

子どもの育ちを応援する “作業療法士の視点”

【幼児期編】

平成30年度版

一般社団法人 奈良県作業療法士会
特別支援教育委員会

はじめに

就学前版は、園(保育所/幼稚園/こども園など)生活における子どものちょっと気になる行動について作業療法の視点で分析・支援策を検討したQ&Aとなっています。園の先生方を対象に作成していますが、内容としては小学校の先生方や保護者の方にも使えるものになっています。

日常生活の中で子どもたちを観察していると、何らかの要因によって日常生活が過ごしくなっている姿に気づくことがあります。これは、そういう子に対して、どういった援助が必要なのかをわかりやすく知っていただき、活かしていけるものにしたいと考えて作成しました。また、我々作業療法士の視点を知っていただき、冊子をきっかけに、更には冊子を超えて連携を取りながら、子どもの支援をしていくことで良い援助に繋がるのではないかと考えています。

構成としては以下の形となっています。

本題が始まる前に、できるようになるまでの一般的な発達のプロセスや困りごとのエピソードが載っています。

【考えてみよう】の項目で困りごとを引き起こす原因と思われることを列挙しています。内容によって項目を分けて記載しています。

【要因】として理由を分析し、なぜその状況が引き起こされているのか、一般的にはどのように乗り越えていくのか、どうやって支援をしていくのかを知識として得られるようにしています。

【支援策】では、環境設定での支援や、その子への直接的な対応方法などを中心に、今できる方法の提案をしています。

【発達の視点】では、作業療法士がセラピーの中で取り入れる要素の遊びを中心に、子どもの発達を長い目で見たときに、遊びの中で力をつけていくにはどうしたらよいかを記載しています。

Q&Aとは別にキーワード集やアイデア集もあり、用語の詳しい説明や便利グッズの作成方法などを記載しています。随時更新し、増量していく予定です。また、本文の中の関連コラムを通して、より知識を深めることもできます。

※内容に関しては、できるようになるにはまだ難しい年齢の子どももいると思います。また、原因や支援方法はこれに限ったものではありません。日常生活を見ている先生方ならばまた違う視点で支援されていることもあると思います。先生方の支援に作業療法士の視点を加えていただくと幸いです。



もくじ

はじめに	1
この冊子の使い方	3
子どもを見る視点	4
Q&A集	6
Key word 集	20
アイデア集	31

※ Q&A集、key word 集、アイデア集は
随時、項目を追加していく予定です



この冊子の使い方

まずは【考えてみよう】の項目から見てみましょう。



考えてみよう

難しくしている理由を列挙しています。
思い当たる理由の番号を見ていきましょう。

各理由の番号へ



各理由は以下の項目から構成されています。

主な要因

理由の分析が書かれています。
なぜなのか、どうしたらよいのかを説明しています。

支援策

すぐにできる対策を提案しています。

発達の視点

遊びの中でできることを提案しています。

他にも関連コラムやキーワード集もあり、
より知識を深めていくことができます。



子どもを見る視点

①感覚機能

私たち達が感じる感覚には、視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚・前庭覚・固有感覚という7つの感覚があると言われています。感覚は脳にとって重要な栄養素であり、脳が適切な機能を果たすうえで必要不可欠です。

私たちはこれら7つの感覚を通して自分の身体や周囲の環境を把握しています。

感覚の感じ方は一人ひとり違います。しかし、時にその感覚の感じ方に大きな偏り（過敏・鈍感）があると、活動に対する集中が難しかったり、感情のコントロールが難しかったり、運動が不器用になったりと、日常生活を過ごすうえで子どもが困難さを感じる可能性があります。私たち作業療法士は、子どもたち一人ひとりの感覚の感じ方の違いを知り、それぞれに合わせてあそびなどの関わり方や環境設定を変化させています。

※『keyword 感覚調整』をご参照ください。

感覚回避



感覚探求



感覚過敏



低反応



②運動機能

私たちの運動は、大きく粗大運動と微細運動に分けることができます。

粗大運動には、座る・立つ・歩く以外にも、ジャングルジムやブランコなどの遊具で遊んでいる時のような身体全体を使う運動も含まれます。粗大運動の発達には、重力に負けないように全身の筋肉の張り具合（筋緊張）をちょうどよい状態に保ち、姿勢を上手くコントロールできる力が重要です。

※『keyword 低緊張』をご参照ください。

微細運動とは、折り紙やハサミを使うといったような手や指を使った運動です。また、手や指などを上手に操作するためには、首や体幹などの土台の安定性が必要です。粗大運動が上手くできるようになることで、微細運動も上手くできるようになっていきます。

