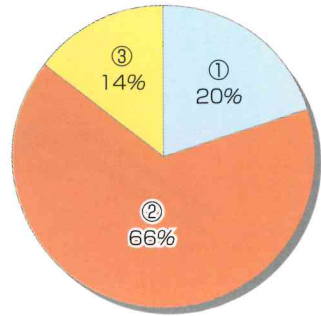


# 箸の持ち方を考える

## 《アンケート結果から》

問19. 箸に移行する時には、何を基準にしていますか？



①年齢を基準にしている (2歳と答えた方→0.7%)

②個々の発達を基準にしている

③わからない

※約2割の方が年齢を基準にして箸に移行しているとの回答でした。様々な考え方がありますが、箸への移行は、一人一人の成長に合わせて進めていくことが望ましいです。

## 箸への移行のタイミングは？

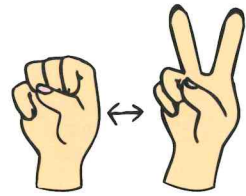
♡ 箸を持つ前段階としてスプーンの正しい握り方を教えましょう。

スプーンの上握り、下握りを経て、えんぴつ持ちをしっかりとできるようになってから、箸へ移行しましょう。

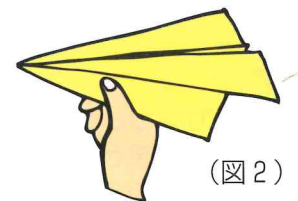
♡ 2～3歳頃で、箸を持ちたがる子はいますが、手指の機能の発達が十分でない場合、いくら興味があるからといって持たせたとしても、うまく使うことはできません。

次のことはできるかな？

- スプーンやフォークを正しく持つことができる。
- えんぴつが持てるようになり、円を描くと線と線が合うようになる。
- 指をうさぎ耳にして、人さし指と中指を立てたり、寝かせたりできる。(図1)
- 紙飛行機を飛ばす時の「親指と人さし指で持って中指のわきで支える」指使いができる。(図2)

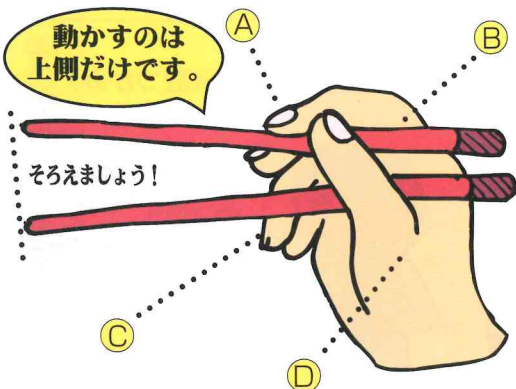


(図1)



(図2)

## 箸の正しい持ち方



Ⓐ 箸は、親指と人さし指、中指の3本で軽く持つようにしましょう。

Ⓑ 親指は、人さし指の爪の横に当てます。

Ⓒ 薬指の爪の横に当てます。

Ⓓ 親指と人さし指の間に箸を挟み固定します。

※箸の長さは手の長さより3cmくらい長めのものを目安にしましょう。

## 子どもには、どうやって教えるの？

- 子どもの後ろから同じ方向に座り、後ろから手を添えてあげましょう。
- 毎日、少しずつ繰り返しましょう。
- 子どもの発達に合わせて、練習しましょう。
- 子どものやる気をのばすため、うまくできた時にはほめてあげましょう。

## 正しい持ち方ができる＝正しく使えるとは限らない

- 正しく持てるけど使えないのは手指の力がまだ不足していることも一因です。子どもがイライラしたり、嫌がる時は、無理せずスプーンとの併用にしましょう。また遊びの中で手指の力を育てていくようにしましょう。

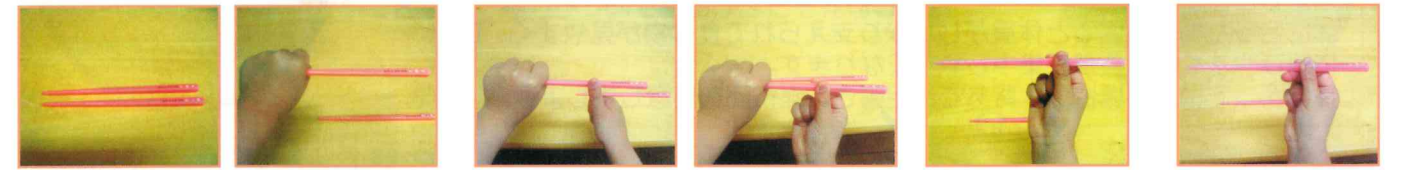
## 楽しみながら箸の持ち方を練習しましょう!!

# はしのもちかたのうた

## ～チューリップのかえうた～

### 1ばん

♪もとう もとう おはしをいっぽん ♪とうさん かあさん にほんのゆびで ♪にいさんゆびはまくらだよ



(おはしをじゅんび) (ひだりてでもつ) (おやゆびとひとさしゆびでつかむ) (みぎてだけでもつ) (なかゆびをはしのしたに)

### 2ばん

♪つぎのはしを いっぽんもって ♪ねえさんねえさん まくらになって ♪トンネルくぐって



(もういっぽんをひだりてでもつ) (くすりゆびにはしをあてる) (はしのながさをあわせる)

ほらもてた!!



### 3ばん

♪うえのはしをうごかしましよう ♪1・2・3・4カチカチになるよ ♪みんなのおとが きこえたよ!! (カチカチカチカチ...)

- 津幡町ちいば保育園の保育士さんがえんぴつ持ちの歌をヒントに「はしのもちかたのうた」を作り、実践しているものを紹介させていただきます。チューリップのうたの替え歌となっていますので、保育園でも家庭でもすぐに楽しみながら練習できると思います。