

ヒトツナ研修

手・姿勢・遊びの発達について

発達支援ルームにこっと
作業療法士 藤田彩絵

発達領域での作業療法士の仕事 (藤田の場合)

- 行動やコミュニケーションにおいてゆっくりさや凸凹がある子の背景を考察し、運動・遊びを用いてアプローチする。
- 子どもの行動の背景を養育者(保護者、園・学校の先生)と共有し、子どもへの理解を深める手助けをする。
- 社会生活＝人との関わり
- その子が「人と関わることって楽しい！」と思えること、またその子の暮らしやすさを手助けする。

今日の研修の内容

- 手先の発達・遊びについて
- 両手を使う遊びについて
- 姿勢を育てる遊びについて
- 感覚の不全から姿勢をみる

手指の発達・遊びについて

まず、手の使いづらさを感じてみよう

①まず利き手で自分の名前を書いてから、次は利き手じゃない方の手で名前を書く。

②親指、人差し指、小指でペンを持って自分の名前を書く。

よく聞くお悩み:「お箸が使えない」

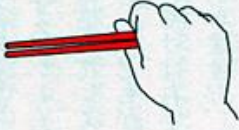
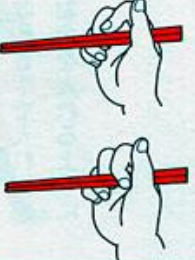
- ・ 手指をうまく使うには、
親指・人差し指・中指側の3指と、
薬指・小指側の2指で役割が分かれて
働く必要があります。(発達的には、
薬指・小指側の安定が先に発達します)



表1 握りの発達と関係性

握りの発達

- ・ 小指側を下にして描画をしたり、ハイハイで薬指・小指に体重をかける動きを繰り返すことで薬指・小指側の安定が育つ。
- この2指が安定することで親指・人差し指・中指の3指が操作しやすくなる。

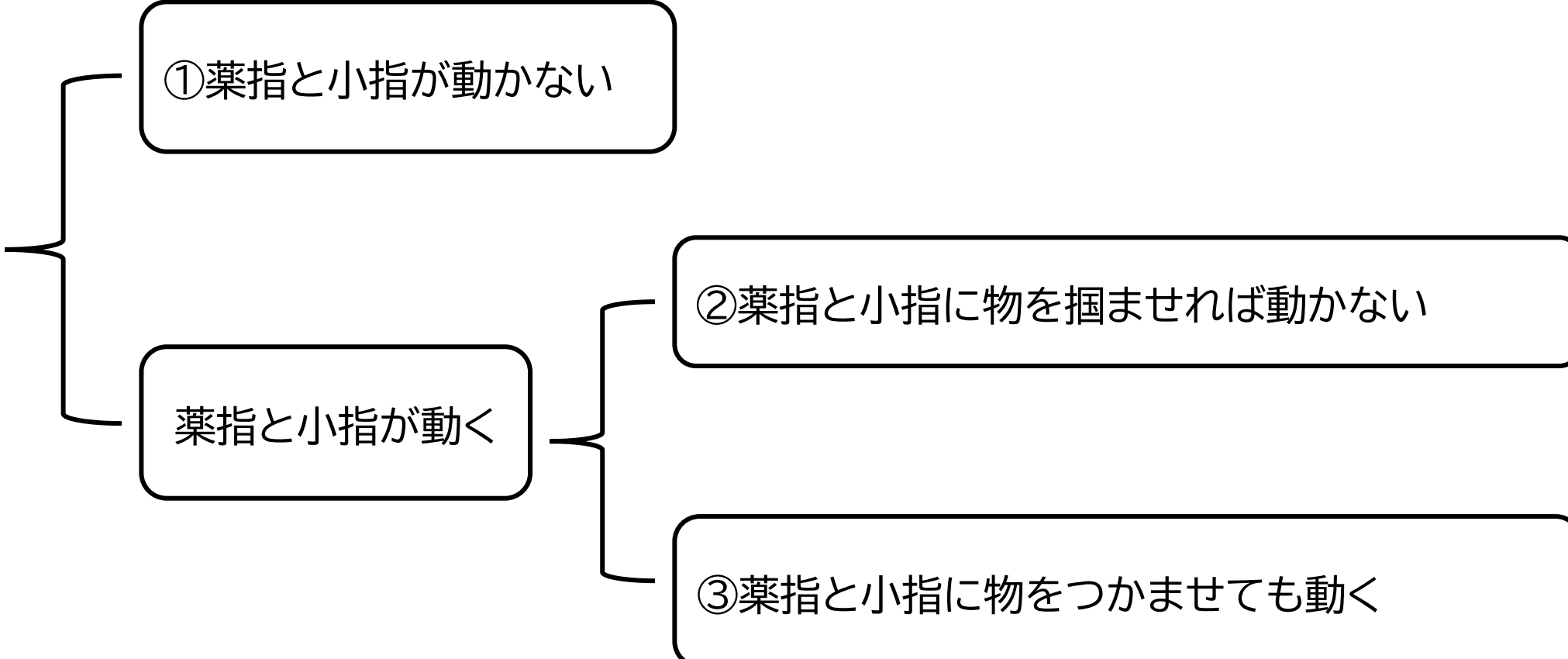
	スプーン	箸	鉛筆
手掌回内握り 手掌回外握り (1 ~ 1.5 歳)			
手指回内握り (2 ~ 3 歳)			
静的三指握り (3.5 ~ 4 歳)			
動的三指握り (4.5 ~ 6 歳)			

