

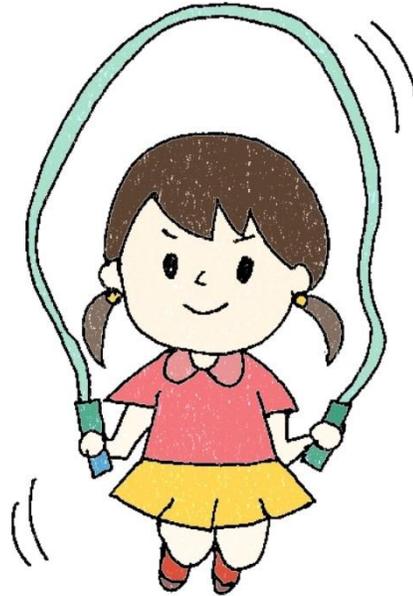
# 活動がうまく出来るには…

例)縄とび

視覚；縄を見る  
外の景色、地面…

触覚；縄を持つ  
服や帽子、靴…

固有受容覚  
；踏ん張る  
縄を握る、回す  
声を出す…



聴覚；縄の音  
風の音、騒音…

前庭感覚；立つ、ジャンプ  
バランスをとる  
タイミングをとる…

その他；気温(暑さ、寒さ)

縄とびをする時、上の絵のようにたくさんの感覚情報が脳に入ってきます。私たちはこれらを無意識に脳の中で整理し、特に必要な情報(縄を見る、縄を回す、ジャンプするなど)を選択しています。逆に、うまく情報を整理できない場合、他の事が気になったり目で縄の動きを追えなかったり、タイミング良くジャンプが出来ない可能性があります。私たちが日ごろスムーズに様々な活動に取り組んでいるのは、無意識的にたくさんの感覚を処理しているからなのです。

# 7つの感覚について

五感



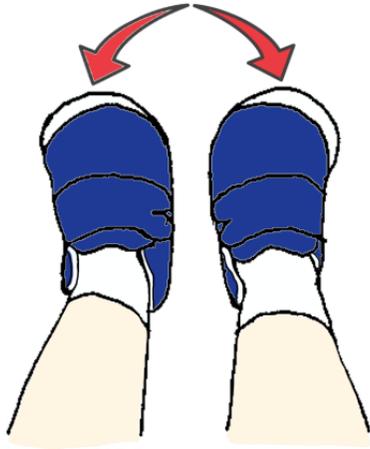
①外の情報を捉える

②自分のカラダを感じる

一般的に「五感」と言われている5つの感覚に固有受容覚と前庭感覚の2つを加え、7つの感覚があります。その中には、外の情報を捉える①の感覚と、自分のカラダを感じる②の感覚があり、この両方がうまく処理できることで、様々な活動がスムーズに行えるようになります。

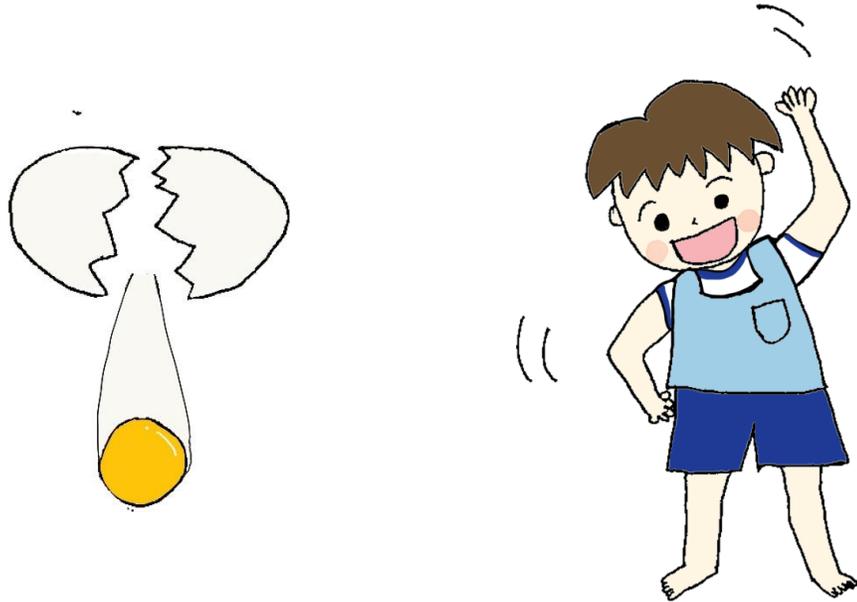
# 触覚について

- 働き ; ①ボディイメージの発達(身体の輪郭)  
②情緒を育む(安心感、情緒の安定)  
③防衛・害から身を守る  
④識別と形の認識



触覚とは皮膚を通して、触ったり触られたりすることを感じる感覚です。たくさんの働きがありますが、その中の1つに①ボディイメージの発達があります。私たちは自分の耳を見なくても触ることが出来たり、靴を左右逆に履くと気持ち悪くて履き替えたりすることが出来ます。これらは触覚が働いて、自分の耳の位置や足の形がわかっているからです。小さなお子さんの場合、着替えや身だしなみにつながる、とても大事な感覚です。それ以外にも、手先の器用さ等にも繋がる感覚となります。

