



「感覚の発達のお話」

子どもたちの成長にとって、「遊び」は非常に大切なスパイスです。「遊び」を通じて、感覚機能が養われ、育まれていきます。その感覚には3つの要素があります。すこし専門的なお話になりますが、3つの要素を理解していただき、普段の生活や子どもたちの成長に役立ててください。
(作業療法士 円尾)

人の体に入力される感覚には「**視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚**」の他に、筋肉や関節の情報をつかさどる「**固有受容感覚**」や揺れや傾き、スピードに反応する「**前庭感覚**」などがあります。

五感が「**自覚しやすい感覚**」であるのに対し、**固有受容感覚**と**前庭感覚**は「**自覚しにくい**」、いわば**無意識の感覚**ともいえるもの。また、五感のうちの触覚にも本能的に肌で感じる「**自覚しにくい感覚**」があります。子どもはこれらの3つの「**自覚しにくい感覚**」を頭の中で整理しまとめあげて、適切な行動をとるという力が未発達で発達途上なのです。

椅子に座って字を書いたり、なわとびをしたり、ボールを投げたり、柔らかいものをそっと持ったりという運動や動作はすべて、受け取った感覚情報をもとにして、体を適切に動かすものです。けれど、こうした情報の流れをつかさどる機能（感覚統合）が未発達、あるいは未熟だと、体はもちろん、心の動きもギクシャクしたのになってしまいます。つまり、子どもたちの“気になる様子”や不思議な行動は、前庭感覚、固有受容感覚、触覚の3つの感覚がうまくまとめあげられていないことが原因で、感覚のつまずきなのです。体と心をバランスよくまとめあげ、健やかな成長につなげていくために、「**感覚統合**」はとても大切なのです。



それでは大切な3つの感覚について説明していきましょう。

「**前庭感覚（動きの感覚）**」自分の体の動きを感じ取り、動きに応じて体のバランスを取って、姿勢を保つ感覚です。この感覚がきちんと働いて体の動きに伝わることで、片足を上げてボールを蹴ったり、狭い山道を落ちずに歩いたりできるのです。筋肉に力を入れて体を支える、ふんばるというような機能とも関係しています。情動面では、爽快感や気持ちよさ、楽しさといった感覚と関係があります。ブランコや「高い高い」は多くの子どもが喜ぶものですが、前庭感覚が過敏な子は、そうした行為がこわくて仕方がないと感じます。

「**固有受容感覚（筋肉感覚）**」体の各部の関節の動きや位置を感知して、どんな姿勢になっているか、どの筋肉にどんな力が加わっているかを脳に伝えます。手足は見なくても思いのままに動かすことができるのは、この感覚のおかげです。硬貨や鍵、ハンカチなど、ポケットの中にある物の形を認知し、それが何であるかわかるのは、この感覚によるものです。情動面では、気持ちを落ち着ける、鎮静効果があります。たとえば、腹が立った時に机をたたいたり歯をくいしばったりすると脳が鎮静されるように筋肉を使うと気持ちがおさまるといった効果があります。気持ちが乱れた時に自分をたたいたり、頭をぶついたりする子どもは、この筋肉感覚によって自分を慰めているのかもしれないね。

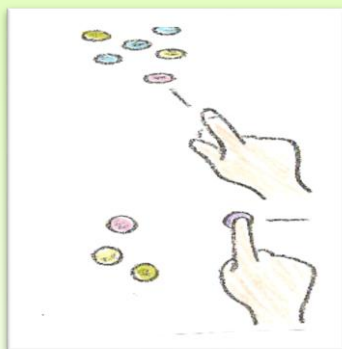
「**触覚（触り感覚）**」皮膚への刺激を感知し、皮膚に触れているものの感触を認識します。文字通りの「触れ合い」が人の心を落ち着かせるように、「心地よさ」など、人の情報の安定に大きく関わることの多い感覚です。有害な刺激から体を守る原始的機能と、触ったものが何なのか分かる識別的機能があります。卵を見ないでも殻をむくことができる、紙を見ないでもパラパラと一枚めくることができる、見なくても米粒を拾い上げることができるといった、細かな動作に役立ちます。

「抱っこ」をいやがる子は、触覚が過敏である可能性があります。「お母さんは大好きだけど。この（抱っこ）の感覚は辛抱できない！」と感じているのかもしれません。

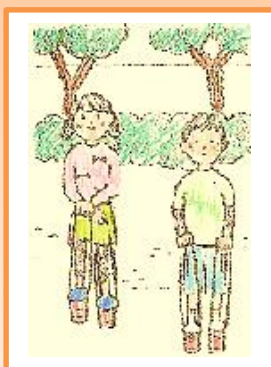


それでは、最後に感覚統合を育てる遊びを紹介します。ほんの1例ですがご家庭での遊びの参考にしてください！

室内遊び： おはじき（そっとはじく・軽く投げるなど指先や手の力の入れ方をコントロールします）
お手玉・小麦粉粘土・風船・バランスボール（体をまっすぐにしたり、姿勢を保つ力をつけたりするのにおすすめ）



屋外遊び： 缶ぼっくり（両手と両足の動作をまとめてバランスをとります）・シャボン玉・ケンケンパ・滑り台・ブランコ・ジャングルジム・砂場遊び・ホッピング（ぐっと踏ん張る、倒れないようバランスを取った姿勢を保持します）



編集後記

猛暑も少しましになり、朝晩は過ごしやすくなりましたね。子どもと戸外で遊び、秋の味覚を味わうのが楽しみです。



もりもとこどもクリニック 診療案内

診療時間 午前8:30～12:30
 午後16:00～18:00(土曜日17:30)
 健診・予防接種 14:30～16:00(予約制)
 休診日 木曜午後・第4土曜日・日祝日
 TEL 0877-25-9228
 ホームページアドレス
<http://www.morimoto-kodomo-clinic.com>