



# 手先が不器用なのはなぜ？

作業療法士 久志 直子



## ○こんなお困りごとありませんか？

ハサミを上手に使えない・線を引こうとすると定規がずれる・袋を両手で開けられない・ボタンを止められない。

## ○どうして不器用になるの？

不器用の背景には、感覚の育ちや、手・姿勢の育ちが関係しています。

私達の体の中には、7つの感覚（視覚・嗅覚・味覚・聴覚・触覚・固有受容覚・前庭覚）があり、それらがうまく働くことで色々なことができるようになります。固有受容覚とは筋肉や関節にセンサーがあり、力加減や運動コントロール、ボディイメージの発達に役立ちます。触覚は皮膚にセンサーがあり、物の識別やボディイメージの発達に役立ちます。

このように、手先を器用に使うためには、触覚と固有受容覚を細かく感じ分けて、その違いに対して手の使い方を変える必要があります。要するに手の育ちが重要となります。不器用と言われる子どもたちは、これらの感覚情報をうまく使えていないのかもしれない。

手で触る・ちぎる・丸める・のばす・つかむ・つまむ等は手を育てる経験になります。

また、お料理やお掃除のお手伝いも手を育てる活動ですね。



## ○こんなポイントにも注目してみてください

道具や手を使う時、親指、人差し指、中指を使っていますか？

親指・人差し指・中指は運動性を、薬指・小指は安定性を担っています。安定性が育ち、その上で運動性が育っていきます。

## ○姿勢は安定していますか？

発達には法則があり、中枢から末梢に発達していきます。身体の末梢にある手をうまく動かすためには、中枢の体幹・肩甲骨などが安定していることが重要です。机上動作の時には、足底がしっかり床についていることで安定性が高まります。また、四つ這い姿勢の遊び（トンネルくぐりや雑巾がけなど）は、肩甲骨の安定性を高めてくれます。

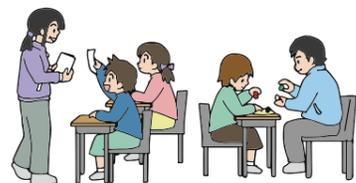
## ○成功体験は子どもたちの「やりたい」を育てます

不器用と言われる子どもたちは、「なんか上手いかない」を積み重ねていたり、その結果「やらない」を選択したりしている子も多くいます。

辛い練習を重ねるよりも、成功を先に体験することが重要になります。

例えば、ゴールから逆戻りする。「最後の1動作だけを行う→できたことを褒める・喜ぶ」を繰り返し、次第に行う範囲を増やしていきます。最後の動作を行うことで、達成感を感じる機会が増え自信にもつながります。

このように、楽しく成功体験を重ねる関わり工夫が必要です。



## ○簡単な工夫で…

定規を使うのが苦手だけど「特別な定規は使いたくない」等、子どもの願いによってその子にあう道具を工夫することができます。



**定規**：定規の裏にテープを貼って滑りにくくしている。

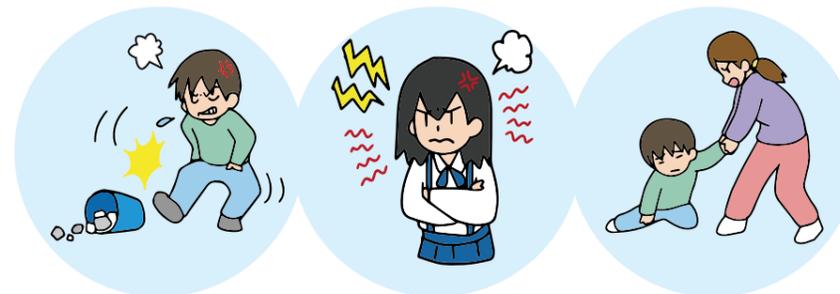
**下敷き**：ヤスリを両面テープで貼り付けたものの表面がざらざらしているので、書く時に抵抗感があり、書いている感覚を捉えやすく、書きやすいと感じられる。

**ペンフォルダー**：プラスチック粘土を巻きつけて太くすると、フィットしやすく、書きやすく感じられる。重さがあることで固有感覚が動き、自分の手先の動きが感じ取りやすく、運動コントロールがしやすくなり、書きやすくなる。

# 思春期ってどんな時期？

スクールカウンセラー 栗山 純子

思春期は子どもが大人へと心身ともに大きく成長する時期です。個人差はありますが、一般的にはおよそ10歳から18歳まで、小学校高学年から高校生の時期に当たります。身体的成長が急速に進む時期です。子どもたちは心や体に起こる急激な変化を体験し、喜び、時に戸惑い、反発しながら少しずつ新しい自分を形作っていきます。その過程で多くの悩みや葛藤が生まれ、時には思春期特有の心の病気がみられることもあります。大人から見れば取るに足らないほどの出来事が引き金になり、身体的にも精神的にも不安定になりやすく問題行動が現れやすい時期でもあります。



## 思春期に見られる行動上のできごとは…

不登校や引きこもりについては、無理に学校へ行かせずに、子どものつらさや不安を受け止めようとする姿勢を見せることが重要です。家庭に居場所がなくなると、子どもは心を閉ざし自分の殻に閉じこもってしまいます。子どもの反抗はゆったりとした気持ちで見守りましょう。その他には自傷、家庭内暴力、薬物乱用などもあげられます。このような行動の背景には、自分を守るための防衛反応や、不満・不安・葛藤・空虚感と言った気持ちの存在があります。こういった形でしか自分を表現できないことにも、イライラや罪悪感を募らせています。



子どもの変化に気づいた場合は家族だけで解決しようとせず、早い段階で専門家にアドバイスを求めてください。本人が相談に対して抵抗を示したときは無理強いをせず、まずはご家族だけでも保健所や医療等専門機関にご相談ください。時には本人にとって精神的な支えとなる援助者とのつながりが生まれることもあり、孤立・孤独を防ぐことで思春期のつらさは乗り越えやすくなります。

揺れ動く我が子の心を前にして「どんなふうに接したらいいのか」と戸惑われるご家族は少なくなく、特に母親が苦しむ場合が多いです。



問題が起こった時、「この子の人生はもう取り返しがつかない」と思う必要はなく、親の理想の子ども像や将来プランを一度棚上げにして、我が子と生身の人間同士として向き合わなければならない時期なのです。子どもの心を受け止めながら親の心が鍛えられていくのではないのでしょうか。

日々の生活の中で心がしんどくなってしまった時は、自分の気持ちを言葉にすることで心が軽くなり、新しい見方ができることもあります。ぜひカウンセリングを利用してみてくださいね。お待ちしております。