

教育支援センターだより

第35号 発行日 令和7年3月7日

子育てや家族、学校のことで悩んでいませんか？



【子育てや成長・発達に関すること】

- ・ 反抗的になり接し方がむずかしい
- ・ 子育てに自信がもてない、子育てが不安
- ・ 落ち着きがなく、こだわりが強い

等

【学校生活に関すること】

- ・ 不登校のこと、登校しづり
- ・ 勉強についていけない
- ・ 集団にうまく入れない、友達ができない

等

ひとりで悩まず、お電話ください

★ご相談の流れ

受付 ☎：60-1899
60-1922（相談専用電話）

- ・ お困りのことについて簡単におうかがいします。
- ・ センターに直接来てのご相談か、あるいは電話でのご相談かの希望をおうかがいします。直接来られる場合は実際に教育支援センターに来所される日程や時間を決めます。

電話相談

ご相談の内容によっては、お電話で終了する場合があります。

初回の相談

- ・ お困りのことについてさらに詳しくうかがっていきます。
- ・ おうかがいした内容から、見立てや教育支援センターでどのようなことができるか方針をお伝えします。

終了

ご相談の内容によっては1回で終了する場合があります。

- ・ フォローアップ
- ・ 他機関の紹介

継続して相談する場合

☆ 保護者の方とは…

お子さんについての理解を一緒に深めながら、保護者の方が責任と自信を持って子育てに取り組めるようサポートします。

☆ お子さんには…

カウンセリングやプレイセラピー（遊戯療法）を通して気持ちの安定をはかり、自分自身や自分の行動について理解を深めていきます。

* お子さんの理解をより深めるために、相談のなかで取り入れることがあります。

- ・ 発達検査、知能検査など
- ・ 医療相談（嘱託医による）
- ・ 学校、病院など他機関との連携、連絡

相談の終了

教育支援センターでは、上記の教育相談支援の他にも、子どもと子育て家庭に対して様々な支援を行っています。

○スクールソーシャルワーカー【電話受付：60-1971 月～金 9:00～17:00】

小中学生の不登校や家庭の問題等の相談に対して福祉の専門職として学校訪問や家庭訪問、同行支援などを行います。

○チャレンジルーム【電話受付：56-2052 月～金 9:00～17:00】

不登校の小中学生が通う施設です。相談支援、学習支援、集団活動支援、進路指導などを行います。

○むさしのクレスコーレ【電話受付：60-1971 入室のご相談はスクールソーシャルワーカーへ。】

不登校の中学生が安心して自由に過ごせる居場所です。体験学習、個別相談、訪問支援を行います。

○帰国・外国人教育相談室【電話受付：54-8626 月～金 10:00～17:00】

帰国、外国籍及び国際結婚家庭の小中学生の日本語指導、言語サポート、学習支援、通訳・翻訳等の支援を行います。



からだを育てる感覚遊び

新井 有里 先生

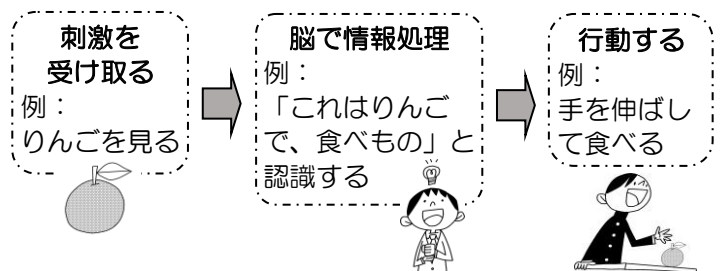
武蔵野市児童発達支援センター みどりのこども館 相談部ハビット 作業療法士

生まれてきた赤ちゃんは手足を動かしていくうちに、自分の手足がどこについて、どんな動きをするのかという自分の体のイメージや、周囲の空間との関係を知っていきます。そして寝返り・ハイハイなどを経て、歩く・走るなどができるようになり、やがて学習する・友達とコミュニケーションするなどの高度な活動ができるようになります。今回はそのような、からだを育てる感覚を用いた遊びをご紹介します。