ゴロゴロしていることが多い



つまづくよく転ぶ



手先が不器用



③認知機能

認知機能とは、様々な事象の特質や状態、その関係性や法則性を「知る」働きです。例えば、私たちは、「リンゴ」と聞いたり写真ををみただけでつるつるとした手触りや甘酸っぱい味などをイメージすることができます。これらのことが分かるためには、何回も見たり、食べたりという感覚体験を通して様々な感覚情報に気づき統合されることで「リンゴ」と認識することができます。「知る」経験を通して、「計画する」「判断する」「記憶する」など他の認知機能も育まれていきます。

他にも、先生の説明を聞いて今から自分がどのようなことをすればいいのか動作のイメージをすることも認知機能が必要です。様々な感覚を通してイメージしにくい子どもたち場合、他者からことばで説明を聞き、どのように行動すればよいかイメージが難しい、決まったものしか食べられないといったイメージが分からないために拒否してしまう、固まってしまうなどの困難さを引き起こす可能性が考えられます。

説明だけで理解できず、次の活動に移れない



「リンゴ」→リンゴのイメージができない



④心理機能（情緒面）

心理・情緒面には、「意欲」「感情のコントロール」「安心感」などの要素が含まれます。

子どもたちは、興味を持ちチャレンジする力があるため、あそびを自分から発展していくことができます。自分から様々な環境を探索し、人や物への興味が拡大することで自信を持って取り組むようになっていきます。

しかし、感覚・運動の問題や認知機能の問題が影響し、周囲の環境（人・物）に上手く関わるできない、大人から注意を受ける経験が積み重なることで、自信をなくしてしまう場合があります。私たち作業療法士は、それらに対して、安心して取り組める環境づくりや子どもさんに合わせた活動の段階づけを行うことで、チャレンジする力につなげていきます。

注意を受ける経験が積み重なり、自信をなくしてしまう



⑤コミュニケーション（対人面）

コミュニケーションとは、人と人の中で意図や感情を相互に共有することです。手段として、ことば（理解・表出）・ジェスチャー・視線・文字・シンボルなどが含まれます。受け手もことばだけでなく、相手の感情やしぐさなどの身体の動きから、意図や感情を推測・把握することができます。

また、正確に相手の意図を読み取り共感するには、感覚機能・運動機能などコミュニケーションの土台となる部分が上手く整っていないと、相手が困っているときでも気にせず声を掛けてしまうなど、相手に対して共感することが難しくなります。これらのことから、私たち作業療法士は、他者とのコミュニケーションが難しい子どもに対して、子どもが好きな遊びを探り共有することから、他者を意識できるような関わりを行っていきます。

相手が困っているときでも気にせず声を掛けてしまう



Q & A 集



スプーンを使って上手に食べられません

本題に入る その前に

【スプーンを大人と同じように持てる
(3指持ち) までの大まかな流れの一例】

- ①手づかみ食べができる
- ②上握り(スプーンを上から握る)で食べる
- ③いろいろな持ち方で食べる
(指先で端をつまむ、手のひらを上にして握るなど)
- ④スプーンを3指持ちで食べる



本人が興味を持って獲得していくことが大切です。
個人差が大きいのでゆっくり焦らず進めましょう！

関連コラム

みんなで食事を楽しみましょう

楽しい食事の環境は、「〇〇おいしいね」といった声かけでも作ることができます。また、盛り付けや簡単な料理のお手伝い、食器や食卓の準備などをしてもらうことは、食べることへの興味・関心につながります。本人の好きな食べ物(感触や味など)をメニューに取り入れて食事を楽しむきっかけを作ること大切です。



