



子どもの筆圧チェック&サポートガイド

～文字を書く前にこれを確認！～

筆圧は練習より「手の準備」が先。

「うまく書けないニややる気がない」ではありません。
まずは“手を使う力”が育っているかをチェックしてみてください♪



✓ チェックリストA

筆圧が弱い子のサイン

あてはまる場所にチェック☑

	よくある	ときどき	ない
① 線が薄く、かすれやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 消しゴムでうまく消せない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 鉛筆を軽く持ちすぎ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 粘土や砂遊びをあまりしたらない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ ハサミや折り紙が苦手	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥ 文字を書くときすぐ疲れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

💡 手や指の力がまだ育ち途中のサインかもしれません。

✓ チェックリストB

筆圧が強すぎる子のサイン

	よくある	ときどき	ない
① 紙が破れるほど力を入れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 鉛筆の芯がよく折れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 文字が大きくなりやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 手や肩に力が入りすぎる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ 長く書くと疲れやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥ 「書きたくない」と嫌がることもある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

💡 力の調整がまだ難しい時期の子もたくさんいます。

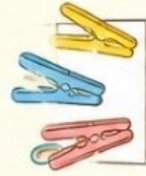
🌱 今日からできる！手の発達サポート7選

① 粘土をギュッとこねる



指や手のひらの力を育てます。

② 洗濯バサミでカードをはさむ



指先のつまむ力や開く力を育てます。

③ 新聞紙をビリビリちぎる



指先の力と手首の動きが育ちます。

④ ハサミでまっすぐ切る遊び



手のコントロールや集中力を育てます。

⑤ スポンジしぼり遊び



手のひらや指の力を育てます。

⑥ シール貼りやはがし



指先の細かな動きや集中力を育てます。

⑦ 砂遊び・泥遊び・お絵描き



いろいろな感触や手の動きを体験！

🎵 「練習」より「遊び」が大事！手をたくさん使う経験が、あとから“書く力”につながります。😊

🏠 筆圧について先生に相談するタイミング

✓ 年長～小1になってもう極端に書きづらそう



✓ 手の疲れや痛みをよく訴える



✓ 書くことと自体を強く嫌がる



💖 ひとりで悩まず、園や学校の先生に共有してOKです！
「家ではこんな様子です」と伝えるだけでもサポートにつながります。

🌸 最後に

筆圧は「性格」ではなく、**手や体の発達**と深く関係しています。
できない部分を見るより、
“今どんな準備中かな？”
という視点で見えてあげることが
大切です😊



🌸 保布していつでもチェック！

もっと詳しく知りたい方は
noteの完全版へ ▶