

♪ みんなにこにこ！笑顔につながる おてつだい♪

チームみねっぴ～の とくべつしえんだより



## ～ こんなお子さんは いませんか？ 感覚面 運動面のお悩みの中から ～

新学期がスタートし、2か月が経とうとしています。新しい環境の変化に慣れようとする日々では、知らず知らずのうちに疲労がたまり、お子さんが少しのことでイライラしてしまったり、こだわりが強くなったりするなど、心のバランスを崩しやすくなることもあるかもしれません。

このような時期は、心身を整える時間を十分に確保したり、楽しみなことを見つけたりしながら、私たち大人も自分を労わることを意識して生活していきたいものです。

さて、今回は、感覚面や運動面のお悩みを取り上げたいと思います。

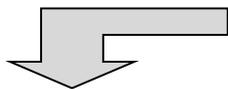
だれにでも苦手なことはありますが、その苦手さを少しでも軽減できますよう、楽しみながら日常的に取り組めるようなきっかけづくりとなりましたら幸いです。

【作業療法士：木村順先生の著書「今すぐできる！発達障がいの子の感覚遊び運動遊び」の内容から抜粋】

そもそも「感覚の世界」って？ ⇒人それぞれ違うもの（人は自分が感じたことを周囲も感じていると錯覚しがちだけれど）

● **自覚しやすい感覚**：「視覚」「聴覚」「嗅覚」「味覚」「触覚」の一部

● **自覚しにくい感覚**：「固有覚」：筋肉や関節の動きを詳細に感知する感覚。力加減や動作に現れます。



「前庭覚」：バランス感覚。姿勢の維持や目の動きのコントロールに関わっています。

「触覚」の一部：触覚防衛反応が働くと落ち着いて活動に集中できなくなります。

特に「固有覚」「前庭覚」「触覚」の一部などの自覚しにくい感覚の困難さが原因で、お子さんが、「ボディイメージ」をもてず不安になったり、成功体験を積めず劣等感を抱えやすくなったりすることがあります。ぜひ、身近な遊びを楽しむことを通し、苦手さを軽減するきっかけとなる親子タイムを大切にしましょう。

親子で♪ 楽しく♪  
5～10分遊びで  
週2、3回できると  
より効果的！です。

## 身近な「楽しい遊び」を通して 「もっとやりたい！」「自分にもできる！」という 小さな成功体験を たいせつに！



「自分にはこんなことができる！」という自己有能感という感情が、自分自身へのはげましとなり、次のステップへの意欲となります。作業療法士の木村先生曰く、人と比べて優越感や劣等感を感じるのではなく、お子さんの努力の過程を認め励ます大人の関わりがあってこそ、子どもは「自分そのものの存在を肯定できる」自己肯定感を育ていけるのだそうです。

ご家庭でも学校でも、お子さんが生き生きと活動できますように、「できた！」という小さな成功体験を味わえる身近な遊びを楽しむ時間も大切にしていきたいものです。

### 【いろいろアスレチック】

またぐ、くぐる、よじのぼる  
ジャンプ、ピョンピョン、  
ゆらゆら、ぐるぐる遊び…  
などの全身運動で楽しもう！

### 【のびのびストレッチ】

足・腕・背中・首・肩など親子  
で一緒に伸ばしたり、マッサー  
ジしたり…。ゆっくり体操で、  
筋肉や骨格の感覚を楽しもう！

### 【昔遊びで手指運動】

あやとり、お手玉、折り紙、  
紙コップけん玉、コマ回し、  
豆つかみ、いろいろじゃんけん、  
手遊び歌などで楽しもう！