<感覚がなぜ重要なのでしょう？>

◆ 感覚は脳の栄養素です

私たちはものを見たり何かに触れることにより、たくさんの感覚刺激を受け取り、その情報を脳へ送っています。



◆ 感覚が統合されることにより、適切な行動がとれるようになります

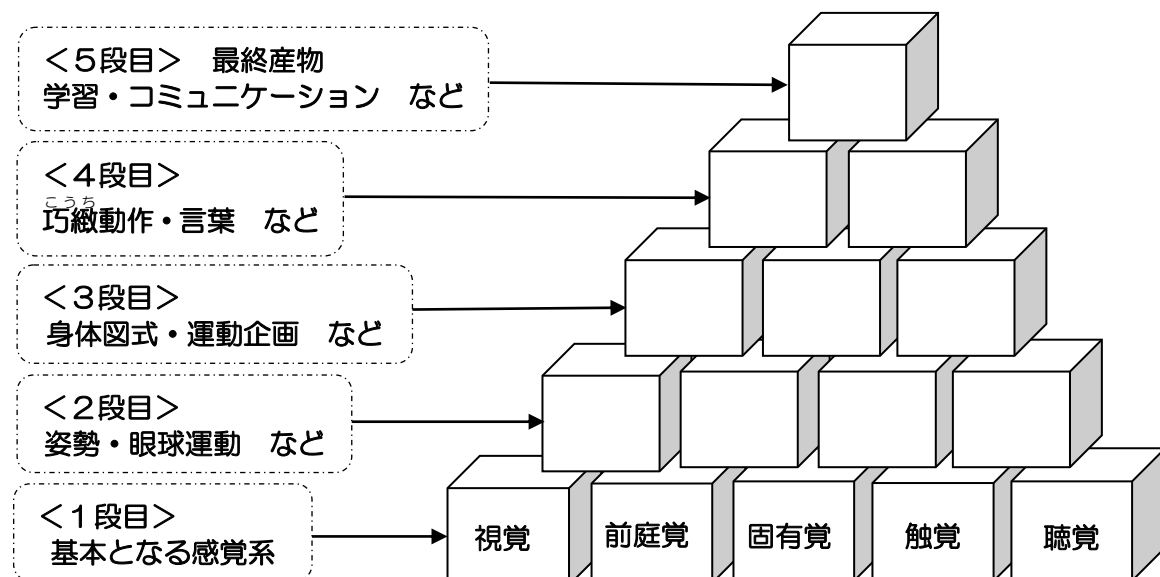
感覚の情報を整理・まとめる働きを「感覚統合」と言います。感覚統合が発達することにより、 unnecessary 感覚情報を抑制（教室で雑音に気を取られずに先生の話に集中するなど）したり、必要な情報を取り入れて適切に行動（熱いものに触れたときに手を引くなど）することができるようになります。

◆ 感覚統合は積み木を積み上げるように発達します

感覚統合は下の図のように、ブロックを下から上へ積み重ねていくように形成されていきます。そのブロックの土台部分（1段目）にあるのが感覚です。

感覚を十分に発達させながら、体を使いこなしていくうちに、自分の体のイメージができていきます。さらに姿勢を保持するなどの2段目の動作ができるようになり、やがては最上段にある、落ち着いて話を聞く・コミュニケーションを取るなどの学習の基礎となる力が培われていきます。

次ページ以降では、1段目～4段目について詳しく見ていきましょう。



<1 段目 基本となる感覚系>

●感覚・・・情報のアンテナ

感覚というと日常生活で五感（視覚、聴覚など）を意識しやすいですが、体の発達（姿勢・運動・動作など）のために重要な感覚として、五感には含まれない^{こゆうかく}固有覚・^{ぜんていかく}前庭覚という感覚もあります。

① 触覚

- ・触覚とは …さわったり、さわられたことを感じる皮膚感覚
- ・触覚の働き…身体の地図（身体の各部位の位置関係）の把握、防衛する、識別する、情緒の安定



触覚を育てるあそびの例

粘土あそび、砂あそび、落ち葉あそび、水あそび、ふれあいあそび、体に貼ったシールはがし など

② 固有覚（固有受容覚）

- ・固有覚とは …身体各部の位置や動き、筋肉・関節の動き、力の入れ具合を感じる感覚
- ・固有覚の働き…力加減、運動コントロール、身体の地図機能の把握、バランス、抗重力姿勢、情緒の安定

