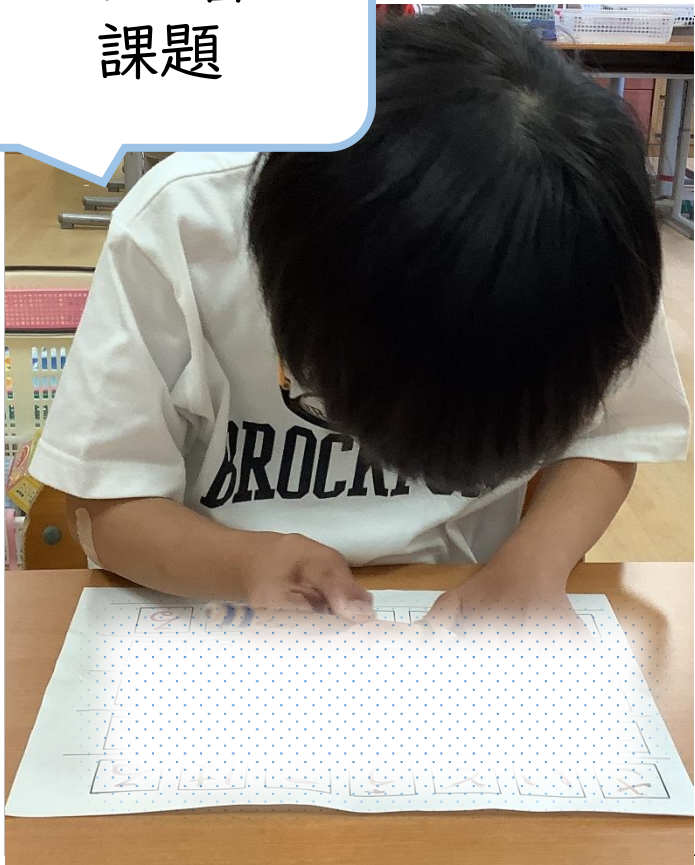
- ① なぞり書き，ボタンとめ等
- ② 連絡帳の記入

### 3. 1回目の助言内容② (R5年6月26日OT)

#### Bさんの課題から

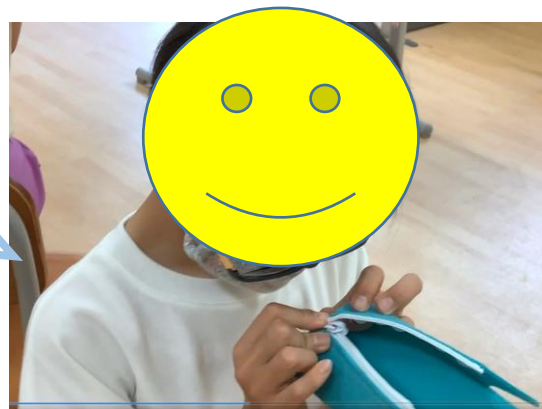
- ① ペン先が手前にきている  
→ 縦線を引く・なぐり書き → 手首の安定
- ② 筆圧が弱い  
→ うずまきなど（小さく先を動かす）
- ③ 紙を押さえる手が支えきれしていない  
→ 両手動作の経験を増やす ○ビーズ通し  
○紙ちぎりなど
- ④ 鉛筆… 指の位置に目印やグリップの使用