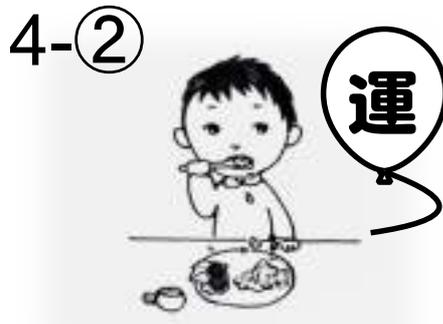
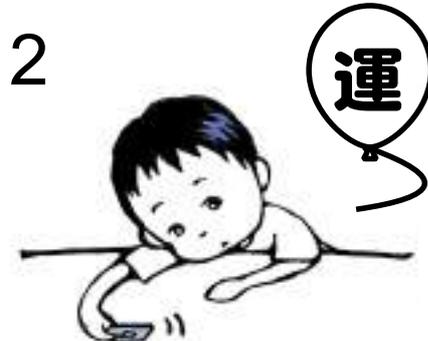
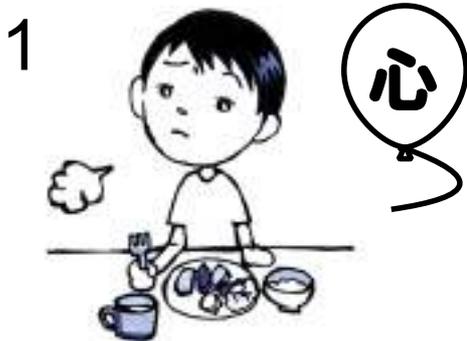
みんなで食事の時間を楽しめるように工夫してみましょう。楽しく食事をすることで、食べる意欲が高まり、他者(家族・友だち・先生など)の様子にも気づけるようになります。他者への関心が高まることは、その人の動作を真似るなど、スプーンを使うきっかけにもつながります。



考えて
みよう

なぜスプーンを上手に
使えないのでしょうか？

1. スプーンを使うことへの意欲がありますか？
2. 安定した姿勢を保てていますか？
3. 食事に集中できていますか？
4. どのタイミングでこぼしていますか？
 - 4-①. 皿からすくうときにこぼしてしまう。
 - 4-②. 口に入れるときにこぼしてしまう。



1. スプーンを使うことへの意欲がありますか？

要因

情

道具を使うことにあまり興味がない

スプーンへの興味がありません、使おうとしないのかもしれませんが。

道具への興味は他の人が使っているのを見ることで引き出されていきます。そして、あそびの中で使っていくことで、使い方を学び、その便利さに気づいていきます。

「スプーンを使ってみたい!」「スプーンって便利だな!」と感ずることが、スプーンを使って食べるための第一歩です。まずは興味を引き出す関わりをしてみましょう。

※ 真似をする力が弱いと興味を引き出すことが難しい
かもしれません。

⇒ 『keyword 模倣』をご参照ください。



支援策

スプーンを使いたくなる環境を作ってみましょう

(1) 先生やお友だちが同じスプーンを使って食べているところを見せる
楽しそうな様子を見ると子どもは真似をしたくなります。楽しそうな場面を通して、子どもの興味をひいてみましょう。

(2) スプーンを手の届く場所に置いておく
普段使わなくても、いつでも手の届くところにスプーンを置いてみてください。子どもの気が向いたタイミングで手を伸ばしやすくなります。

(3) 子どもの好きな絵柄（キャラクター）のスプーンを用意する
好きなキャラクターを使ってスプーン自体へ興味を持ってもらいましょう。自分でお気に入りのシールを貼るのもいいと思います。

(4) スプーンを使っていることを褒める
「上手だね」や「お兄ちゃん（お姉ちゃん）みたいだね」など上手に使えていなくても、まずはスプーンを使っていることから褒めてみましょう。褒められることでスプーンを使うことへの意欲が高まります。



発達の視点

スプーン操作をあそびに取り入れてみましょう

- (1) おままごと（おたまやレンゲ）
- (2) 砂場や水あそび（スコップやスプーン）

あそびにスプーンやそれに似た道具を取り入れることで、スプーンなどの道具への興味を引き出し、楽しみながらスプーンの練習につなげることができます。実際の食事で頑張るだけでなく、あそびながら行うことで積極的に取り組めるかもしれません。



関連コラム

手づかみ食べを通して学べること

子どものあそびの中での手の使い方は、まず「手で直接操作する」ことから始まり「道具を介して操作する」というあそびに発展していきます。

食事においては、手づかみ食べを通して、手指の機能を育てることはもちろん、手から食べ物の形や大きさ・触感や温度を感じ、手を口に運ぶまでの距離や角度を知り、持ったものを正確に口まで運び協調的に手を動かすことを学びます。その積み重ねが自分で食べる意欲を育むこととなります。食べる意欲の育ちとともにこれらのことが、道具を操作して食べることにもつながります。

なかなか手づかみ食べからスプーンへ進めないなら、無理にスプーンを持たせて練習するだけでなく、手で直接操作するあそびを経験することも大切です。手で物を操作する経験をすることで、スプーンを使うための基礎の力をつけていくことができます。

また、感覚の過敏さが原因で、手が汚れるのを嫌い、手づかみ食べを好まなかったり、経験せずに成長してきた子どももいます。そういう子どもたちに手づかみ食べを無理強いする必要はありません。あそびの場面では、手が汚れにくいビーズなど、その子が受け入れやすいおもちゃを通してあそび中で、手の力を育てていくことができます。