引用元：発達が気になる子への生活動作の教え方（中央法規出版）

指の分離(役割分担)を促す遊びの例

トング(ポンポン、緩衝材、豆)

トングを使う



```
graph LR; A[トングを使う] --- B[①薬指と小指が動かない]; A --- C[薬指と小指が動く]; C --- D[②薬指と小指に物を掴ませれば動かない]; C --- E[③薬指と小指に物をつかませても動く];
```

①薬指と小指が動かない

薬指と小指が動く

②薬指と小指に物を掴ませれば動かない

③薬指と小指に物をつかませても動く

①トングの太さを太→細と段階づけたり、大きいもの、小さいもの、やわらかいもの硬いもの等、いろいろなものを挟んで移動する遊びを試みる。

②薬指・小指につかませたまま、つかみやすいトング、つかみやすい素材で挟んで移動する遊びを試みる。

③その子が楽しいならそのままトングで遊んでもいいし、並行して5指を使う遊びや、小さいものを直接つまむ等、3指だけを使う遊びを提案してみる。

3指・5指を使う遊びの例

3指)つまむ、貼る、はがす、ちぎる(シール、マステ、ピック)

※自由に貼る・刺す→目印に貼る・刺す等、難易度を上げる

5指)握る・つかむ(粘土、スライム、砂、フェイクスノー、新聞紙、ボール、手遊び歌)

※粘土、砂、フェイクスノーなどの感触遊びはスコップ等、握って使う道具、両手で遊べる道具がたくさんあるのでよい

両手を使う遊びについて

両手を同時に使う遊び

- 5指の役割分担が難しい子、右手と左手の協調はしているのか確認も必要。
- さて、両手の協調動作って何？て聞かれたら、なんて説明しますか？（次のスライドに書いてありますが、一旦見ないで考えてみてください！）

協調動作とは

- 複数の部位が、同時に、効率的に目的を遂行する体の動き
- ～しながら～する

例)

お箸：右手で箸を操作しながら左手でお碗を持つ(左右の手の協調)

縄跳び：手で縄を回しながら足で跳ぶ(両手と足の協調)

風船バレー：風船の動きを目で追いながら、自分の手が届く落下地点に
手を持って行って打つ(目と手の協調)

両手の協調動作について

難

易

難

易

両手同時に別々の動き
(箸、書字、はさみ、ビーズ通し、紐通し)
(感触遊び(道具有)、マステ、シール)

