



相談支援つうしん

令和2年 第6号



県立湘南養護学校

支援連携部 相談支援係

令和2年5月28日(木)

夏のような暑さが続いたかと思ったら、寒くなったりして気候が不安定ですね。“マスク熱中症”という言葉も聞かれるようになりました。マスクをしていると体に熱がこもりやすだけでなく、脳は湿度が高いと感じ、喉の渇きを感じにくくなるようです。喉が乾いたと感じる前の水分補給が重要です！家の中でも熱中症が起きる可能性があります。適宜水分補給とエアコンの使用などをして、新型コロナウイルス感染だけでなく熱中症も予防したいですね！！

プリント学習



学校からのプリントは楽しみながらできているでしょうか？とはいえず、プリント=勉強となって、途端にやる気がなくなったりして。。。1回に行く分量や時間を決めて、見通しを持つことで取り組みやすくなることもあります。集中が続かない場合は少量、短時間ずつに区切ると気分も切り替わって集中しやすいですよ。取り組めたらまずは褒める！好きなもの(お菓子、シールなど)をご褒美にするのもよいですね。1回終わるごとでもよいですし、頑張り表やノートを作って、シールやスタンプを押していき、いくつかたまったら好きなご褒美をもらえるという形もよいです。テレビでは、くじ引きのご褒美が紹介されていました。大人が予めくじとお菓子を用意して、お菓子には番号をつけておきます。勉強が終わったらくじを引き、くじの番号のお菓子がもらえるというワクワク感もあるものでした(右図)。



行うプリントは計算や日記、文字のなぞり書きや線つなぎ、塗り絵など様々ですよね。内容はそれぞれ違いますがプリント学習に共通していることがあります。何でしょう？それは“書く(描く)”ことです。今回は“書く”ことに着目してお話したいと思います。

“書く”ときに大切なこと



書くときに大切なことには①姿勢②握り方③感覚などあります。まず基本となることは「姿勢」です。「♪姿勢が悪いと骨盤に負荷がかかりますう〜」とCMでも流れていますが、それだけでなく、姿勢が悪いと血管や神経が圧迫され脳に送られる血液が減り、脳に酸素やぶどう糖が十分に送られなくなり脳の活動量が減ってしまうそうです。私たちは「よーし！頑張るぞ！」というとき姿勢を正したり、構えたりしますが、無意識のうちに脳の活動量を増やそうとしてやっているのかもしれないね。

私たちは何か活動しようとするとき目や手や足などを使います。それらは全て体幹(頭と手足を除いた胴体部分)につながっています。その体幹がしっかり安定していないと、その先にある目や手や足をうまく使うことができません。それは書くときも同じで、体幹が安定した姿勢が重要です。椅子に座る場合は、床に足がつく、机に肘がつくなど椅子と机の高さを調整します。基本的な椅子と机の高さは左図のようなものです。また、座面に滑り止めシートやクッションを敷くことで座る姿勢を安定させること

もできます。

姿勢が崩れやすい原因は体幹が不安定なためだけでなく、相談つうしん2号にも書いた脳の栄養素である感覚を求めているためのこともあります。座ることで求めている感覚が減り、覚醒が下がったり(眠くなる)、姿勢を保持するための情報が足りなくなったりすることもあるのです。そうした場合、バランスを取りながら座ることで姿勢が保ちやすくなる場合があります。椅子にバランスディスクを敷いたり、椅子の代わりにバランスボールを使ったりしてみてください。試したいけどバランスディスクもバランスボールもないというときは、冷蔵や冷

バランスディスク



凍保存用のフリーザーバック(いわゆる〇ツプロック)(チャックが2重のもの推奨。1重ではバンッと空気が漏れました!私の体重のせい。。。)に少し空気を入れたものをクッションにします。まずは大人が試して、大丈夫だったらお子さんにも使ってみてください。今私もパソコンを打ちながら使っていますが、大きく姿勢が崩れることはありません。考えるときにゆらゆら体を揺らすこともできて集中力も増している気がします(笑)。もちろん、フリーザーバック本来の使い方ではないので、あくまでもお試し用です。お子さんの姿勢保持に効果がありそうでしたら、バランスディスクを購入してもいいかもしれません。そして学校でも取り入れるといいと思いますので担任にもお知らせください。

