

## 幼児期からの箸使い

普段、何気なく使っているお箸ですが、正しくお使いになられているでしょうか？

多くの子供達の箸の持ち方がおかしいと云われておりますが、その傾向は今も減少しておりません。毎日の食事の中での正しい作法としての箸使いをご両親が子供に教え、伝える事は、些細なことですが、生活の基本であり、日本の伝統を次代に伝える大切な事でもあるのです。

日本古来よりお箸は、使う方により優雅に美しくつぎのような多彩な機能、**摘む、挟む、支える、運ぶ**という基本の機能、**切る、裂く、解す、剥がす、掏う、包む、載せる、押える、分ける**などの特殊な機能、を備えたとても**便利な万能食器**なのです。是非、幼児期からお子様に正しい箸の持ち方、作法を教えてさしあげてください。

## お箸の教育的効果

- 1、お箸を正しく、上手に使うことで、**手先、指先が器用になる。**
- 2、指先、手先の**繊細な運動による神経の発達、脳へ刺激により、脳の発達を促す。**
- 3、**二次的効果**として、**どうして些細な、このような箸使いが大切なのかという事を考えることで、物の動きをまね、物事を知り、考察する事への興味を持つ。**

など、**お箸の使い方ひとつを訓える事で、幼児期のお子様に必要とされる教育的効果を多様に得ることができる**のです。最近では多くの学校で「箸使い」を、学習の中に位置づけて、計画的に教育することは大変価値のあることであり、その成果として

- 1、**落ちつき**ができた。
- 2、**集中力**がついた
- 3、**手先が器用**になった
- 4、**性格が明るく**なった

など多くの事例があがっています。

**つまむ、ひねる、通す、折る、貼る、縫う**など指先の使いこなすことを学ぶのは**4歳前後**であり、この時期にそのような環境がないと学童期に緻密な作業が苦手になってしまいます。

**“The hand is the instrument of the mind.”(Dr. Maria Montessori)**

**「手は心の道具です。」モンテッソーリの創設者マリア・モンテッソーリ**

「教育は、主に筋肉の教育、感覚の教育、言語の教育から成り立っていて、とくにこの教育法は手を使いながら、いつの間には人格を成熟させていく」-。

「とくに**3歳から6歳**は感覚教育に適した時期である」として重視し、また「**子供の知能は、手を使わなくてもある程度の水準に達する事ができるが、手を使う活動によってさら**

に高められ、その性格は強められ、逆に子供が手を使う物を見出せず、手を使って周囲にかかわる機会を持たない場合、また手を使いながら深く集中する体験をしたことのない子供は、幼稚な段階にとどまり、人格はきわめて低いものになる。しかも、このような子供は素直になれなかったり、積極性を欠いたり、無精でのん気な性格になってしまうのである」とも記しています。

世界的に著名であり、日本でも教育者としての多く親の支持を持つマリア・モンテッソーリの言葉です。

## 使い易いお箸の長さとお箸の素材

子供に扱い易いお箸を選んであげる事は、その後の箸使いを決定づける大切な事です。重すぎず、軽すぎず、また、程よい長さのお箸を選んであげてください。

### 材質

材質としては、滑りにくい無垢の素木箸「しらきはし」がよいでしょう。中でも国産吉野杉、桧のお箸は、軽く、手にとても馴染み、お口に優しく、歯当たりも柔らかく、お子様にも扱い易い逸品です。当店では様々な形と長さをご用意致しております。

### 長さ

一般的なお箸の長さは、親指と人さし指を直角に開いた時の親指の先と人さし指の先を結んだ距離、「短あた」の1.5倍が使い易いとされています。「一短あた」は身長約10分の1であり、身長160cmの人のお箸の長さは、 $160\text{cm} \times 1/10 \times 1.5 = 24\text{cm}$ となります。このように、身近な道具の寸法はその使い勝手から、身体の部分の寸法と関係が深いのです。是非お試し下さい。

3歳～7歳 16cm～18cm

8歳～11歳 18cm～21cm

12歳～17歳 24cm～26cm 18歳以上の成人では、24cm～

\* 成人女性の方は24cmが使い易い長さです。

## 箸使いのタブー「嫌い箸」

- 移り箸 いったん取りかけてから、他の料理に箸を移す
- こじ箸 食器に盛ってある料理を上から食べないで箸でかきまわし、自分の好きなものをさぐり出す。

- 迷い箸 どの料理を食べようかと迷い、料理の上をあちこちと箸を動かす。  
(なまじ箸ともいう)
- 握り箸 初歩的な持ち方であり、箸の機能は果たしにくい。  
食事の途中で握り箸にすると、これは攻撃を意味することになる。
- 持ち箸 箸を持ったまま、他の食器を持つ。
- 探り箸 食器の汁物などをかき混ぜて、中身を探る。
- 空箸 箸を一度料理につけておきながら、食べないで箸を置く。  
(出した側に不信感を抱かせる)
- 受け箸 箸を持ったまま、お変わりをする。
- 刺し箸 箸を料理に突き刺して食べる。
- 涙箸 箸の先から汁をばたばたと落とす。
- ねぶり箸 お箸についたものを口でなめてとる。
- 横箸 二本の箸を揃えてスプーンのようにして料理をすくいあげる。
- かき箸 食器の縁に口を当てて、料理を箸でかき込む。
- 込み箸 口に頬ばったものを箸で奥へ押し込む。
- かみ箸 箸先を噛む。
- もぎ箸 口の中のものを箸先でもぎ取る。
- 振り箸 箸先についた汁などを振り落とす。
- 落とし箸 食事中に箸を床に落とす。
- 洗い箸 食器の中で箸を洗う。
- たたき箸 給仕さんを呼ぶ時に、食器やテーブルを箸で叩いて合図する。  
これは昔から「茶碗を叩くと餓鬼が来る」といわれ、  
悪霊を招く行為とされている。
- 寄せ箸 食器を箸で手前に引き寄せる。
- 渡し箸 食事の途中で箸を食器の上に渡し置く。  
これは「もう要りません」という意味になる。
- 指し箸 食事中に箸で人を指すこと。
- せせり箸 いろんな料理をほじくり返すことから、  
箸を爪楊枝代わりに歯をせせる。

- くわえ箸 箸を下に置かずに、口にくわえたまま、手で食器を持つ。
- 膳ごし 膳の向かいにある料理を、手で取り上げないで箸で取る。
- かき箸 箸で頭をかく。
- 直箸 「取箸」を使わずに、自分の箸で料理を取り分けたり、  
(じかばし) 同席者にとってあげたりすることは、日本では不浄とされている。  
(中国・朝鮮半島では直箸は友好の証となる)
- すかし箸 骨の付いた魚の上側を食べた後、魚をひっくり返さずに、  
骨越しに裏側の身をつついて食べる。
- 立て箸 仏箸ともいわれ、これは死者の枕元に供える枕御飯であり、  
脇の者が食べてはいけないことを 意味している。  
(一本の場合もある)
- 拌み箸 両手で箸をはさみ、拌むようにする。
- 箸渡し 箸をはさみ上げた料理を別の箸で取ったり、  
箸と箸で食べ物のやりとりをする
- 二人箸 食器の上で二人一緒に同じ料理をはさむ。
- 違い箸 異質の箸、木と竹の箸を一对にして使う

お子様に是非、使い易い「お箸」を選んで差し上げて下さい。そして日本の美しい伝統文化のお話をしてあげて下さい。お子様はきっと、ご両親の話されたお話をまた、継ぎの代に伝えてゆくのです。

宮内庁御用達

箸 勝 本 店