

< 感覚統合 >

読み・書きや会話など、言葉を使うことの困難さの背景に、感覚の使い方のくずれが関わっていることがあります。「触覚」「固有覚」「前庭覚」という3つの感覚は、子どもの生活にとって重要な役割を担っています。

「触覚」

○原始系：本能的な反応。「敵」と感じたら反射的に防衛する。

○識別系：認知的な感覚。触れた物の大きさや形、素材などを認識できる。原始系の働きにブレーキをかける役割もある。

原始系が強く働くと、首筋を触られて暴れたり、整列するとき他にの子に触れて反射的に突き飛ばしたりすることがあります（「触覚防衛反応」）。

逆に触覚が鈍感だと、感覚情報が不足して、物を口に入れる、爪をかむなどの行動が表れることがあります（「自己刺激行動」）。

スポンジやヘアブラシ、衣類用のブラシなど、かたさの異なる物で、腕や足などに触れる。子どもが触れられている部位に注意を向けることで「識別系」が育つ。

※週2～3回。3～5分間。



「固有覚」

体の動き全般に関わる感覚。筋肉と関節の動きを感知し、コントロールする時に働く4種類の感覚（運動覚、位置覚、重量覚、抵抗覚）。

固有覚にトラブルがあると…

△字を書くことが苦手：手先のコントロールがきかない。筆圧が調整できず鉛筆の芯を折りやすい。マスからはみ出す、止め・はね・はらいが苦手。

△いつも声が大きい：呼吸や喉の筋肉の調整ができず、場面を問わず大声で話してしまう。

△おゆうぎが苦手：全身運動が苦手。本人は体を正確に動かしているつもりでも、そうっていない。

力加減を学ばせる。「止める」「動かす」に加えて、「体勢を途中で止めて保持する（中間位）」を経験させる。

スクワット：中腰のまま止まる。ひざの角度が45度くらいになる状態でキープ。

腹筋運動：あお向けから上体を起こす途中で止める。上体と床が45度くらいになるように。

腕立てふせ：ひじの角度が45度くらいになる状態で止める。

※週1～2回。3～30秒。

ジャングルジムの下から2・3段目を前向きに進む運動も効果的。



「前庭覚」（＝平衡感覚）

重力・直線・回転の感覚を感じ取り、その情報にそって体のバランスを調整する感覚。

前庭覚にトラブルがあると…

△姿勢が乱れ、字も乱れる。（体のバランスと字のバランスはつながっている。）

△脳の覚醒レベルの調整ができない。場面に応じて集中力を発揮したり、脳を落ち着かせたりすることが難しい。

△読むことに必要な眼球運動のコントロールが苦手。教科書などを読むことが困難になる。

△言語中枢の働きが活性化できず、話すこと・聞くことが苦手になる。

体をゆらすようなバランス遊びをする。ブランコ、すべり台、ジャングルジム、動物型遊具（またがってぐるぐるする遊具）で遊ばせる。回転いす（ひじ掛けがあると安全）でぐるぐる回す、トランポリンなども有効。前後・左右・上下のゆれ、回転など、いろいろな動きがあると良い。

※週2～3回。10～30分。



これらの感覚が整ってくると、生活や学習がしやすくなります。紹介した手立ては「子どもが楽しみながらする」ということが大切です。強制すると効果は半減してしまいます。親子で楽しみながら取り組むのが効果的です。