2. 安定した姿勢を保っていますか？

要因

運

姿勢を保つことが苦手

手先の細かな操作を行うためには姿勢が安定していることが重要です。私たちも揺れる車の中では、きれいに字を書くことは難しいです。姿勢が安定していないと、手や腕は動かしにくくなってしまいます。

姿勢を安定させるためには、自身の筋の緊張をちょうどいい強さに保ち続けることが必要です。これが苦手だと座り続けることに精一杯で、スプーンを操作することが難しくなってしまいます。

安定した姿勢を保ちやすいように工夫をしてみましょう。

⇒『keyword 低緊張』をご参照ください。



支援策

安定して座れるように工夫をしましょう

（1）机と椅子の高さを確認する

目安として、椅子は足の裏が床面についているか、ふとももの裏が椅子の座面についているか確認してみましょう。机は脇が少し開いた状態で肘から先が自然と机につく状態が望ましいです。その子に合っていない場合は足台などを使って調整してみてください。背表紙のしっかりした雑誌などは足台として活用しやすいです。

※ JIS規格では120cm以下の子どもには椅子の高さは身長 \times 25%、机は44%が望ましいとされています。



（2）滑り止めを敷く

お尻が前にずれるようであれば、座るところに滑り止めマットを敷いてみましょう。



支援策

ウォーミングアップをしてみましょう ～筋緊張を高める準備運動～

(1) 歩く、走る、ジャンプなど全身を使った運動や外あそび
日常から姿勢を保つことが苦手な子どもには、事前にしっかり筋肉を使う活動をウォーミングアップとして取り入れてみましょう。

⇒『keyword 低緊張』をご参照ください。



発達の視点

姿勢を保つ力をつけるあそび

(1) 筋緊張を高める活動

- 何かによじ登るなど、持続的に筋肉を働かせるあそび
- うつ伏せでのスクーターボードなど前庭感覚が感じられるあそび

⇒『keyword 低緊張』をご参照ください。

(2) お腹と背中のかをバランスよく働かせるあそび

- バランスボール
- グラグラしたクッションの上でじっと立つ
- ジャンプなど姿勢を保つことが必要なあそび



(3) 背中のかを育てるあそび

- トンネルの中でのほふく前進あそび
- 手押し車



(4) お腹のかを育てるあそび

- 綱引き
- 大人にしがみつくあそび
- ジャングルジムやボルダリングなど身体を引き寄せるあそび



3. 食事に集中できていますか？

要因

感

一つのことに集中することが苦手

食事中はたくさんの人の動きが目に入ったり、その会話が聞こえたりなど、たくさんの刺激に囲まれています。周りに気が散ると、食べることに集中できず、手が止まったり食べこぼしたりしてしまいます。

私たちには周囲の刺激の中から必要な情報のみに意識を向ける力が備わっています。この力が上手く働いていないと不必要な刺激にも反応してしまい、目の前のことに集中しづらくなってしまいます。

どのような刺激に気が散るのかは人によって違います。気が散る原因となっている刺激を周囲から減らす工夫をしたり、集中しやすい身体の状態にすることで、気が散りにくくなる可能性があります。

※ 食事そのものへの興味の低さが集中に影響を与えている場合は、食事を楽しむ環境作りも大切です。



⇒ 『keyword 感覚調整障害』をご参照ください。

支援策

気になるものを減らしましょう

(1) 見えるものを減らす環境づくり
部屋全体が見えるような位置ではなく、動く子どもが視野に入りにくいような位置で食べるようにしてみましょう。

(2) 聞こえるものを減らす環境づくり
音楽をかけているならば音量を調整することも有効です。また、周囲に注意を奪われないように一緒に食べている人が話しかけてあげるなど、相手に注意を向けるようにするのもよいと思われます。