両手交互に同じ動き
(巻き取り、太鼓)
(ハイハイ・梯子・動物歩き)

両手同時に同じ動き
(お盆)
(感触遊び(道具無)・手遊び歌)

もう少し具体的に考えてみた

- 両手同時に別々の動きで道具有:スコップで砂をすくってお椀に入れる、金魚すくい
- サランラップに紐と洗濯ばさみを付けて、洗濯ばさみにカードを挟んで巻き取る
- 両手同時に同じ動きで道具有:お盆に何かを載せて運ぶ、両手に棒を持って何か(やわらかいボールと)挟んで運ぶ
- 両手同時に同じ動きで道具無:両手でブロックやボールを持って運ぶ・投げる、雑巾がけ

姿勢を育てる遊びについて

両腕を思うように使うためには

- 体幹(背骨・骨盤)が安定して機能している必要がある。
- 安定:どこにも寄りかからず体幹だけで座り続ける・立ち続けるが出来る。バランスを崩したときに体幹だけでバランスを持ちなおせる。

※両手を使ってほしい場面で片手しか使えていない時は、その片手
は姿勢保持に使っている可能性がある。手・腕がバランスに参加し
ていると、その手は操作には使えなくなる。

姿勢の安定に繋がる遊びの例

- ・肩を大きく使うと背中、股関節を大きく使うとお尻とお腹が働く。→
動物歩き、手押し車、ジャンプ、はしご、ジャングルジム、雲梯
- ・同じ姿勢を保ち続けることは姿勢保持のスキルを伸ばすのに繋がる。
→おんぶ・抱っこでしがみつく、だるまさんが転んだ
- ・動くと止まるを切り替えて動くことで止まる力が身につく。
→ストップソング、だるまさんが転んだ