なぞり書き  
課題



生単での制作

100円ショップの  
グッズも活用

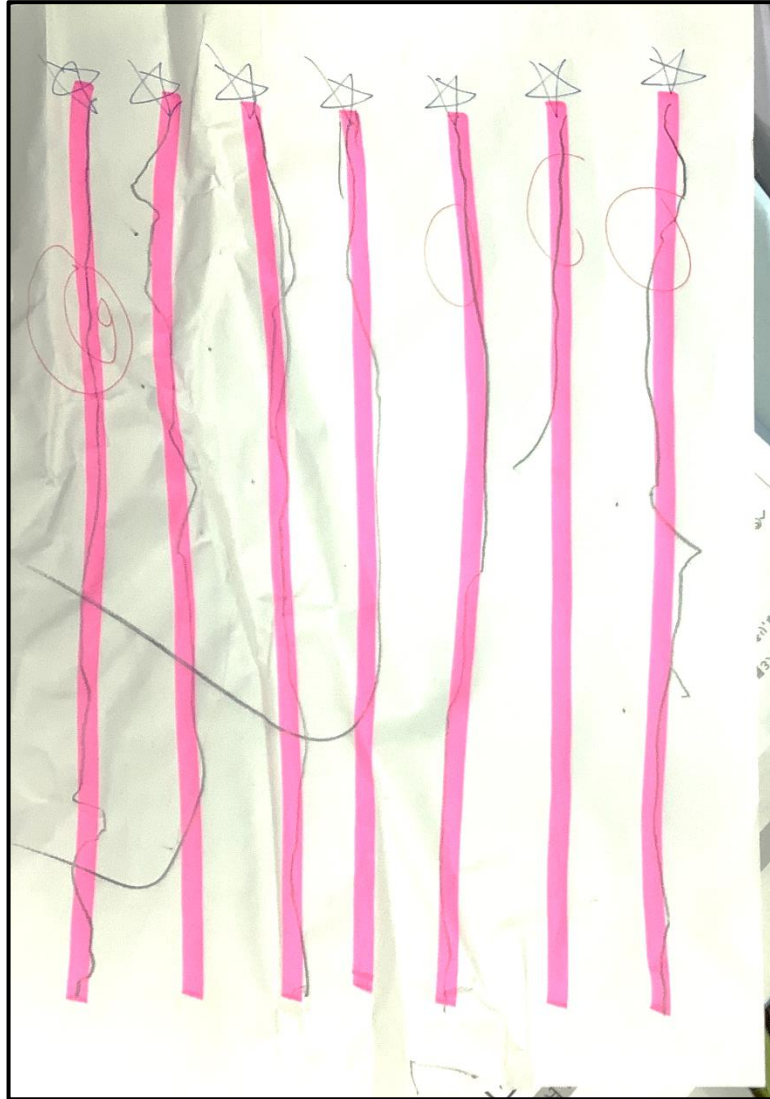


Bさんは輪ゴムの方が  
好みにあうようだ

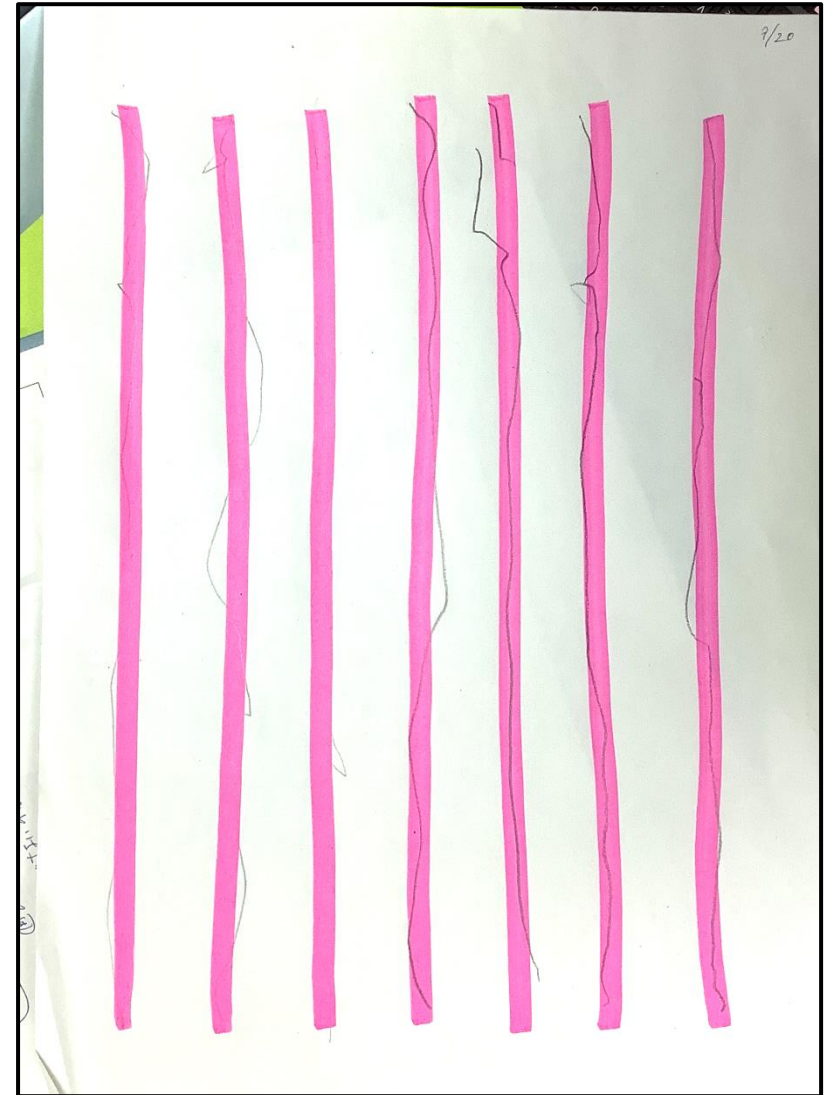


# 縦線の練習

6月



9月

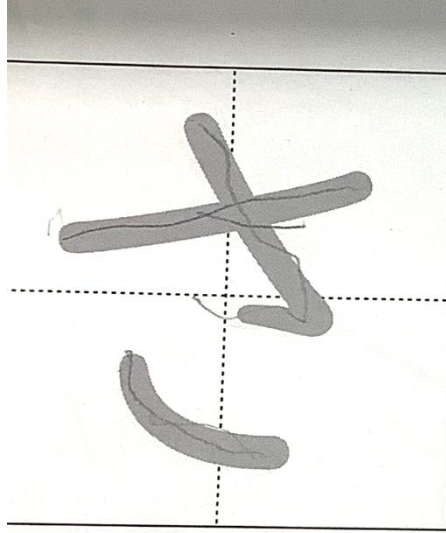


まっすぐの線が長くなってきた



# 名前の練習

4月



