

自立活動だより

紀北支援学校自立活動部

令和元年7月発行

今回は、セクション2「心理的な安定・環境の把握」より『感覚統合』に関することについてお話ししたいと思います。人間の感覚には、よく知られている五感(触覚、視覚、聴覚、味覚、嗅覚)に加えて、固有覚、前庭覚といった大事な感覚を合わせて合計7つの感覚があります。これらは、身体を無意識にコントロールするためにとても大事な感覚です。今回は、触覚と固有覚についてお話ししたいと思います。

☆触覚とは？

触ったり、触られたりすることを感じる感覚であり、皮膚を通して感じます。

今の時期、体育ではプール水泳を行います。温かいと感じるか、冷たいと感じるのかは、水に触った時に感じますよね。これがまさに触覚です。また、ボールの固さ(硬い・柔らかい)を感じたり、注射をされた時に痛みを感じたりすることも触覚によって感じるものです。

☆触覚の主なはたらきについて

① 情緒を安定させる

肌と肌の触れ合いや、毛布などで包まれた時の心地よさが情緒を安定させることにつながります。



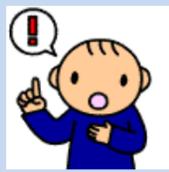
② 防衛する

熱いものに触れた時に瞬間的に手を離したり、肌に触れた時にさっと払いのけたりするなど、皮膚を通して危険を感じた時に防衛する働きがあります。



③ 識別する

タオルや水筒が入ったカバンの中から、必要なタオルを取り出そうとした時に、素材の違い(硬さ、形等)などを識別し、カバンの中を見なくても取り出すことができます。



④ ボディイメージの発達を促す

触覚は、ボディイメージを把握するために必要な感覚です。自分の身体の大きさや長さなどを把握する基になっており、ボディイメージを把握できることで環境(狭い空間で身を屈める)との関係性を把握することにつながります。



☆固有覚とは？

自分の身体の位置や動き、力の入れ具合を感じる感覚です。全身の関節、筋肉、腱などから刺激を受け取ります。公園によく設置されているジャングルジムで身体をぶつけないように潜りぬけたり、服やズボンを着たり脱いだりすることなどが固有覚によって感知することのできるのです。

☆固有覚の主なはたらきについて

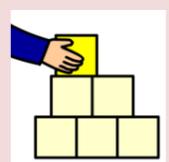
① 力を加減する

教室を移動する時に椅子をぎゅっと力を入れて持ったり、柔らかいものを優しく持ったりする時など活動によって力を加減しています。



② 運動をコントロールする

ジェンガで遊んだりする時に慎重にゆっくりと手を動かします。関節をゆっくり曲げたり伸ばしたりするのも固有覚の働きによるものです。



③ 重力に抗して姿勢を保つ(抗重力姿勢)

手を使う活動では、重力に抗して身体を持ち上げて姿勢を保つ必要があります。この時に姿勢を保っているのは固有覚の働きによるものです。



④ バランスをとる

転ばないように素早く筋肉を調整して姿勢を保つことは固有覚の働きによるものです。



⑤ 情緒を安定させる

緊張時に身体を揺らしたり、イライラ時に奥歯を強く噛んだりしたことはないでしょうか。固有覚を感じることで情緒を安定させる働きがあります。



⑥ ボディイメージの発達を促す

固有覚は、触覚とともにボディイメージを把握するために必要な感覚です。また、身体の機能を把握する上でも必要な感覚です。



*今回、触覚と固有覚について紹介しました。五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)に加え、固有覚と前庭覚を統合していくことで、たくさんの感覚を分類したり、整理したりすることができます。

身体に入ってくる感覚を分類したり、整理したりする働きによって、その場に応じた感覚の調整や注意の向け方ができるようになったり、周囲の状況の把握とそれを踏まえた行動がとれるようになっていきます。

これからも様々な感覚を受け止めて、楽しみながら力をつけていきましょう！！