

😊 OTだより 😊 No.4

今回は、「前庭覚」についてお伝えします。



- ・ 前庭覚とは
- ・ 過敏さんと鈍感さん
- ・ おすすめの遊びと工夫

前庭覚とは？

前庭覚は、
重力や回転、加速度(スピード)を感じることができる感覚です。



揺れ



回転



スピード

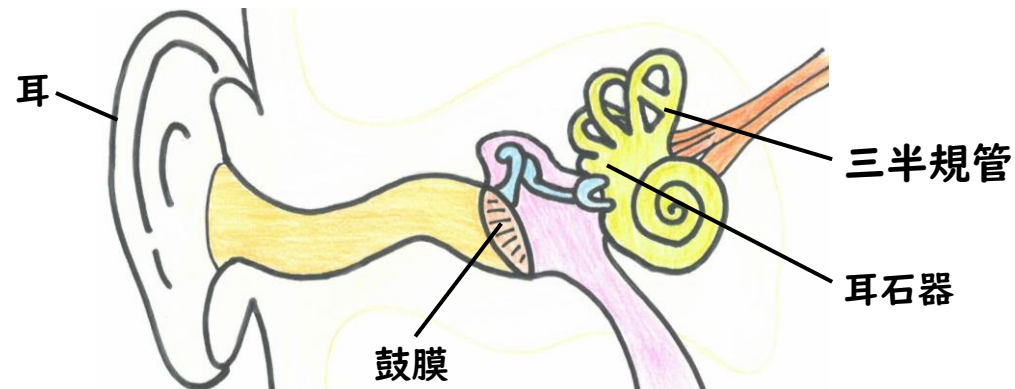


傾き



重力

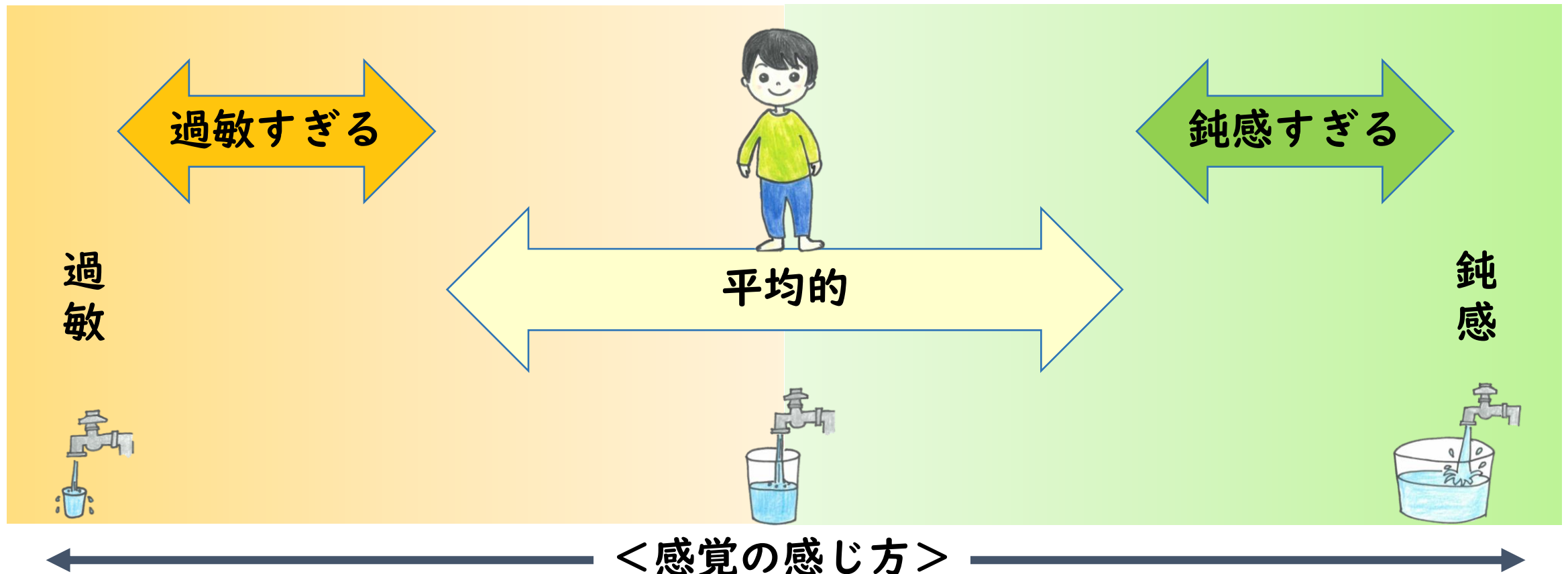
この感覚は、姿勢、バランス、目の動きに関係しています。
前庭覚を感じ取る場所は耳の中にある三半規管と耳石器です。