11月

小さめの字にも挑戦

### 3. 2回目の助言内容 (R5年11月27日OT)

- なぞるのがずいぶん上手になっている。

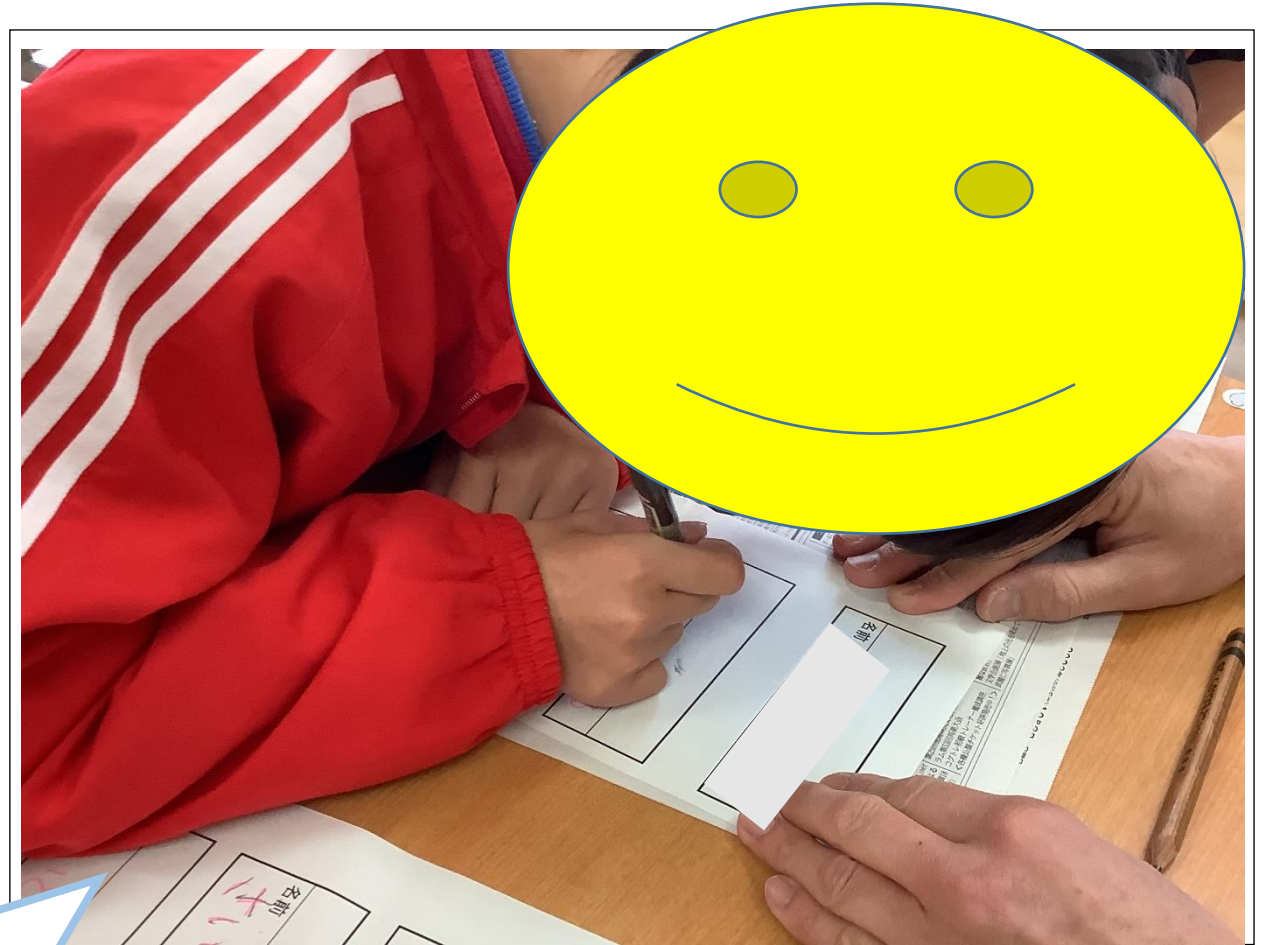
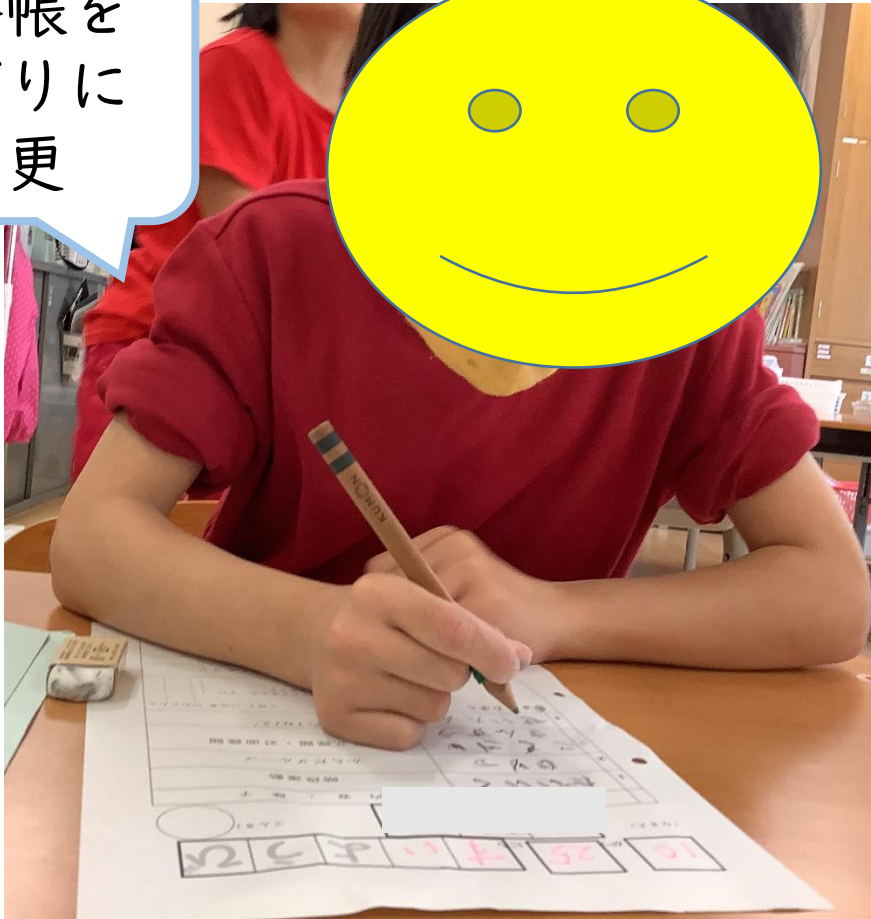
さらに操作性をあげるために…

→ 小さい丸をグリグリと塗りつぶす

→ 指先をコントロールする力

→ 書体が小さくまとまっていく

連絡帳を  
なぞりに  
変更



◆現在の様子◆

なぞりができるようになり、  
活動の幅が広がっている。

# ● 筆記具の替え時について

(R5年11月27日OT)



- 太いものがよいが，年齢が高くなったらその年齢相応のものを使うようにした方がよい。
- 高学年になってきたら，ドクターグリップなど太めのシャープペン（濃いめ）もあり。
- 手に入りやすいもので，太くて長さがあるって，いかにうまく使えるか。

## Bさんの色ぬり



細長クーピー＋好きな画材



好きな絵だと特に細かく色塗りできている。