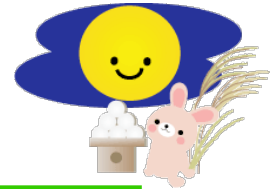




みどり



162号『書字動作練習』

2021年9月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

最近ではパソコンやスマートフォンの普及により文字を書く機会は減少してきていますが、書類に自分の名前や住所、連絡先の記載を求められることは多いのではないのでしょうか。利き手のケガや麻痺により文字が書きにくくなってしまった方に向けてご自宅でもできる書字動作練習のポイントをご紹介します。

筆記用具の選定

字を書く練習の際には、ボールペンだと滑って文字が書きにくいいため鉛筆から始めてみましょう。鉛筆の濃さはHBが良いとされていますが、手に力が入りにくい際には2Bなど濃い鉛筆を選んでも良いでしょう。

鉛筆をうまく持てない時は

鉛筆を正しく持つことができない、正しい持ち方では力が入らない場合は、幼児用の三角鉛筆や持ち方サポーターの使用をおすすめします。



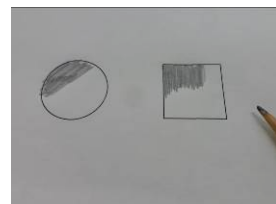
持つ手に力が入って握りこんでしまう場合は、手のひらに消しゴムなどを挟みながら鉛筆を持つことで、余分な力を入れず持つことが出来ます。



楽に字を書くために

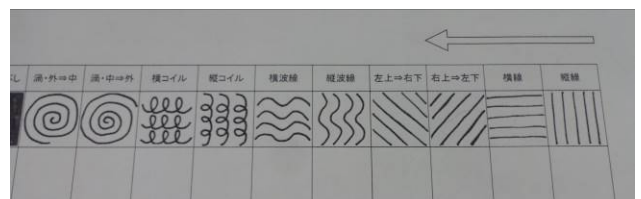
文字や線を書こうとすると筆圧が薄くなる場合は、まず筆圧を一定にする練習をします。リハビリでは□や○などの図形や白抜きの文字を塗りつぶす練習を行います。市販の塗り絵なども効果的です。

塗りつぶす作業は色んな方向へ鉛筆を動かすことで徐々に濃く塗れるようになってくると思います。



線引きの練習

一定の筆圧で塗りつぶしができるようになったら、文字の練習に移る前に単一線を書く練習を行います。縦、横、斜め、曲線を引いていきましょう。幼児用の線引きドリルなどを活用しても良いでしょう。

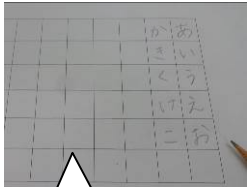


書字練習

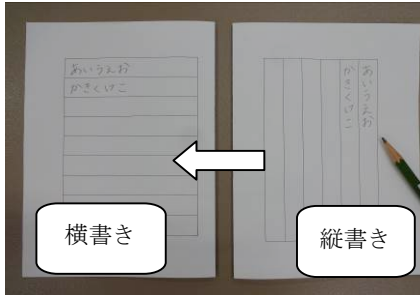
書く文字は、書きやすい漢字から比較的書くことが難しい平仮名→カタカナへと難易度を段階的に上げることが、書字動作の獲得には効果的とされています。漢字は一画一画の線の長さは短いですが、平仮名とカタカナは一本の線で表現することが多いため、はじめに取り組むには難しい練習となります。

文字の崩れが大きい場合は、なぞり書き練習から始めると良いです。なぞり書き練習は動作の難易度が低く失敗体験が少ないため、正確な文字の反復練習を続けやすく書字の正確性向上には効果的とされています。市販の書字練習用ドリルを使ってみましょう。

書字練習の際は、まず2cm×2cm程度のマスを利用して字を書く練習を行ないます。慣れてきたら縦書き罫線→横書き罫線へと練習を進めていきましょう。



2×2cm マス

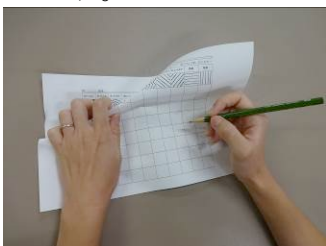


横書き

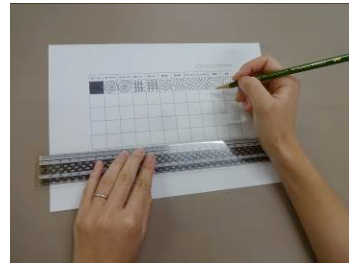
縦書き

上手く紙を押さえられない時は？

書字は思うようにできても、反対手の麻痺などで紙を押さえなくても少しずつずれてきてしまったり、紙にシワが寄ってしまうこともあるかと思えます。紙を手で押さえる際には手の“平”で押さえることが多いと思いますが、手の“甲”を使って押さえると上手く押さえられることがあります。



それでも難しい場合は30cm定規を使用すれば紙にシワを寄せることなく書くことができます。定規にカーペットの裏面に貼り付けるような滑り止めシートを貼り付けるとズレが少なく使用できると思います。他にも滑り止めマットや文鎮などの使用もおすすめです。

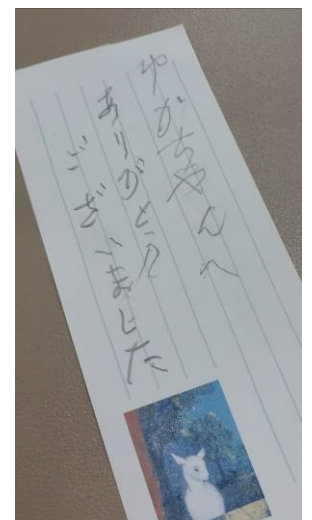


まとめ

書字動作練習のポイントをいくつかお伝えしましたが、ご自分の能力に合わせて練習をしていただければと思います。実用的に書字ができるようになるには個人差があります。ご自分のペースに合わせて焦らずに行なってみてください。

練習をしていると文字の綺麗さにこだわりが出てくることがあるかと思えます。しかし、文字の綺麗さよりも想いを込めて丁寧に書いた文字はパソコンやスマートフォンで打った文字とは異なり、人の温かさや想いが伝わるものだと思います。

長く続くコロナ禍で会いたい人になかなか会えない人もいます。そんな時、会いたい人へ想いを込めてお手紙を書いてみるのはいかがでしょうか。



(文責：作業療法士 長田祐加)