

相談支援つうしん

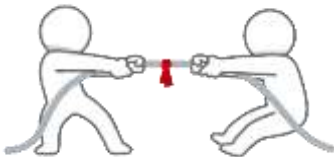
<第55号>2019年9月10日
県立湘南養護学校 支援連携部
相談支援係 ~教師編~

夏休みは終わりましたが、蒸し暑さはまだまだ続きそうです。お休みモードから、シャキッとモードに切り替える時期がきましたが、無理して体調をくずさないように、マイペースでいきたいですね。

✦ 書くときに大切なこと

学校生活では、書く場面が多くあります。小学校では子どもたちが過ごす生活の半分に書字活動が関わっているとも言われています。特別支援学校ではそこまで書字活動は多くないとは思いますが、描線や描画なども含めると“かく”活動が多いことには変わりありません。最近校内や校外でも筆圧に関する相談を受けることが多かったので、書くときに必要なことについて取り上げます。

まず書くときに大切なことは、“姿勢”です。筋緊張が低い（筋肉の張りが弱い）と重力に負けないで身体を保持することが難しくなります。すると机にもたれかかるような姿勢となり、腕は姿勢を支えるために使われ、空間で腕を動かすことが難しくなります。また、肩などに力を入れることで姿勢を保持しようとしているとスムーズにペンを動かせなくなることもあります。すぐに筋緊張を高くすることは難しいですが、机や椅子の高さを合わせる、椅子に滑り止めシートを貼るなどで姿勢が改善することもあります。そして、効果が出るまでは時間がかかりますが、綱引きやスクーターボードにうつ伏せで乗り、手でこいで移動、雑巾がけや手押し車などの活動を取り入れることで重力に負けない体幹を育てることも必要です。



「三指握りができない」という相談を受けることもあります。三指握りができなくても、書字に苦勞していたり、疲れやすかったりすることがなければ、無理に修正する必要はないです。ただ、握り込みが強くて肩まで力が入り、筆圧も高くなりすぐに疲れてしまうような場合には、なんらかの支援が必要です。握り込んで



しまう原因としては、①手指の筋緊張も低くうまく3本の指でペンが支えられず、握り込んでいることが考えられます。②ペンを持っている感覚や紙にペンが当たっている感覚（触覚・固有感覚※）を感じ取りにくいために強く握り込むことでその感覚を代償している可能性もあります。①に対しては、太い三角鉛筆や鉛筆ホルダーを使うことで握り込みが軽減することが多いです。②に対しては、紙の下に紙やすり（＃140～180程度）やソフト下敷き（硬筆下敷き）を使い、書いたときの抵抗を大きくすることで感覚が感じ取りやすくなる場合があります。（本校で実践している先生からは、手元をみて書くことができるようになったとの報告を聞いています。）①②の場合どちらとも、本人と相談しながら書きやすい方法を探れるとよいと思います。

※固有感覚は、筋肉や関節を通して身体各部の位置や動き、力の入れ具合を感じる感覚です。閉眼でも自分の身体がどうなっているのか感じられるのはこの感覚のおかげです。筋緊張が低いと固有感覚は感じ取りにくくなります。固有感覚の主なはたらきは①力の加減をする②運動のコントロールする③ボディイメージの発達④重力に負けずに姿勢を保つ⑤バランスをとる⑥情緒を安定させる などです。

参考文献 京都府作業療法士会 特別支援教 OTチーム 特別支援教育に活かす作業療法の知と技 改訂版
加藤寿宏監修「子ども理解からはじめる感覚統合遊び」2019

校内で見つけたキラツ☆多と教材

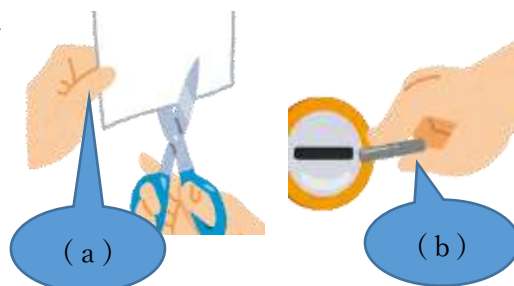
夏休み中、本校会議室で教材・教具展が行われましたので、足を運んで下さった方も多かったのではないのでしょうか。子どもたちが楽しく、興味をもって学習できるように作られた教材がたくさん並びました。その中から1つの教材を紹介しながら上肢機能の発達についても触れようと思います。



左の教材は何をする教材かわかりますか？と言いましても、洗濯ばさみがつけられているので、残りの突起（プレート）にも洗濯ばさみをつけるという趣旨はすぐにわかると思います。

洗濯ばさみは、手指の巧緻性を高めたり、つまむ力（ピンチ力）を強くしたいときや、1対1の対応を促したりしたいときなどによく使われ、身近なものの一つではないでしょうか。

教材においても、丸い厚紙（台紙）の周りに洗濯ばさみを花びらに見立て花を完成させたり、洗濯ばさみをカニの足に見立てたりして興味を持って取り組める工夫をよく目にします。この教材のよいところは、①プレートの向きが一定でないこと、②プレート同士が絶妙な距離にあること、③身近にある発砲スチロールとプラスチックのプレートで短時間で作ることができることです。③に関しては説明不要ですが、①ではプレートの向きに合わせようとすると、手首を曲げる（調整する力）が必要になります。②では、子どもたちが得意なことの多い側腹つまみ（a）ではなく、指腹つまみ（b）が促せることです。つまみの発達の過程はまずは側腹つまみ（親指の腹と人差し指の側面をつまむ 例：ハサミを使うときに紙を親指と人差し指側面をつまむ）から指腹つまみ（親指の腹と人差し指の腹を合わせてつまむ 例：コインをつまむ）を経て、ごく細かいゴマなどをつまむことができる指尖つまみ（親指と人差し指の先端同士をつまむ）ができるようになってゴールです。



側腹つまみまではできても、親指の対立（親指と人差し指でOKサインを作るときの親指の動き）の動きが難しいため、側腹つまみでとどまってしまうことがよくあります。②は側腹つまみで洗濯ばさみをとめようとした場合、となりの洗濯ばさみに手がぶつかってしまうため、必然的に指腹つまみでとめることが要求されます。実際に取り組んでいた子どもも試行錯誤しながら、つまみや手首の向きを調整して取り組んでいました。通常の台紙に洗濯ばさみをとめていく課題では、得意な側腹つまみでできてしまうので、つまみの発達までは促せません。

この教材を机に置くのではなく、先生が持って突起を子どもの方に向けて洗濯ばさみをとめてもらうことで、前腕回内外（手の平を返す）の動きや中間位で保持することも促すことができるというオマケつきです！この前腕回内外の動きや中間位も道具操作をするにあたってとても大切な動きですが、こちらも難しい子どもが多いです。ぜひ段階付けて行ってみてください。また、子どもたちの興味に合わせて、洗濯ばさみに花つけて、花壇を作ったり、車をつけて駐車場に駐車させたりなどのバリエーションもできそうですね。