



遊びやお手伝いと手指の発達



臨床心理士 樽本美穂

先日、1歳児クラスの子どもたちを参観した時、私に「見て！」と人さし指を1本出して、何かを訴えてくるAちゃんがいました。言葉でうまく話せなくても、視線と指さしや単語で思いを伝えてくるのが1歳～2歳代の子どもたちです。Aちゃんは、廊下にある鉄棒をめざして、走っていきました。そして、背伸びをしてぶら下がり、体を揺らせていました。小さな手は、十分に鉄棒を握りしめる大きさではないのですが、親指が他の指に対向するように鉄棒を握りこむとぶら下がる時間が長くなっていきました。大人が教えるのではなく、自分の感覚で親指を動かし、少しでも長くぶら下がる方法を探っているように思えました。遊びの中で鉄棒を強くつかむ動作を経験し、肩や腕を動かし身体を支えるような運動になっているようでした。Aちゃんの表情はとても生き生きとして、鉄棒から手が離れても何度も何度もぶら下がりをくり返していました。❄️*👤*❄️*👤*❄️*👤*❄️*👤*❄️*👤*❄️

生まれて間もない赤ちゃんも、小さな手の平をギュッと握りしめる動きが見られます。子どもは、手指で触れながら、それがどんなものか確認していくようです。手に触れたモノに目を向けることは、生後3ヶ月頃にはでき始めます。手の感覚に目の感覚がついて、目と手の連動がおこり、興味のある玩具に手を伸ばすなど、「目と手の協応」が始まります。目と手の協応には、モノへの距離や方向などを把握する「視空間認知」が必要です。眼球運動も大切で、ぬり絵やつみ木をすることは、その発達に役立つようです。

また、ブランコに乗ることはバランス感覚を養います。手で鎖をしっかり握り、小さな揺れからゆっくりとした動きで前後に身体を揺らすことがポイントです。すべり台の階段の手すり、ジャングルジム、のぼり棒、三輪車のグリップなど手の平でギュッと握る経験は、前腕に力が伝わり、自然に身体を支えるための運動機能を高めます。

親指と人さし指と中指は、モノをつまみ、動かす時に大切な働きをしています。ペンを持って絵を描く、ハサミを使う、折り紙を折る、はしを持つなど、毎日の生活や遊びの中でたくさん指を使う機会があります。手指を動かすことが不器用な子の中には、さまざまな場面でくやしい思いを感じている子もいます。「自分だけ下手だ。」「もうやりたくない。」という自己否定的な感情が幼児期から芽生え、手指を使った細かな作業を嫌がる子どももいます。

誰しも苦手な事があります。私自身、運動は苦手で、バランス感覚がなく、恐がりでしたので、自転車に乗れるまでに時間がかかりました。親が必死になっていたことを今でも思い出します。何度も転び、膝は切り傷だらけになりましたが、あの時期を逃していれば、今、自転車に乗れない状態だったかもしれません。❄️*👤*❄️*👤*❄️*👤*❄️*👤*❄️*👤*❄️

大人が環境を用意することが、子どもの様々な機能の発達を促します。手指の機能を高めるために、洗濯物を干したり、服をたたんだり、テーブルをふきんで拭いたり、雑巾を洗ってしぼったりなど、お手伝いをしてもらうのもよいかもしれません。「お手伝いをしてくれて、助かったわ！」と褒める機会になり、子どもの手指の発達にもつながるように思います。