

相談支援つうしん

R2 第2号

県立湘南養護学校

支援連携部 相談支援係

令和2年4月22日(水)



うちですごそう

今まで経験したことのない学校の長い休みが続いています。最初は学校の休みに喜んでいて児童・生徒たちも毎日のリズムが崩れたり、友だちに会えなかったり、運動不足になったりしてストレスがたまっているのではないのでしょうか。前号では感覚欲求を満たす運動や遊びの紹介をしましたが、今回はその感覚について少しお話しし、家庭でもできる遊びについても紹介します。

感覚は脳の栄養素

感覚というと右のイラストにある視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚という5感が浮かぶのではないのでしょうか。その他にも固有受容覚や前庭覚といった重要な感覚もあります。これら7つの感覚を栄養素として、脳は発達します。

今回は聴き慣れない固有受容覚・前庭覚について触れたいと思います。

固有受容覚は筋肉や関節の感覚で自分の体の位置や動き、力の入れ具合を感知します。固有受容覚が働くことで全身の動きが把握でき、コントロールすることもできます。そのため、固有受容覚がうまく働かないと、体の使い方がぎこちなくなったり、力の加減が難しくなったりします。

前庭覚は耳の奥にある三半規管や耳石器をとおして感じるもので、スピードや揺れ、傾き、回転などを感知します。バランス感覚といわれることもあり、前庭覚が働くことでバランスをとったり、姿勢を保ったりすることができます。逆にうまく働かないとバランスがとれなくなり、姿勢も崩れやすくなります。

脳の栄養素である感覚を上手く感じ取れなかったり(鈍麻・低反応)、逆に反応が強かったり(過敏・過反応)する子どもたちも多いです。そのため、感じ取りにくい感覚を自ら求めたり、感じとり過ぎてしまう感覚から逃げたりすることで落ち着きがないように見えたりします。

感覚の受け取り方の偏りは、疲れていたり、ストレスを感じていたりしているときはより強くなるといわれています。いつもと過ごし方が違う、いつ学校が始まるのかわからない不安がある今の状況は感覚の偏りがいつもより強くなっている時期ともとらえられます。

そのため、前号の見通しを持てるようなスケジュールや感覚探求を満たす運動と遊びが感覚の偏りにも有効ということになるのです。ということで、今回もご家庭でできる遊びを紹介したいと思います。

家でもできる感覚遊び

まずは、見通しのもてない不安な日々でカチコチになった心と体をほぐすゆらゆら体操から紹介します。2人で行います。大人と子ども、もちろんできるのであれば、兄弟同士で行うのもいいですね。ここでは親子で行う場面を想定してお話します。大人は正座して座り、両膝に子どものかかとを乗せます。かかとは落ちないように大人が子どものかかたとをそっと下から手の平で支えます。そして、大人も体をラクにして腕でなく腰で子どもをゆらゆら左右に揺らします。子どもの体が左右に揺れ、頭まで揺れが伝わればOKです。ゆっくり揺らされることで、感覚情報を得ようといつも頑張っている筋肉を緩めることができ、リラックスできます。寝る前に行うことで、ぐっすり眠れる効果もあります。イラストは小さい子どもですが、中学部や高等部の生徒にも有効です。

視覚



聴覚



嗅覚



味覚



触覚



固有受容覚



前庭覚



※感覚統合で重要なもの

※感覚統合:脳に入ってくる様々な感覚を整理したり、分類したりしてまとめること





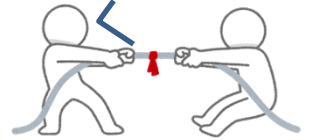
同じような遊びで、もう少し固有受容覚をしっかりと入れる場合は、大人が子どもの両足首を持って左図のように持ち上げて揺らします。前ページより筋肉や関節には強めの刺激が入ることで、求めている固有受容覚を入れることができます。普段はジャンプしたり、走ったりして入れられていた固有受容覚を家で過ごすことで満たしにくくなっていると思いますので、遊びの中に取り入れてみて下さい。揺れのリズムを変えたり、止めたりしていると大人へと注意を向けるようになってきたりもします。そうしたことで、コミュニケーションのベースを作ることにも役立ったりします。

