

昼夜の寒暖差もだんだん大きくなり、秋も深まる頃となりました。季節の変化で、体調も崩しやすくなります。体調管理に十分注意してください。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋と言われるようにたくさんの楽しみがある秋。本格的な冬の訪れを前に、心身をリラックスさせ秋を思いっきり楽しみたいところです。戸外に出かけて、自然の移ろいを体いっぱいを感じてみるのもよいですね。

個人面談ではご多用の中お時間を取っていただきありがとうございました。長かった2学期も、残すところあと半分となりました。今後も、子供たち一人一人に寄り添った指導をしていきます。どうぞ、よろしくお願いいたします。

体を動かすときに大切な、自覚しにくい「3つの感覚」とは？

感覚とは、体の外から入ってきた刺激を、脳で情報として受け止め、処理することです。例えば、匂いがただよってきて臭いと感じることも感覚の一種です。体の使い方が分からない悩みの背景には、「触覚」「固有覚」「前庭覚」が関わっています。この三つの感覚は、日常生活の中ではあまり自覚できない感覚です。自覚しやすい視覚や聴覚などの五感と違い、自覚しにくい三つの感覚にトラブルがあると、生活上の困難が生じやすくなります。今回はその三つの感覚の紹介をします。

○「触覚」(触るとき、触られたときに感じる感覚)

触覚には、生物が太古の昔から使ってきた「原始系」の働きと、哺乳類などが進化する中で作り上げてきた「識別系」の働きがあります。

- ・「識別系」…認知的な能力。触ったものに注意を向けるときに働きます。手探りをしたり、触ったものの大きさ・形・素材を判断したりする働きをします。
- ・「原始系」…本能的な働き。自分に触れたものが餌なのかを感じ取り、防衛行動・闘争行動・取り込み行動のいずれかのスイッチを入れる働きをします。

散髪や歯磨き・耳かきのときに過剰な拒絶を示してしまうなど、触られることに本能的に反応する子もいます。その中には、子供本人の心がけでは制御しきれないもの（触覚防衛反応）があります。感覚情報が識別系を素通りして原始系に直接届いてしまい、触れたものに対して原始系の反応（防衛行動・闘争行動・取り込み行動）をしてしまいます。

○「固有覚」(手足や体の動きを感知する感覚)

固有覚は、筋肉のはりや関節の角度を感じ取ります。固有覚が働いていると、全身の動きが把握でき、また、コントロールできます。私たちは高いところの食器を取るのに腕の関節を伸ばし、食器を落とさないように筋肉を使います。そのとき働いているのが固有覚です。でも、固有覚が働いていても、筋肉や関節の動きをいちいち意識する人はいません。固有覚は、生活の中ではほとんど意識しない感覚です。

○「前庭覚」(姿勢の維持・調節などに関わる感覚)

前庭覚は「平衡感覚」「バランス感覚」とも呼ばれています。加速度を感知する感覚で、子供の生活の中では、主に姿勢の安定に関わっています。前庭覚は目が覚めているときは常に働いています。体制が崩れたり、転んだりしないように、バランスをとるのが主な働きです。姿勢が崩れやすい子は、その前庭覚の働きにトラブルがあります。

様々な感覚情報を同時に感じ取り、脳内で処理し、活動することで人は新しい行動を次々に獲得しています。感覚のつまずきにアプローチして発達を促すことで、高度な動作の改善につなげていくのが感覚統合療法です。

特別支援教室の指導の中では、こういったことを踏まえ、感覚遊びを取り入れた指導も行っています。例えば、触覚に過敏・鈍磨のある子に対して「タッチング遊び」（スポンジやヘアブラシで、体の一部を触る）等を行い触覚の識別系を使うことで育てたり、「タッチングクイズ」（子供の背中に線を描いてクイズをする）等を行い体の部位を意識させることでボディイメージの発達を促したりしています。