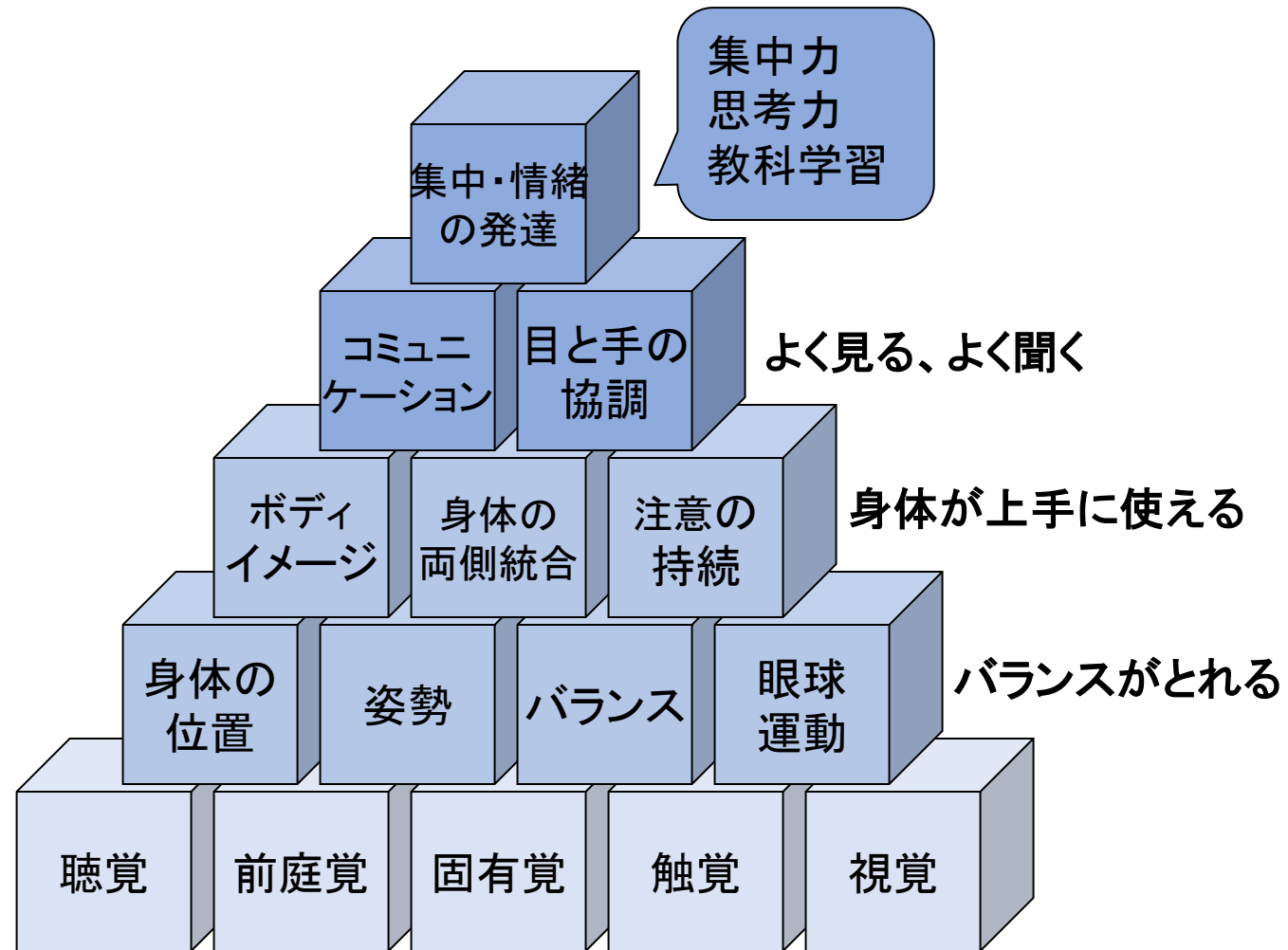
ゆっくり動くには発進と停止の釣り合いが必要



- 歩き始めの赤ちゃんは止まる機能がないので壁にぶつかるかしゃがみ込むことで止まる。
- 足は速いけどしゃがみ込んで止まる子、ドアを勢いよく開ける子、足音が大きい子、移動で走る子は発進と停止が釣り合っていない。
(発進 > > > 停止)

感覚の不全から姿勢を見る

感覚統合のピラミッド



姿勢・運動の発達に必要な感覚

前庭感覚(三半規管・耳石)

- ・ バランス感覚。揺れ(ゆらゆら)・回転(ぐるぐる)・速さ(びゅーん)を感じとるのに必要。

鈍麻⇒たくさん揺らしても分かりにくい。転びやすい。その場でぐるぐる回る、体を前後に揺らすことを好む(=自己刺激)。

過敏⇒加速感や揺れを怖がる。取り組める遊具が少ない。

姿勢・運動の発達に必要な感覚

固有受容覚(筋肉・関節)

- ・ 筋肉を使ったり、関節を曲げ伸ばしすることによって生じる感覚。
- ・ 自分の手足がどこにあるのか、長さや幅はどれくらいかを把握する。
- ・ 物を持つ時、動く時に身体にどれくらい力を入れるか調節する。

鈍麻＝自分がどんな姿勢か、姿勢がどう変化したかに気づきにくい。
物の重さや抵抗感が分かりにくいので扱いが雑。同じくらいの力を
かけ続けて動く(例: ゆっくり動く)のが苦手。つま先立ちや走って移動
することを好む。

- **前庭覚** + **固有受容覚** = 姿勢・バランスが発達する。この梯子を登るにはどれくらい力を入れるか等、自分の運動能力・身体の使い方を考えて実行する。
- **固有受容覚** + **触覚** = 身体のサイズ(長さと幅)が分かる。
- 自分の身体を使って、床や高い所を移動する、道具を扱う経験が子どもの発達を伸ばしていく。
- 試行錯誤すること、トライ＆エラーが大事。