感覚の感じ方は人それぞれ

感覚の感じ方は人によって異なります。

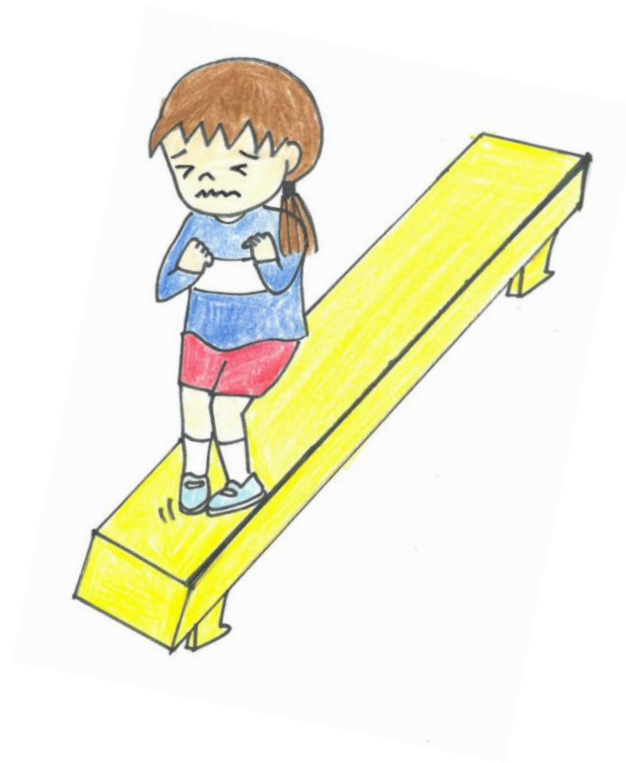
ここでは、感覚刺激を受け取りすぎてしまうことを**過敏**、
受け取りにくいことを**鈍感**と表現します。





過敏さんのエピソード

- ・ブランコや滑り台などの遊具を怖がる。
- ・高い所に登ったりすることを怖がる。
- ・高い高いや肩車を怖がる。
- ・足元が不安定な場所を怖がる。
- ・階段や坂を歩くときに慎重である。





過敏さんへの対応の基本

スモールステップで安心できるところから



- ・大人と一緒にとりくむ
- ・小さい刺激からはじめる
- ・好きな遊びと組み合わせる
- ・自分から体験する

無理強いさせずに受け入れられるところからはじめます。

「怖くなかった!」「できた!」という体験を積み重ねていくことが大切です。



「スモールステップ」ってどうすればいいの？

例えば…

平均台が苦手な子の場合…



ステップ①

大人と手つなぎ



ステップ②

大人の洋服の裾などを
つかむ



ステップ③

大人が背中に手をあてて
安心感をもってもらう



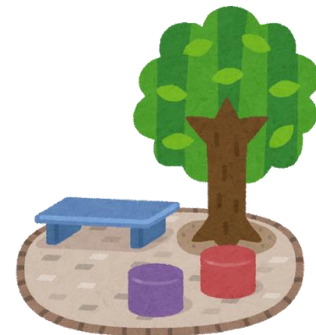
ステップ④

自分で少しずつ行く

小さなゴールを積み重ねていきましょう😊



過敏さんと公園で遊ぶ？



ブランコ苦手さん

- ・ 大人と一緒に乗る
- ・ 小さい揺れから始める（大人が揺れを調整）
＊子どもから見える位置（前や横）から押すと安心
- ・ 自分で揺らす

滑り台苦手さん

- ・ 大人と一緒に滑る
- ・ 高さの低い滑り台からはじめる
- ・ 大勢で滑る場所や手すりのない滑り台は避ける





過敏さんとお家でどう遊ぶ？



- ・抱っこで揺れ遊び
- ・ボールで揺れ遊び
- ・シーツ遊び(シーツブランコ・シーツそり)
- ・お馬や飛行機などのふれあい遊び

心地良い刺激で

揺れやスピードを楽しもう♪



ゆっくりすすもう



ゆらゆら～



鈍感さんのエピソード

- ・ 高い所に登ったり、飛び跳ねたり、ぐるぐる回ったりと動きが多い。
- ・ ブランコや滑り台などの遊具を好み、繰り返す。
- ・ 椅子に座っている時に椅子をガタガタ揺らす。
- ・ 回転する物(車のタイヤの回転、換気扇、扇風機など)を見つめることを好む。