# 固有受容覚について

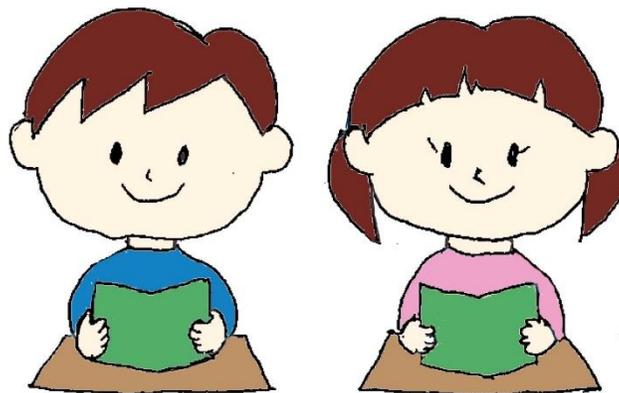


- 働き ; ①力加減、動きのコントロール  
②ボディイメージの発達(動き)  
③一連の手順記憶  
④情緒の抑制

固有受容覚とは筋肉や関節を通して、体の動きや位置を感じる感覚です。①の力加減、動きのコントロールはとても大切な働きで、私たちが自然と物に合わせて触り方を変えたり、力を調節出来ているのはこの感覚のおかげです。また、お遊戯や体育の授業で真似がすぐに出来るのも固有受容覚、特に②の働きのおかげです。固有受容覚が捉えにくいと、力加減が難しくトラブルになったり、身体の動かし方がぎこちなくなったりして、日常生活での困り感につながる事が多くなります。あまり知られておらず、人にも伝わりにくい感覚ですが、日常生活で様々な行動をするのに必須となってきます。

