

おはしのはなし

彦根市子ども未来部幼児課

幼児期の子どもたちが頑張っていることの一つに、「おはしの練習」があります。正しくおはしを持つことで、きれいに食事をするすることができます。大人になってから正しい持ち方に直そうと思ってもなかなか難しいです。おはしを持ち始める幼児期から正しい持ち方を意識できるといいですね。



正しいおはしの持ち方

上のおはしは、鉛筆を持つように、親指、人差し指、中指の3本で軽く持ちます。下のおはしは、薬指の横に当て、固定し、親指の付け根に挟みます。

下のおはしは動かさず、上のおはしだけが動きます。



おはしの練習は何歳から？

決まった月齢はありません。成長に合わせて様子を見ながら始めていきます。

おはしを使うためには、指がそれぞれ別の動きをしなくてはなりません。箸先を閉じたり開いたりするので、**指の筋肉を調整し、動きをコントロールする力**が必要です。そのため、指先の使い方が発達していることが大切です。

- ◆グー、チョキ、パーができる
- ◆指でOK👌ができる
- ◆鉛筆が正しく持てる
- ◆スプーンの3点持ちができる

これらがお箸へ移行する目安となります。指先の発達が追い付いていないのに、おはしの練習を始めると、間違った持ち方を覚えてしまうこともあります。「早くおはしを使えるようにしてあげないと…」と焦る必要は全くありません。早く持てるようになるよりも、正しく持てる方が、将来的には大切です。



矯正箸は使った方がいいの？

指先を動かす力がついていれば、矯正箸はいりません。矯正箸にも色々なタイプがあります。使用する場合は、発達に合わせて正しい使い方をしてくださいね。

(※写真は一例です。)

指を入れる穴があり、2本のおはしが固定されているタイプ



スムーズに掴まむことができるので、おはしへの導入や「自分で食べられた、持てた」という達成感を得ることができます。

△注意△

指先の力がなくても、手を閉じたり開いたりするだけでおはしが勝手に動いてくれるので、指先の練習になっていないことが多いです。その結果、2本のおはしに移行したときに、指先が動かさず、握り箸や指先を手のひらに巻き込むような持ち方になってしまうことがあります。

2本のおはしが固定されているタイプ



2本のおはしがずれることなく、持つことができます。

上のおはしを人差し指、中指で動かし、下のおはしを薬指でしっかり支える力が必要です。

はしにくぼみがついているタイプ



くぼみに指を置くことで、正しい指の位置で持つことができます。自力でおはしを持つ力が必要です。すでに普通のおはしを使用しており、持ち方を修正したいときにも向いています。

おはしの悩み あれこれ

握り箸になってしまいます…

スプーンの3点持ちはできていますか？スプーンの3点持ちがきちんとできないまま、おはしの練習を始めてしまうと、スプーンを握る持ち方でおはしも握ってしまいます。まずは、スプーンやフォークの3点持ちをしっかり練習しましょう。

おはしが交差してしまいます…、箸先が閉じません…

上のおはしが中指で上手く支えられていない、中指の位置がおかしい、下のおはしが薬指で上手く支えられていない等が原因です。

上のおはしは中指の爪の根元あたりで支えます。

上のおはしだけを持って、手首は動かさず、人差し指と中指を曲げ伸ばし、おはしを上下に動かす練習をしてみましょう。



練習に付き合う時間がありません…、練習が続きません…

正しい持ち方での長時間の練習は、親子共にイライラしてしまいます。「始めの5分だけ」、「つまみやすいこの料理だけ」など練習する時間や料理を決めて行います。少しずつ、正しい持ち方での時間や料理を増やしてきましょう。