固有覚を育てるあそびの例

お相撲ごっこ、おしくらまんじゅう、重い荷物を運ぶ・持つ、トランポリン、布団たたみ、ぶら下がり、よじ登り遊び など



③ 前庭覚

- ・前庭覚とは …加速度を感じる感覚、重力、頭の傾き、スピード、回転など
- ・前庭覚の働き…覚醒、抗重力姿勢、バランス、眼球運動、身体機能の把握

前庭覚を育てるあそびの例

たかいたかい、ブランコ、シーツ(タオル)ブランコ、滑り台、トランポリン、寝返りゴロゴロ など

④ 視覚

- ・視覚の働き…どのような物体が見極める、自分と物・物と物同士の位置関係や方向を認知

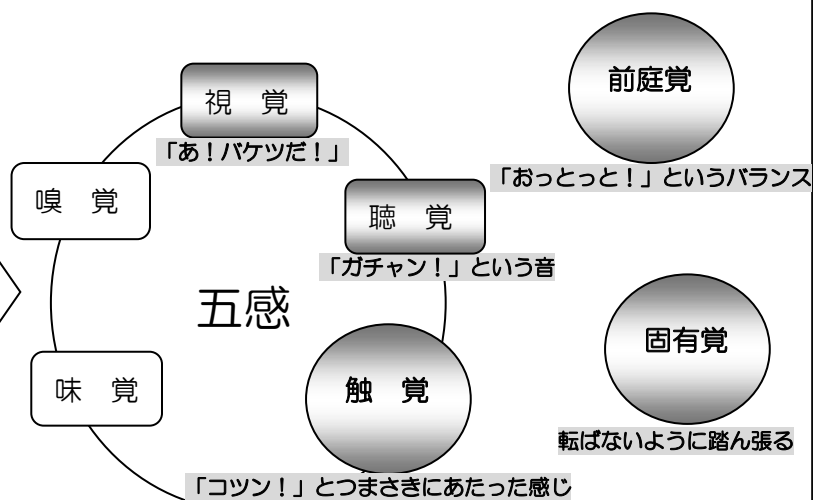
⑤ 聴覚

- ・聴覚の働き…音声を使っのコミュニケーション、周囲の音から状況判断

Q：バケツを蹴ってしまった場面で、この子はどのような感覚を、どのように感じているでしょう？



A：さまざまな感覚を用いて、歩くのをやめ、バランスをとって転ばないように対処している



<2段目 姿勢など>

●体幹の安定

重力に逆らいバランスをとる力。背筋群を中心とした運動を開始する力と、腹筋群を中心とした運動を調整する力のバランスが取れることで、安定して座れるようになり、手足や眼を使いやすくなります。

姿勢を保つあそびの例

ジャングルジム、ブランコ、一本橋渡り
バランスボール、すべり台

両手を使うあそびの例

紙ちぎり、四つ這い、折り紙、はさみ、ジャングルジム



<3段目 身体図式と運動企画など>

●身体図式

自分の体の各部位がどこについているかといった位置関係を「**身体の地図**」として把握し、体の各部分がどれだけのよう動くか、どのくらいの力をだせるかといった「**身体機能**」を把握します。

●運動企画

身体図式を手掛かりとして、新しい運動や動作を行うときに、その動きの「**範囲**」・「**力加減**」・「**スピード**」・「**タイミング**」を調整し、それらの動きの「**手順**」を組み立てます。 例：自転車に乗れるようになるまでの動き

身体図式を育てるあそびの例

かくれんぼ・お風呂でごしごし・トンネルくぐり・紐くぐり紐またぎ・まねっこ遊び

運動企画を育てるあそびの例

飛び石・枠に合わせてジャンプ・ケンケンパ・アスレチック・縄跳び

<4段目 ^{こうち}巧緻動作など>

巧緻動作とは、手先や指先を使った細かな動作のことで、大きい動きから細かい動きへと発達していきます。

例：スプーンや箸を使えるようになるまでの手の発達

握り持ち→つまみ持ち→鉛筆持ち



●道具の拡張

①「手と自分の体」→②「手で物を」→③「手から道具を介して物へ」→④「手から道具を介して空間へ」

例：箸で豆腐をつまめるのは、手づかみ食べの頃に豆腐の柔らかさを知り(②)、箸でそっとつまむ(③)から。

例：やかんとコップが離れていてもお茶を注げるのは、手からやかんを介してコップまでの距離を推測する(④)から。

手指を使った操作あそびの例

洗濯ばさみをつまむ・コイン入れ・そうきん絞り・粘土遊び・手で支える運動遊び



《まとめ》

感覚統合の最終産物（5段目：お話を集中して聞くなど教科学習の土台となるもの）は、1段目の感覚系（**触覚・固有覚・前庭覚・視覚・聴覚**など）を土台として、2段目（**姿勢**など）・3段目（**身体図式・運動企画**など）・4段目（**巧緻動作**など）へと積みあがるように形成されていきます。

体を育てる土台にはいろいろな感覚がかわります。また、感覚の感じ方は一人ひとり異なるものです。その子に合った量・強さの感覚を意識して、親子で楽しめる遊びを取り入れてみましょう！

無断での複製、引用、ネットへの掲載などは固くお断りします。

問い合わせなどありましたら、下記までお願いいたします。

発 行 武蔵野市教育委員会 教育部教育支援課 教育支援センター
所 在 地 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-11-37
電話番号 0422-60-1899
0422-60-1922（電話相談・FAX）