



たのしい冬休みを～



12月も中旬に入り、寒さとともに、なんとなく気ぜわしさを感じるようになってきました。冬休みは年末年始があり、大人にとっては何かと忙しい時期ですが、こんな時こそ、子どもたちの出番です。掃除やお正月の買い物など、子どもたちの力を借りてみてはどうでしょうか。子どもたちが必要な刺激や感覚を十分に吸収し、将来的な自立に結びつくように、私たち周囲の大人が支援していきましょう。

今回は【コラム29】で取り上げた“みる”に続く**体の不思議**についてお話しします。

【コラム30】 “体の中にある目”について…



みなさんは知っていますか？ 私たちの体には、自分の動きや体の位置を感じる感覚があることを…。耳慣れない言葉ですが、この感覚を**固有感覚**と言います。

●**動作を順序づけて行ったり、体を効率よく最小限の力で動かしたりする。**

(スムーズに歩く、速く走る、スーツケースを運ぶ、座る、立つ、体を伸ばす、横になる…) など

●**眠たいときに意識をはっきりとさせたり、興奮しているときに気持ちを安定させたりする。**

(集中して学習に取り組める、じっとして人の話が聞ける…) など

●**目(視覚)で見なくても、いろいろな活動ができたり、状況が理解できたりする。**

(見えない部分のボタンかけができる、暗い中でも歩ける、ポケットから物を取り出せる、ポケットに入っているものが見なくてもわかる、コップに入っている飲み物の量が持つだけでわかる…) など

これらはすべて**固有感覚**が上手く働いているからできていることです。固有感覚は「運動感覚」や「位置感覚」ともよばれていて、**無意識に働くもの**と**意識的に働くもの**があります。ところが、この固有感覚がスムーズに働かないと様々な問題が生じてきます。

★筋肉の動きを上手く調節できないために様々な運動に困難を見せます。一般的には“**不器用**”と言われる状態です。このようなお子さんは物を操作することが苦手で、**力の加減がわからずに**、おもちゃをよく壊す、鉛筆の芯をすぐに折ってしまう、紙パックの牛乳をこぼしてしまうなど見られます。



★また、“**体内の目**”が上手く働かないために、**目(視覚)を使って一つ一つの動作を確かめるので**、なかなかスムーズに動作ができない。さらに、とてもエネルギーがいるのですぐに疲れてしまう。

★また、**少ない刺激を自ら得ようとして**、**押したり引いたり、激しい動きをしたがる**お子さんもいます。(かかとをドスンと打ちつけて歩く、つま先立ちする、飛び跳ねる、あるいは噛む、蹴る、叩くなど攻撃的に見える行動をする場合もあります。)

参考文献；でこぼこした発達の子どもたち 監訳 土田玲子 すばる舎

どうでしたか？体に目があるなんてとても驚きですよ。前回の視覚と同様に、何気なく普通にしてきたことがとても大変なことに思えますね。

ついこの間、廊下の鏡の前でズボンのチャックをあけていた男子生徒に「恥ずかしいからトイレの中でしようね。」と声をかけました。しばらくすると、トイレの中から「見えないからできないよう！」という声が聞こえてきました。男子生徒の視覚に頼った行動から、体内の目が上手く機能していないという現実と、日々の何気ない活動の大切さを感じました。

次回も、体の不思議について取り上げます。

◆**体内の目を鍛えるには、まずは手や腕に力が入る活動を十分に取り入れ、自分の体を実感できるようにすることが大切です。**学校だけでなくお家(お手伝い)でも…。そして、指先の感覚をさらに鍛えるために、**ブラックボックス(視覚を使わない)**等で、様々な素材や形を当てるクイズ遊びをしてみてもどうでしょうか。