もう一つペアで行う固有受容覚の入る遊びを紹介

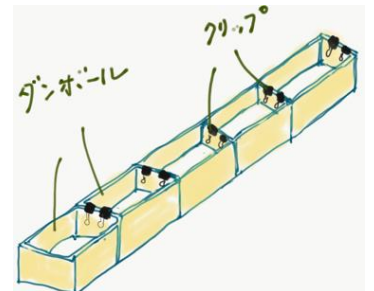
します。タオル綱引きです。綱引きの綱の代わりにタオルで引っ張り合いをします。二人向き合って両足を前後に開いて立ち、タオルの両端を握って、引っ張り合います。足が一步前に出たら負け、二人の間に線を引いておき、その線を越えたら負けなどルールを決めて行います。力いっぱいタオルを引くことで、強い固有受容覚が入りますし、体が動かないように踏ん張ることで、体幹もしっかり使うので、姿勢保持の力を向上させる効果もあります。(とはいえ、すぐに姿勢バッチリというものではありませんが。)

ここからは、グッズを大人と一緒に作った後は、子ども一人でも遊べるものを紹介をします。緊急事態宣言が発令されてから、お店が休業していたり、なるべく店に行くことを避けたりするためにネットなどの通販での買い物が増えていませんか？そして家に増えたものありませんか？そうです！梱包用の段ボール！！です。我が家にも溢れています f^_^;。そこでせっかくなのでその段ボールを使いましょう！

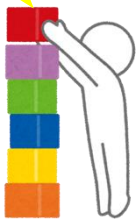
綱の代わりにタオル使用



大人も子どもも転倒注意！



段ボール積木



最初に紹介するのは、小学部の活動で子どもたちが楽しそうに行っていたものです。いくつかの段ボールの上部、下部を開けた状態(底がないことで滑り防止できます)でつなげます(はしご状になります)。そのつなげた段ボールの縁をまたいで歩きます。そうすることで、つまづかないように足を段ボールの高さに合わせて持ち上げて、足が段ボールの中に入るようにするので体をコントロールする力が養われます(ボディイメージ※の向上にもつながります)。同時に足を持ち上げることで、普段は丸まりがちな背中が伸びやすくなります。大人が最初に見本を見せた後はひとりで遊ぶこともできると思います。つなげる部分をクリップにしておくことで、クリップを外せばコンパクトに収納もできます。

もう一つ簡単な段ボールでの遊びを紹介します。いくつかの小さめの段ボールを組み立てます。段ボールにお子さんと一緒に絵を描いたり、色をぬったりしてもいいですね。これでもう完成です?!何に使うか?これを積み木にします。段ボールを持ち上げて積み重ねたり、横に並べたりしてもいいですね。中身が空っぽのままでもいいですが、中に服(もちろん服でなく安全なものならいいです)などを詰めて重みを出すことで、筋肉や関節からさらに固有受容覚が入りますよ!

学校が休みの今、一緒に部屋にいる時間も増えているかと思いますが、お子さんをひとり別の部屋で過ごさせるのも心配で、関わりも多くなっているのではないのでしょうか。ときには、お互いにひとりの時間も大切ですよ。いつも誰かと一緒という感覚が過敏なお子さんには刺激が多い環境かもしれません。そんなときは、段ボールハウスを試してみてください。お子さんがひとり入れるくらいの大きさのリラックススペースを段ボールで作りましょう。狭い空間はなぜか落ち着きます。お気に入りの毛布、玩具などを入れておくのもよいと思います。段ボールには側面や上面に開閉できる窓やドアをつけておくと、気に入ってお子さんが出てこなくなったときにも様子を見ることができ安心です。最近家の中にテントを張るのも流行っているようですが、まずは段ボールで試すこともできますよ。

今回紹介したものの中で何か一つでも面白そうだなと思うものがありましたら、ぜひやってみてください。

※ボディイメージ:自分の体がどこまであって、どんなふうに動くのかを把握する感覚(前庭覚と固有受容覚が土台になります)

参考文献:「子どもの理解からはじめる感覚統合遊び」 加藤寿宏監修 クリエイツかもがわ

「自閉っ子の心身をラクにしよう」 栗本 啓司 著 家風社

「自閉症スペクトラムの子どもの感覚・運動の問題への対処法」 岩永 竜一郎 東京書籍