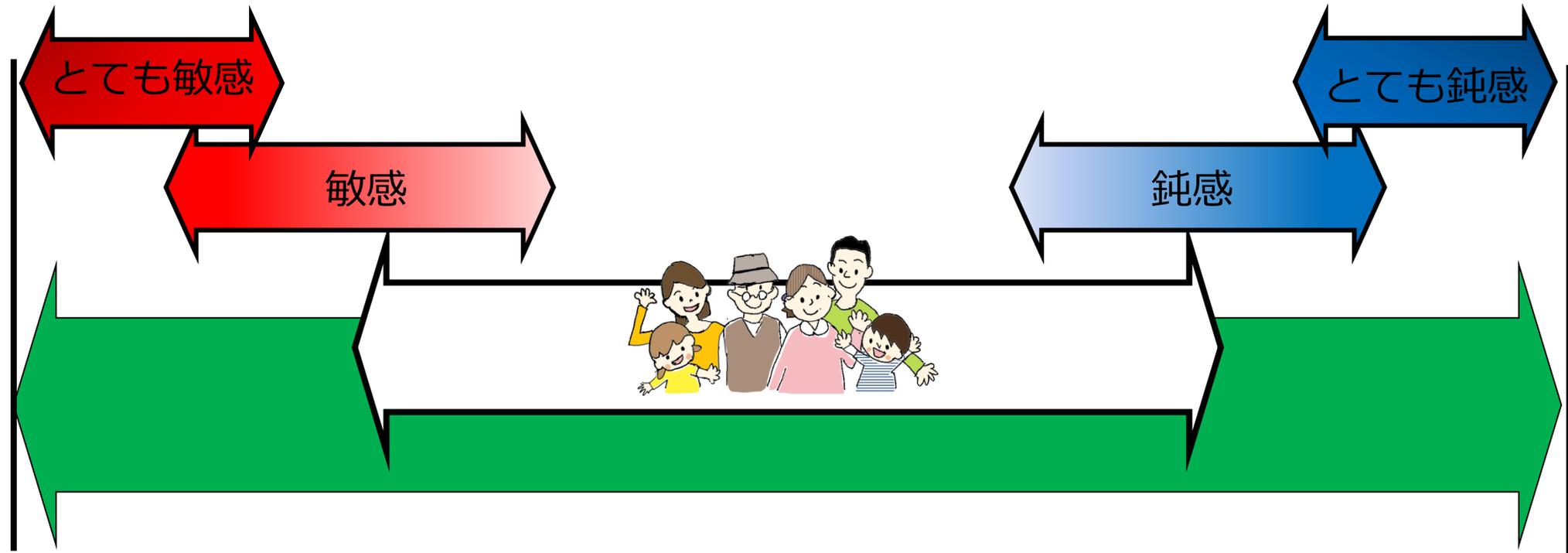
# 前庭感覚について

- 働き ; ①平衡を維持(姿勢保持)  
②眼球運動  
③距離感、方向、空間認知  
④覚醒コントロール



前庭感覚とは耳の奥にある三半規管を通して、重力や体の傾き、スピード等を感じる感覚です。普段意識はしていませんが、私たちは常に重力に抗して姿勢を保持しています。また、目を閉じて片足立ちをすると姿勢を調整しようと身体が揺れているのを感じることが出来ます。これらは①の平衡を維持する働きがあるからです。また、前庭感覚は眼球を動かす筋肉と連動している為、私たちは音読や板書がスムーズに出来ます。(②眼球運動) 人との距離感や方向感覚がわかるのも、前庭感覚のおかげです。

# 感覚の感じ方



私たち大人でもジェットコースターが好きな人と苦手な人がいます。上の図で言うと、強い刺激が好きな人は右側(鈍感)で、苦手な人は左側(敏感)と表されます。子ども達も感覚の感じ方は十人十色です。ブランコが大好きで強い揺れを好む子どもがいる一方で、少しの揺れでも怖さや不安を感じる子どももいます。まずは子どもの感覚特性を知ることが重要になります。

# こんな子いませんか？



例) 常に動き回る  
高い所が大好き  
激しい遊びが大好き  
力が強い  
叩く、蹴る、投げる など

集団活動の場面で、じっとすることが苦手、常に動いていたり走っていたり…高い所が大好きで危険な行動が多い…そんな子どもはいませんか？

もしかしたら、感覚の捉え方が鈍く、不足している感覚刺激を補おうと、自ら強い刺激を取り入れようとしているのかもしれない。満足するにはたくさんの刺激が必要になる為、自ら行動を起こすことで、衝動的かつ危険な行動が増える傾向にあります。このようなタイプは、必要な感覚が満たされている方が、良い状態を保てることが多いと言われています。

# こんな子いませんか？



例) ぼんやりしている  
反応、表情が乏しい  
眠そう  
不注意          など

ぼんやりしていることが多い、気付けば動きが止まっている…全体的に反応が乏しく表情が出にくい…そんな子どもはいませんか？

もしかしたら、感覚の捉え方が鈍く、脳に感覚刺激が届きにくいのかもかもしれません。能動的に刺激を求めて動くタイプではないことが多い為、感覚刺激が満たされるまでに時間がかかります。刺激が足りていない時は、ぼんやりしがちで、周りの状況に気付きにくかったり集中しにくくなる傾向があります。

逆に脳に刺激が届き、良い状態になった時、その子どもが持っている力を発揮出来る場合が多いです。

# こんな子いませんか？



例) 不安が強い  
注意散漫  
イライラしやすい  
音が苦手  
怖がり                      など

不安が強く怖がり、注意散漫、すぐにイライラしがち…また新しい場所や活動は苦手…そんな子どもはいませんか？

もしかしたら、感覚刺激を受け取りすぎることにより、過剰に不安になったり、不快感を抱きやすくなったりしてるのかもしれない。受け入れることの出来る量が少ない為、すぐに脳がパンク状態となり、処理出来なくなります。処理出来なくなると苦手な感覚刺激から距離をとったり、攻撃的になったり、集中できず注意散漫になったりする傾向があります。このようなタイプは、無理に慣れさせるのではなく、まずは不快な刺激を取り除くなど、安心・安全を保障することで生活がしやすくなります。

# その子どもに合った支援を…



幼稚園や小学校では、1つの部屋でたくさん子どもたちが生活することになります。感覚の捉え方は様々であり、それにより行動が変わってきます。何故そのような行動を起こすのか…理由は1つではありません。子どもの行動には必ず理由があります。同じ空間の中で、それぞれの子どもが快適に過ごせるよう、まずは子どもの行動からその理由を考えることが大切です。子どもの感覚特性、また関わる大人の感覚特性を見つめ直すことで、その子どもに合った環境や遊びの支援方法を見つけるきっかけになると嬉しいです。