ここまで、椅子の工夫についてお話してきましたが、もちろん体幹を安定させるためには体幹を整えるために運動も大切です。家の中でもできるものとしては、手押し車や寝返りゴロゴロ、手押しずもう、おしくらまんじゅう、タオル綱引きなどがあります。これらの運動の効果が出るのには時間がかかりますので気長に楽しみながら続けてみてくださいね。

握り方

右図のペンの握り方は3指握りといいます。親指、人差し指、中指でペンを支え、薬指、小指で安定させています。3方向からペンを支えるので書いている文字の方向を感じやすく、適切な力で持つことができます。正しい持ち方とされるのもこれらの理由からです。でもペンの握り方にはそれぞれ個性があります。大人でも常に3指握りをしている人は少ないと思います。また一度覚えた持ち方を変えるにはとても努力が必要です。握りこみが強くて疲れやすい、書きにくそうだということがなければ、無理に3指握りに修正する必要はないと思います。



疲れやすさがあったり、これからペンの練習をしていったりする場合には、3指握りを目指しましょう。さて3指握りを練習する前に、「お子さんはスプーンをどのように持っていますか?」左図のように柄を上から持ち、食べ物をすくうのに苦勞している場合、まだ3指握りの練習は早いです。上手にすくえるようになってから練習を始めるとお子さんにも負担が少なくスムーズだと思います。

握力が弱いお子さんには太い柄のペンがおすすめです。細いペンでは握り込んでいても太い柄にするだけで自然と3指握りができるお子さんもいます。始めのうちは太い柄で練習し、3指握りが安定してきたら徐々に細いペン



に移行していくとよいです。太い柄にするだけでは3指握りが難しいときは、ペンに目玉クリップをつけたり、専用のホルダーをつけたりして鉛筆をピストル型にします。そうすると3指だけでなく手の平も使って握りを安定させることができおすすめです。ホルダーはホースなどで簡単に作ることもできますし、相談支援係に声をかけていただければ、貸し出しもできます。持ち方が安定してきたら、太い柄のときと同様徐々にホルダー

を小さくしていき、最後にはペンだけで持てるようにします。また、机から手や腕が浮いてしまってペンが安定しない場合、大人とまずウォーミングアップをしましょう。大人がお子さんの後ろから手を上から包み込み、一緒にペンを持ちます。そして大きな紙に手の小指側をつけるようにして、グルグルと無作為に大きく線を書く練習をするとよいです。お子さんには力を抜くように伝え、大人の動きに合わせて動かすようにしてもらいます。こうするとどのようにペンを動かせばいいのかを体で覚えることができ、書く文字や線が変わります。また、小指側の安定性を出すために、小指と薬指に小さくなった消しゴムやビー玉などを握らせて、ペンを持つと効果があることもありますので、試してみてくださいね(これはお箸やスプーンの練習のときにも使えますよ)。

感覚

最後に感覚です。私たちは文字を書くときに無意識のうちにペン先からの感覚を感じ取っています。その感覚がうまく入らないとペンをコントロールするのが難しくなります。

クレジットカードのサインなどをタブレット上でするとき画面がツルツル滑って普段より変な文字になった経験はないですか?いつもそんな状況で書いているという感覚のお子さんもあります。感覚が入りにくいから、筆圧が高くなりすぎることもあります。その場合、下敷きに硬筆用のソフト下敷きを使ったり、紙やすり(お子さんによって異なりますが大体150番程度)を敷いたりすることで抵抗が大きくなり、書きやすくなる場合があります。

また、筆圧が低い場合にはカーボン紙を使って、下に文字がうつるくらいの強さで書く練習をすることで力のコントロールができるようになる場合があります。こちらも試してみてくださいね。