



2

上手に箸が使えるように～箸の持ち方～



「うちの子は箸がうまく使えなくて」とお悩みの方も多いことでしょう。

箸の持ち方は手の機能の発達と関連性があります。スプーンを下図の①②のような持ち方をしている段階は、まだ指先がうまく使えず、箸の持ち方を教えても正しく持つことはできません。この時期には、遊びの中で手先を使う経験をたくさんしておくことが大切です。

うちの子
箸がまだうまく
使えない。



スプーンや鉛筆の使い方を目安に、③の段階になったら正しい持ち方を教え、始めてみるとよいでしょう。ただし、まだ集中力が続かないため強制は禁物です。スプーンやフォークと併用しながら部分的に箸を使うのがよいでしょう。

④の動的三指握りができるようになれば、正しい持ち方を教えていく必要があります。箸が使えたという喜びが味わえるように、つかみやすい食材や大きさを工夫して、成功体験を増やしていきましょう。

焦らず、根気よく教えていくことが重要です。また、大人が正しい持ち方を意識することも大切です。手の機能の発達が、今、どのような段階なのか、成長を把握し、食べこぼしが少なくなったら次の段階の持ち方を試していくとよいですね。

日本の伝統文化の一つである箸を、次世代を担う子どもたちが使えるようにしていきましょう。

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

「発達が気になる子への生活動作の教え方」より