



はばたき TEA TIME

今回は無意識に使っている感覚について紹介します。

私たちは、日常的にさまざまな「感覚」を使って暮らしています。

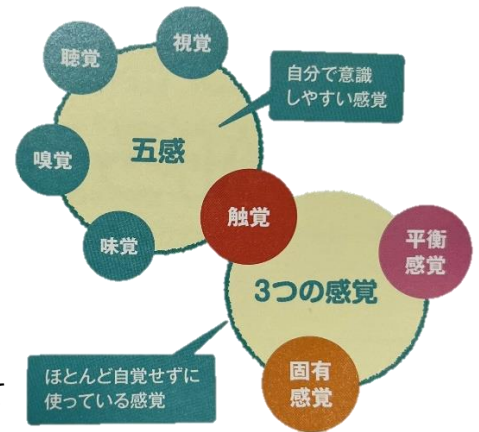
「五感」といわれる「視覚」「聴覚」「嗅覚」「味覚」「触覚」は、自分で意識しやすい感覚です。

一方、ほとんど自覚せずに使っている感覚もあります。

身体のバランスをとるときに使う「**平衡感覚**」、身体の動きをコントロールするときにする「**固有感覚**」などはその例です。「**触覚**」には、実際に触れて感じる機能のほかに、無意識に使っている本能的な機能もあります。

これら 3 つの感覚は、私たちの日常生活においてとても重要な役割を果たしています。

姿勢保持が苦手、集団が苦手などの子供の姿は無意識の感覚が関わっていることも考えられます。



触覚とは、手や肌で触ることもありますが、距離感をつかむことにも関わっています。

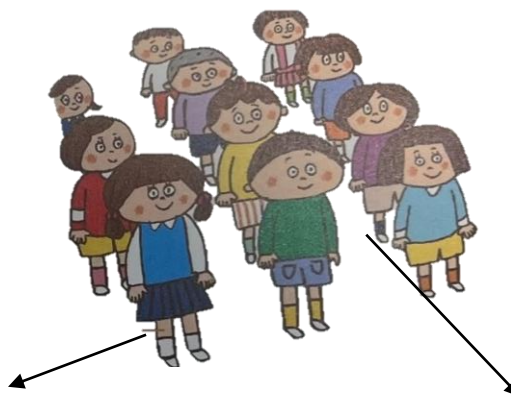
○まっすぐ列に並ぶときに使う感覚

学校の朝礼などでまっすぐ列に並ぶという行動を例にします。

前後の人との距離を把握して自分の立ち位置を決めるには、視覚や**平衡感覚**を使います。また、一定時間まっすぐ動かずに立つには、体の動きを調整する

固有感覚が関わります。前後の人との距離感の「ちょうどよさ」をつかむには、**触覚**も関わってきます。

(例)朝礼の場面



「**固有感覚**」を使って関節の曲げ伸ばしや筋肉の張り具合を調節する。

「**平衡感覚**」と「**視覚**」で得た情報から、他の人との距離を推しはかる。

今回紹介した、無意識の感覚は赤ちゃんの時の寝返りやお座り、ハイハイなどの動きが根っこにあります。

また、普段遊んでいる「ジャングルジム」「鬼ごっこ」などのものも無意識の感覚を養うことができます。寒い中ではありますが、外で遊んでみてください。

参考文献: 発達の気になる子の学校・家庭で楽しくできる感覚統合あそび(ナツメ社)