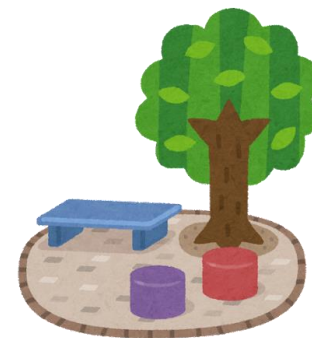
鈍感さんの対応の基本

本人にとって必要な感覚であることを理解しましょう

- 感覚刺激を十分に充足させる時間を作りましょう。
- 強い感覚刺激を取り入れようとした結果、
激しく跳び回る、高い所から飛び降りるといった
大人から見ると危ない行動をする特徴がみられることがあります。
代わりの安全な遊びを提案してあげましょう。



鈍感さんの外遊び！



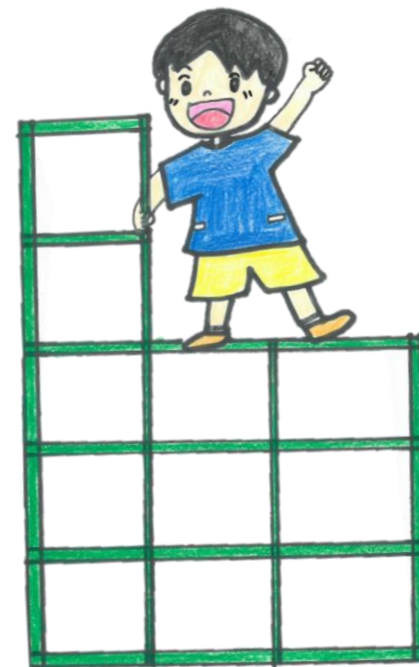
- ・坂道を全速力で走る
- ・遊具で遊ぶ

たくさん動こう！

(ブランコ、滑り台、ターザンロープ、ジャングルジムなど)

- ・乗り物で遊ぶ（自転車、三輪車）

危ない時もあるから
見守りは大切！





鈍感さんの家遊び！



- ・ 走る、回る、動いて良い空間を作る
- ・ 登ったり、ジャンプして良い場所を作る
例) 布団の上にジャンプする
- ・ おんぶ、肩車、ぐるぐる回す、シーツあそびなどのふれあい遊び
- ・ でんぐり返し、ゴロゴロ遊び

刺激を満たそう！

安全に遊べる工夫を考えよう



お布団の上なら
良いよー！



ジャンプ！！



シュー！！



鈍感さん生活の中での工夫

身体を動かしたお手伝い

- ・ 雑巾がけ、モップかけのようなお掃除
- ・ 物を取ってきてもらう、お皿運びなど

(お手伝いは褒めるきっかけにも…😊)

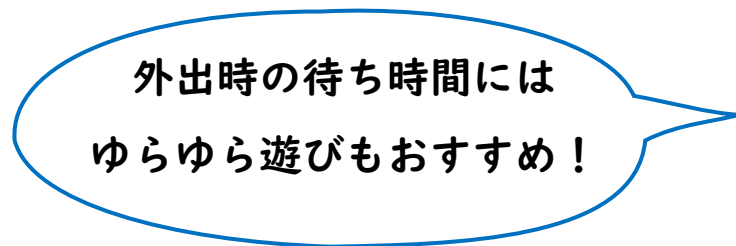


家で座るとき

- ・ たっぷり動いてから座る
- ・ 途中で動くことも認める

例) 食事の時: ごはんの量を少量にしてお代わりの時に動く

- ・ テレビを見る時などバランスボールやエアクッションを利用



さいごに…

- 今回は前庭覚の受け取りの特徴から遊びを書きましたが、ここに書かれてあることが全てではありません。
- 感覚の感じ方は人それぞれです。楽しいと感じる遊びも人それぞれです。
- 感覚の感じ方を否定するのではなく、どんな風に世界を感じているのかを知り、どんな工夫をすれば過ごしやすくなるのか考えていけると良いと思います。



参考・引用文献

- 1) 太田篤志、土田玲子「Japanese Sensory Inventory Revised ver.2002」
- 2) 加藤寿宏「子どもの理解からはじめる感覚統合遊び」クリエイツかもがわ
- 3) 木村順「発達障害のある子どもの運動と感覚遊びを根気よくサポートする！」
日東書院