

鉛筆と箸、正しい使い方は？

鉛筆の持ち方



「食事は楽しい時間。食事中はお箸のことは一切話さないようにしよう」と話す弾正原由紀さん



鉛筆は、削った先の少し上を人さし指と親指でつまむように持ち、中指で下から支える。人さし指の上に親指を置いたり、付けたりせず、少し隙間を空けるのがコツ。

弾正原さんは「断面が三角形をした鉛筆が持ちやすい。人さし指と親指が付かないよう、鉛筆に線を引いたり、指を置く位置にシールや印を付けたりすると練習しやすいですよ」と助言する。

次に箸。2本のうち上は鉛筆と同じ持ち方で、下は親指の付け根と薬指で支える。つかむときに動かすのは上の箸だけ。先が細い箸がつかみやすい。

一番大事なのは、上の箸を動かす中指の力。指を入れる輪が付いた矯正箸もあるが、これを使うと指の筋力が鍛

鉛筆 指を置く位置に印／箸 食前に中指動かす

上手に字を書いたり、食べたりするには鉛筆や箸を正しく使うことが基本だが、子どもの頃に付いた癖が直らない大人も多い。人前でも恥ずかしくないよう、子どものうちから正しい持ち方を身に付けるためのコツや練習法について、「キッズマナー講師」の弾正原由紀さんに教えてもらった。

えられず、いつまでたっても普通の箸が持てなくなるので、「お薦めしない」という。

練習法は、食前に箸を持って中指を動かす動きを30回繰り返す。子どもだけだと「やらされている」と感じて上達しないため、親も一緒にやる。早い子なら、2カ月ほどで上手に持てるようになるという。「小豆をつまむことは難しいので、カラフルなワタを使い、子どもが楽しみながら練習するようにします」

肝心なのは、どんな持ち方でもよいので、2〜3歳から箸を持ち、指を動かす練習から始めること。癖が直れば、早い子で4〜5歳で正しく持てるようになるという。「小学3年生ぐらいまでは素直に聞いてくれます。高学年からは自分の癖に気付くよう、一口食べた後に持ち方を確認させるとよいでしょう」

弾正原さんは「箸は年を取ってもずっと使うもの。正しく持てると、食事をおいしく感じ、一緒に食べている人たちも楽しい気分になれます」と説いている。

マナー講師「2カ月で上手になる子も」

箸の持ち方

