

## 「感覚」について

立春が過ぎ、暦の上では春になりました。学校では5年生を中心に、「6年生を送る会」の準備を進めており、今年度の終わりが近づいてきたことを感じます。

2月20日には低学年の、22日には高学年の授業公開もあります。今年1年間学んできたことを披露する機会になりますので、是非お出かけいただき、お子様の成長を感じてください。

さて、今回は、私たちの中にある「**感覚**」のお話です。

昔から、味や臭い、光、音、触れた感じのことを「**五感**」と言ってきました。「**味覚・嗅覚・視覚・聴覚・触覚**」という言葉で表されていますね。

ですが、感覚はこのほかにもあります。身体の移動と頭の位置の変化を知らせてくれる「**前庭感覚**」、体の各部位の位置関係やその筋や腱にどのくらいの力が入っているのかを知らせてくれる「**固有感覚**」などです。これらの感覚は意識するしないを含めて私たちの日常生活や学習などの高次な活動を支えています。

私たちは目や耳、皮膚などのいろいろな感覚受容器から情報や刺激を取り入れています。そして脳を経由し、「**行動**（言葉に出す・操作する等）」という筋運動として表出をします。そのフィードバックがまた感覚への情報として入っていくという仕組みになっています。

子どもさんには以下のような様子がありませんか？

- ・回転しても目が回らない
- ・鉄棒にぶら下がると手を離すことができず一人で降りられない
- ・触れられるのをとても嫌がる、あるいはくすぐられても平気な顔をしている
- ・わずかな痛みでもとても痛そうにする、あるいは自分の怪我に気づきにくい
- ・椅子に座る時はゆらゆらと揺らしていることが多い
- ・消しゴムと使うと紙が破れたり、袋を開けると中身が散らかったりする
- ・いろいろな音や光るものがある大型店などに行きたがらない
- ・目の前にあるものを見つけにくい ……………

発達する過程に於いて、入ってくるたくさんの刺激を有効に活用できるよう、脳が効率的に組み合わせていくことを「**感覚統合**」と言います。新たなチャレンジをする時も、これまでの経験とその経験に伴って働く感覚について覚えていることを利用できるのです。私たちは「こんなふうにやってみよう」と「**プラン**」を立てることができます。そして、この一連の行為を「**運動企画**」という言い方で呼ぶこともあります。

しかし、その基礎となる「感覚」がうまく入ってこなかったらどうなるでしょうか？  
あるいは、その感覚刺激を入れることをとても苦手としていたらどうなるでしょうか？

- ・いろいろな音があふれる中では必要な音が拾えない
- ・足が濡れていることが気になり過ぎてほかのことを考えられない
- ・ある臭いが嫌で頭が痛くなる
- ・人との距離が近いと気持ちや体がザワザワする
- ・自分の体がどのくらい傾いているか、どこにどんな力が入っているか感じにくい ……………

前のページの「気になる様子」には、実は感覚の入り方や感じ方の背景があるのかもしれませんが。感覚に気持ちを取られてしまうと、「集中して活動する」ことはかなり難しくなるようです。同じ音を聞いても、入り方や感じ方はみな違うのです。

感覚統合は、子どもが主体的に遊んだり生活したりする中で完成し、その結果、運動企画の力も自然と獲得していきます。松江市が「かしこい体」づくりに取り組んでいるのも、乃木小学校で「姿勢体操」を毎朝続けているのも、感覚を統合し、情緒を安定させ、注意を向けて集中する力をつけて「読み書き≒学習」をするための土台を作っていくことをねらっているからです。

安心感を大事にしながら、「やってみたい」と思えるような運動や遊びの環境づくりについて、我々大人も心がけていきたいところです。

そして、私たちの体と脳のためにとっても大切なのが「睡眠」です。

睡眠は、嫌な記憶を消し、学習したこと（短期記憶）が定着（長期記憶）に移行するのを促す働きもあることがわかっているそうです。そのためには、**午後 10 時から深夜 1 時の間に熟睡している状態**になることが望ましいそうなので、参考になさってみてはいかがでしょうか。

（文責：吉野晃子）

お知らせ

## ゆうあい作品展が開催されています

松江市内の特別支援教育を受けている園児、児童、生徒の作品展が開催されています。子どもたちの豊かな感性を感じることができますので、ぜひご覧ください。

期日：2月7日(水) ～ 2月12日(月) 10:00 ～ 17:00  
会場：島根県立美術館 展示室

### 【参考文献】

- ・高山恵子「やる気スイッチをオン！実行機能をアップする」合同出版 2019
- ・岩永隆一郎「もっと笑顔が見たいから」花風社 2012
- ・坂本龍生・花熊暁編著「新・感覚統合法の理論と実践」学研 1997
- ・中尾繁樹著「特別ではない特別支援教育⑤不器用な子どもたちの感覚運動指導」明治図書 2013
- ・京都府作業療法士会 OT チーム「特別支援教育に活かす作業療法の知と技」