

自立活動だより

紀北支援学校自立活動部 平成27年11月号②

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「感覚と遊び・運動」について書きたいと思います。

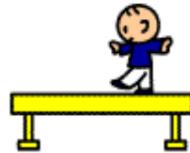
1. 刺激が大脳までとどくために

指の先に何か触れたという情報(刺激)も、ピアノの音が聞こえたという情報(刺激)も、ネコが見えたという情報(刺激)もすべて、それぞれの末端の感覚受容器(指、耳、目など)から、神経線維を伝わっていったん下位脳(脳幹など)に入り、脳の他の部分を経由して、はじめて大脳に到達します。途中の部分でストップをかけられてしまうと、その情報(刺激)は大脳まで伝わることはできません。「大脳だけが脳なのではない」「脳は全体としてはたらく」「脳のどの部分も他の部分に依存して働く」ということがわかっています。

脳全体がスムーズに働くようにするためには、体調を整え、快い状態にしておく必要があります。食べること、身体を動かすこと、生活リズムを整えることなどは、すべて下位脳がスムーズに働き、情報(刺激)が途中でつかえることなく大脳に送られてくるための前提条件となります。

2. 脳全体がスムーズに動くための働きかけ

「刺激は脳の栄養」といわれます。身体を動かす、抱きしめる、触る、いろいろなものを見せるなどすれば感覚情報(刺激)が脳に入力される機会が増え、脳の働きを活発にすることにつながります。脳の働きを活発にする要素は、日常生活の中で手軽にできる**遊び**や**運動**に豊富に含まれています。毎日の暮らしの中で、ぜひ意識的に取り入れてやってみましょう。



3. 子どもが喜ぶ遊びを

遊びや運動は無理やり強制してやらせるのではなく、子どもの好むものを選んで行うことが大切です。赤ちゃんが「高い高い」や、抱いて揺すぶってもらうことを好むのは、その動きに含まれている感覚入力(皮膚からの触覚入力、加速や揺れによる前庭覚入力)が、自分の脳の発達に必要なからといわれます。同様に、子どもの好む遊びには、その子が必要とする感覚入力が含まれていると考えられています。

「遊びは主として子どもの内的欲求に導かれることを忘れてはならない。だから、遊びを無理に押しつけられれば、遊びの効果は失われてしまう。(中略)子どもには、ことばで説明するよりも、身体の動きを通して分かりやすく説明するのがよい。上手にできたと感じられるような賛美のことばを与える」「ある種の遊びにとまどいを感じるようななら、そのような場合は、もっと基本的な遊びや課題から開始するのがいい」とエアーズ(感覚統合理論を構築し、発展させた博士・米国)は言っています。



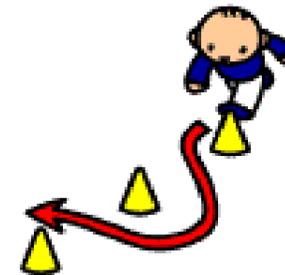
4. 遊びは身体と心の栄養

遊びは、子どもの**身体と心**を育みます。遊ぶことで、少なくとも次のような効果が期待できます。

- ・感覚統合(脳に流れこんでくるたくさんの情報(刺激)を、大切なものとそうでないもの、緊急に対処しなければならぬものとほっておいてもよいもの、大脳まで送り届けなければならない情報と途中でカットしてしまってよい情報などに分けて、うまく交通整理するはたらきのこと)を促す。
- ・楽しい時間を分けもつことで、人との共感関係が育ち、情緒発達を促す。
- ・手を使う。
- ・頭を使う。
- ・目と手の協応を促す。
- ・ボディイメージ(身体像の形成)を高める。
- ・運動企画力(今までに経験したことのない運動を行う時に、頭の中にある身体のイメージ、運動のイメージを総動員して、新しい運動に適応を図っていく能力)を高める。
- ・想像力や創造力を育てる。
- ・やりとり遊びを通じて、人との関わり方を学ぶ。
- ・遊びの中で、楽しくことばを覚える。



遊びや運動で一番大切なのは、**楽しく行う**ということです。子どもの表情や動きに注意して、不安そうでないか、嫌がって身体を固くしていないか、うれしそうにニコニコしたり声を出したりするか、もっとやってほしいという身振りをするかなど、**反応を観察しながら**行ってほしいと思います。毎日短時間でいいので、大人が骨おしめせずに、子どもと一緒に**身体を使って遊ぶこと(運動すること)**、子どもの反応によく注意して子どもの好む遊びを、子どもの喜ぶやり方でつき合っていたきたいと思います。



引用文献:「子どもの発達と感覚統合」エアーズ著(協同医書) 「ことばをはぐくむ」中川信子著(ぶどう社)
参考文献:「障害児を育てる感覚統合法」坂本龍生著(日本文化科学社)