感覚の不全からうまく動けない子たち

- 前庭感覚と固有受容感覚は「自分の体を感じるための感覚」
- 鈍麻な子は体を動かすことで自分にとって必要な感覚を入れているので、口頭で「止まって」と言われても止まることは難しい。
- 過敏子は他人からみたら何でもない刺激が恐怖になるので理解されにくいし、挑戦できない。
- 自分の体なのにままならないストレスや不全感を得やすくなってしまう。

活動提供のコツ

- ・ 鈍麻な子

思い切り動く→止まる・慎重に動く

体を思い切り感じて感覚を満たしてあげてから苦手に挑戦。

例) 鬼ごっこしてからだるまさんが転んだ、もしくは縄わたり

※慎重に動く等、不慣れな動きをした後はストレスが溜まっているから、また思い切り動く活動を入れてあげる。

- 過敏な子

許容できる刺激から取り組み、安心感の中で運動する。

例)抱っこで体を包み込んであげながら揺れる。一緒にブランコに乗る。両手を握る等、安心して動ける補助をする。子どもと相談しながら少しずつ取り組む。

※恐怖は体をこわばらせやすいので、リラックスできる活動と交互に行えると良いかも。

前庭感覚を感じてみよう！

- 立ち上がって目をつぶって、細かく足踏みしながらその場で360°回転した(と思ったら)止まってズレを確認。
- 足の位置は？回転の角度は？
- ズレが大きければ大きいほど前庭刺激がうまく受け取れていない。

固有受容感覚を感じてみよう！

- 目を閉じた状態で、両手の人差し指を肩幅から2センチまで近づけてズレを確認。次に縦方向もやってみましょう。
- 指の間隔は？人差し指は向かい合えてるか？
- ずれが大きければ大きいほど筋肉からの情報を受け取れていない。

皮膚の感覚を養う遊び

- 皮膚には役割が2つある。

防衛

敵から自分の体を守る。
触覚過敏の子はこれ。

識別

質感や大きさ、温度、
硬い柔らかい等、
物の性質が分かる。

触覚過敏(防衛)の子の特徴

- ベたベた等、特定の感触が特別不快に感じる(痛みを伴う人もいる)
- 着る衣服の素材にこだわりがある、タグが不快
- 散髪、爪切り、歯磨き、耳掃除が恐怖
- 人込みが恐怖
- 自分から触れるのはいいけど他人から急に触れられるのは拒否
- 情緒的に不安定(触れあうことでの情緒的な安定を得にくく、リラックスできる機会が少ないのでイライラ、ビクビク等、交感神経優位になりやすい)

防衛している子(触覚過敏)へのアプローチ

- 無理に触らせようとしない
- スプーンやジップロックなど道具越しに触れてみる、もしくはふわふわ、つるつる等、受け入れやすそうな素材を使う
- 興味のあるキャラクターやモチーフを取り入れる
- 感触遊びが終わりがなくて取り組みづらい場合は、見立てやごっこ遊びにしてみる

おまけの話:リング箸ってどうなの？

- 結論:使ってもいいと思う。
- お箸の導入、お箸に憧れてるけど手のスキルが追い付いてない子どもに使うのは良い。
- でも、リング箸だけで箸の操作は獲得できないので、並行して手や姿勢の遊びをするのが良い。
- 外せるやつならリング→ばね→繋げてるところ、とかが良いかもしれない。(藤田の独断)

おすすめ補助箸



- 箸先が面になっているので挟みやすい
- バネ→固定のところとステップアップしやすい
- トングっぽくも使えるので練習しやすい

おすすめアカウント(敬称略)

- ・運動遊び系

heropapa_asobi(インスタ:お家でできる運動遊び①)

vision_hamamatu_conto(インスタ:活動案の宝庫)

totonico_asobi(インスタ:運動も触れ合いもできる親子遊び)

yumi.asobbotte(インスタ:お家でできる運動遊び②)

heyasupo_official(インスタ:PTさんがやっている運動遊び)

- ・知識系

こど看(X、YouTube:見ておいて損なし)