

## 事例レポート

# 姿勢がくずれやすかった A 君の変化

## 日常生活の工夫で姿勢をよくしよう

学校でいつも姿勢を注意されていたA君。椅子に座って先生の話聞く時に、最初は頑張って姿勢を正そうとしますが、途中から姿勢がくずれてしまいます。先生は何度も注意しますが、一向に姿勢は改善されません…。

先生より報告を受けた作業療法士は実際にA君の様子を見て保護者と担任の先生に対し、A君の姿勢の保ちづらさについて説明し、姿勢を保つための力を育む遊び、体にあった机と椅子を使用することをアドバイスしました。

## 姿勢がよくなることで集中力もアップ!

その結果、A君は姿勢がくずれにくくなり、姿勢が良くなっただけでなく、以前より先生の話集中して聞く様子が多く見られるようになりました。

A君は姿勢を正しく保つことに一生懸命になってしまい、授業に集中しづらくなっていたのだろうと考えられます。



就学前～小学校低学年の子どもをお持ちの保護者の方へ

# 「姿勢のくずれ」を理解するために

おしりがすべる



足をあげる



どうしてまじめにやらないの?!



正座をする



ほおづえをつく

そんな時は

作業療法士に相談してみませんか?



～あそび・学び・生活を支援します～

あそび

あそびを通して、体の発達を促したり、コミュニケーション力を伸ばすお手伝いをします。

学 び

子どもさんにあった学習道具の紹介や教室でできる工夫を保護者や先生と一緒に考えます。

生 活

家庭や園、学校でできる環境の工夫をご提案します。

あそび

学 び 生 活

ほ褒める!!

チェックポイント

怒るのではなく  
頑張っている子どもを  
認めてあげよう

崩れてしまう子どもの姿勢を怒るのではなく、子どもの頑張りを認めて、褒めてあげることが大切です。そして生活の中のちょっとした工夫で、姿勢を正すお手伝いをしてあげましょう。

## 編集後記

小さいときから親子で体を思いっきり動かし、いろいろなことにチャレンジすることは、就学後に必要な姿勢を保つ力につながります。子どもたちは遊びの中でさまざまな体験をし、必要な力を身に付けていきます。子どもたちの「やりたい!」「できた!」という気持ちを最大限に引き出し、一緒に楽しみながら取り組んでみましょう。

一般社団法人

熊本県作業療法士会 事務局

〒861-8045 熊本市東区小山 2 丁目 25-17

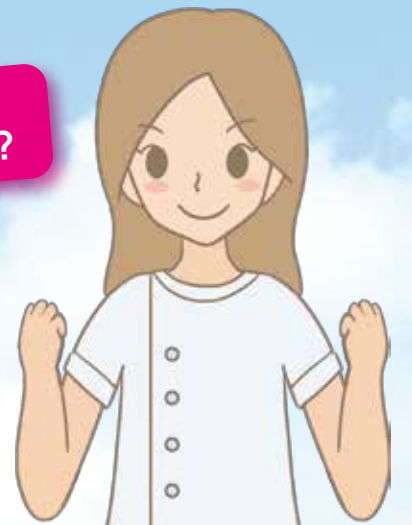
TEL 096-389-6780

FAX 096-389-6785

<http://www.kumamoto-ot.jp/>

# 子どもの姿勢のくずれについて

困った行動は実は子どもなりのSOSかも!?



子育て、保育、教育の中で『なんでこんな姿勢になるんだろう?』と思うことはありませんか?

リラックスしているときには誰もが姿勢はくずれやすくなります。しかし、授業中など必要な時間にもくずれていると、とっても気になってしまいますよね。どんなに頑張っているのに姿勢がくずれていると「だらけている」「ふざけている」と思われ、叱られやすくなってしまいます。

今回は、『子どもの気になる姿勢』について、作業療法士の視点から原因と対応についてご紹介いたします。

なんでちゃんとしてくれないのかな? どう注意していいかわからない…



## おしりがすべる



背中をまっすぐ保つことができず、お尻がすべってしまいます。

## 足をあげる



あげた足で体と頭を支えることができ、両手が使えるようになります。

## 正座をする



正座をすると背すじをまっすぐ伸ばしやすくなります。

## ほおづえをつく



重たい頭をまっすぐ保つために支えています。

叱る前に  
“なぜまっすぐ座れないのか”  
理由を考え、楽に座れる工夫をしてみましょう。



## 姿勢が崩れる原因

- ① 持続して背中とお腹の両方に力を入れることが上手にできず、背すじを伸ばした姿勢を保つことができない。
- ② 体がまっすぐになっている感覚や傾いている感覚を感じる力が弱く、自分の体が、まっすぐからどれくらいずれているかに気づけず、姿勢を直すことができない。
- ③ お尻の下の方の骨の部分（坐骨）に体重が乗る感覚がわかりにくく、椅子に座っても上手に坐骨に体重を乗せて座ることができない。

## 就学前にできる対応!

■ 姿勢を保つために必要な力を身に付けましょう。

お腹にグッと力が入り、体幹の安定に繋がる遊び



鉄棒



アスレチック

体をまっすぐに保つためのバランスを身に付ける遊び

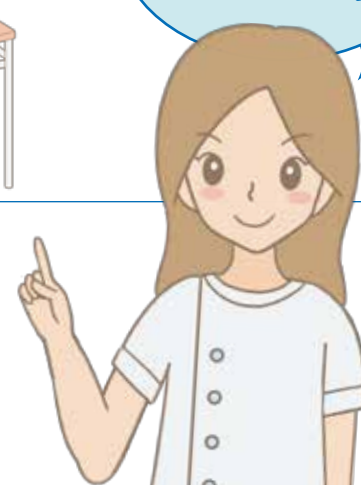


お馬さん



ブランコ

遊びの中で姿勢を保つ為の特訓ができます!



## 学校でできる対応!

■ らくに座れる工夫を探しましょう。

しっかりと両足が床につく高さの椅子を使用する



おしりが動かないように滑り止めマット等を敷く

■ 授業中にプリント配りなど役割をもたせ、立っても良い場面を作りましょう。