

自立活動だより

紀北支援学校自立活動部 平成26年11月号

自立活動における抽出指導～セクション2(心理的な安定・環境の把握)から～

セクション2では、主として感覚面、運動面への働きかけを通して、身体感覚運動機能のベースとなる部分を育てる取組を行っています。今回は「感覚と運動・行為」について書きたいと思います。

1. 感覚情報の処理について

私たちは普段、知らず知らずのうちに、日常生活の中で、外から入ってくる感覚情報を上手に処理しながら生きています。しかし、子どもたちの中には触覚、固有感覚(関節の曲げ伸ばしや筋肉の動きを脳に伝える感覚)、前庭感覚(回転、スピード、傾きなどを感じ、身体を真つすぐに保とうとする感覚)などの身体感覚がうまく働かず、感覚が過剰に入ってきたり、または必要な情報が入ってこなくなったりして、身体的位置や動きが分かりづらいなどの問題が生じ、不器用さや姿勢の問題など運動や行為面に困難が見られることがあります。

不器用な子どもはたくさん見られ、「がんばりなさい」という対応だけではうまくいかない面もあります。

<触覚の処理に問題が見られる場合>

- ・べたべたした感触が苦手である。
- ・手をつないだり、抱きしめられたりする(他の人から触れられる)のが苦手である。
- ・散髪や爪切り、耳かきを極端に嫌がる。

<前庭感覚を感知しにくい場合>

- ・頭が傾いたときに気づきにくい。
- ・転びやすい。
- ・回転刺激を受けても目が回りにくい。
- ・高いところや不安定なところを好む。

<固有感覚を感知しにくい場合>

- ・自分の身体(手、足、膝、肘など全身の一部)の位置が分かりにくい。
- ・人や物との距離感がつかみにくい(ぶつかってケガをしやすい、人の間に入りにくいなど)。
- ・姿勢を保つために意識的に筋肉や関節に力を入れすぎるために、疲れやすい。
- ・力加減のコントロールが難しい。
- ・物の操作や衣服の着脱などが苦手である。

2. 運動や行為の問題について

私たちは入ってくる感覚の情報を運動や行動にうまく結び付けていますが、発達に課題の見られる子どもたちの場合、それがうまくいかないことがあります。そのような子どもたちは、次のような運動機能行為につまずきを持っていることがあります。

- 姿勢維持が困難
- 体操の真似がうまくできない
- リズムに乗った動きが難しい
- 文字がうまく書けない
- ボール遊びが苦手
- 工作がうまく作れない

体操の真似ができなかったり、姿勢が崩れたりすると、ちゃんと動きなさい、姿勢を正しなさい、と指導しがちです。できないのは練習不足、あるいは根気が足りないからだなどと思いがちです。しかし、子どもたちの中には、脳機能の違いによって感覚の処理がうまくいかなかったり運動や行動のずれが起きたりしているかもしれません。

発達に課題が見られる子どもたちの中には感覚の処理がうまくいっていないで、手足のコントロールに影響が出て、文字がうまく書けなかったり、楽器演奏がうまくできなかったり、体育での苦手さが起こったりすることがあります。手足の位置関係がつかめていなかったり、自分の身体の地図(自分の身体はどんな形、大きさ、動きをしているのかを理解する)ができていなかったりすると困難が起こります。

また、子どもたちの中には、感覚をうまく処理しにくくて、姿勢が崩れやすくなること、身体感覚がうまくつかめないうえに姿勢コントロールが難しくなることがあります。

発達に課題が見られる子どもの中には、

◎自分の身体の地図ができていない ⇒ 運動の組み立てがしにくい ⇒ 協調運動が苦手

◎姿勢が崩れる ⇒ 覚醒レベルが低くなる ⇒ 集中力が低くなる

というつながりがあるケースもよく見られます。

3. 身体感覚を育てる取組

身体感覚を育てる取組・遊びを通して、自分の身体の地図をつかめるように促し、学習のベースとなる部分にアプローチすることで、机の上での活動にもつながり、効果的だと考えます。

○フィンガーペインティング:触覚機能を高める、手を使った運動を改善する。

○ボディペインティング、ボールプール遊び、マッサージ:触覚機能を高める、ボディイメージを育む。

○トンネルくぐり、ジャングルジム:ボディイメージを育む、自分の身体を意識する。

○アスレチック遊具、はしごの昇降:運動を組み立てる力を育む。

○平均台:バランス能力を改善する。

○ボール入れ:眼球運動・協調運動を高める。

○吊り遊具、ブランコ:姿勢コントロール能力を向上させる。

○トランポリン:姿勢コントロール能力を向上させる、覚醒レベルを改善する。

【学習面や行動面への効果】

・揺れや回転など好みの感覚刺激を与え、刺激を求める欲求を満たす(意欲の向上)。

・前庭感覚や固有感覚に刺激を入れ、姿勢コントロール能力を高める(姿勢の保持)。

・覚醒レベルをコントロールしている脳部位(脳幹など)を刺激し、覚醒レベルを改善させる(集中力の向上)。

・運動機能の改善を図る。

・筋肉の使い方を改善させる。

・受け入れられなかった刺激を受け入れられるようになる。

子どもたちには様々な感覚刺激を受け止め、自分の身体がどんな形、大きさ、動きをしているのか、また空間や物に対して自分の身体をどう使うのかを分かってもらえるような遊びをたくさん経験してほしいと思います。

引用文献:「もっと笑顔が見たいから」岩永竜一郎著(花風社)