(3) 姿勢が安定する工夫
姿勢が安定せずにフラフラしやすいと、集中しづらくなります。しっかり座って食べられるようにしましょう。

⇒ 2. 安定して座れていますか？ をご参照ください。



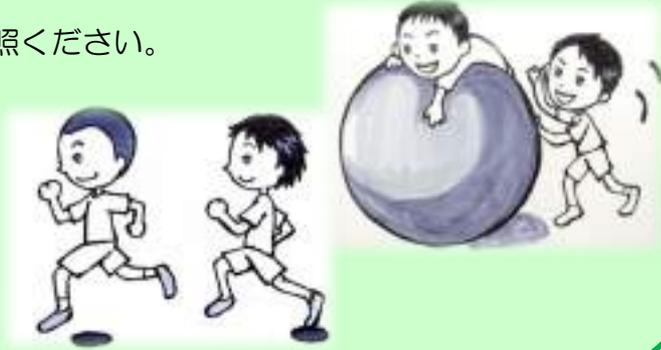
支援策

ウォーミングアップをしましょう ～覚醒状態を調整するあそび～

脳の目覚めの程度（覚醒）を適切な状態にすることで、周囲の刺激の整理が行いやすくなります。

（１）身体を動かす（ストレッチや外あそび）
身体を動かした時に得られる感覚は、覚醒を高めることに有効です。

⇒ 『keyword 覚醒』をご参照ください。



4-①. スプーンですくうときにこぼしてしまう。

要因

運

身体のイメージが十分に育っていない 運動のコントロールが苦手

スプーンの形や大きさを捉え、自分がどのように動かせばそれが操作できるのか運動をイメージし実行するのが苦手なのかもしれません。

自分の身体の大きさや運動のイメージが育っていないと、どのように身体を動かしたらよいのかが分かりにくくなります。また、道具を使うときには、その道具を自分の身体の一部としてイメージする必要があります。



実際にすくう時には運動のコントロールが大切です。動かす力が弱すぎたり強すぎたりすることで、上手くスプーンを握れなかったり、こぼしてしまう場合があります。

食器や食具を工夫することで、すくう感覚や運動の方向をわかりやすくし、すくいやすくすることができます。また、身体のイメージ作りや運動のコントロールの練習を行うことも上手にすくうことにつながります。

※ 手先の細かなコントロールのためには、まず姿勢が安定していることが重要です。

⇒ 2. 安定して座れていますか？ をご参照ください。



支援策

その子の使いやすい道具を取り入れてみましょう

1 すくいやすいお皿を使う

手首の動きが少なく、スプーンを上手く返すことができない場合は、縁の高いお皿を使うことで、すくいやすくなります。



2 スプーンを変えてみる

細くて持ちにくそうにしていたら柄の太いものにするとう使いやすくなります。T字スプーンなどの自助具も使用することも有効です。

⇒『アイデア ホースで作るT字スプーン』をご参照ください。

T字スプーン



3 滑り止めを敷く

食器の下に滑り止めを敷くことで、お皿が動いてすくいづらくなるのを防ぐことができます。

支援策

動かし方を教えてあげましょう

(1) モデルを見せる(正面や隣で)

どのような使い方がいいのか見本を見せてみましょう。正面だけでなく隣で見せると左右を気にせずよりわかりやすい見本となる場合があります。

(2) 大人が手を取って教える

モデルを見るだけではイメージできない場合は、大人が子どもの手を持ち、一緒にスプーンの動かし方を教えるとよいでしょう。



発達の視点

手のイメージを育てるあそび

(1) 手のひら全体と全身を使う遊び

(手押し車、登り棒、ジャングルジムなど)

手のひら全体で支えたり、押ししたり、握ったりするあそびは手全体のイメージを育てるとともに、手先をコントロールするのに大切な肩や体幹の支える力を育てることにもつながります。手先の細かな操作を必要とする活動だけでなく、全身を使うあそびから取り入れてみましょう。

(2) 手のひらや指先を使うあそび

(粘土あそび、泥あそび、紙ちぎりなど)

手を使った感触あそびは手のひらや指先を使って手のイメージを育てるだけでなく、手先の細かな操作を学ぶことにつながります。これは道具を操作する力の基礎となっていきます。

(3) 指先の力加減が必要なあそび（積み木）

そっと積み木を積んだり、もの同士を組み合わせるあそびは指先の力のコントロールを育てることにつながります。



発達の視点

道具を使ったあそび

～スプーン操作をあそびに取り入れてみましょう～

(1) おままごと（おたまやレンゲなど）

(2) 砂場や水あそび（スコップ・スプーンなど）

あそびにスプーンやそれに似た道具を取り入れることで、スプーンなどの道具への興味を引き出し、楽しみながらスプーンの練習につなげることができます。実際の食事で頑張るだけでなく、あそびながら行うことで積極的に取り組めるかもしれません。



4-②. 口に入れるときにこぼしてしまう。

要因

運

口と手の協調的な動きが難しい

口までスプーンを運んでも、口がしっかり開いていなかったり、タイミングよく口の中に食べ物が入らないと、食べこぼしてしまいます。

口元は見て確認することができないため、手の動きやスプーンが唇に触れた感触を頼りに、唇や舌を使って食べ物を口に入れる必要があります。これらの感覚を捉える力が弱いとタイミングよく口で取り込むことができず、食べこぼすことにつながってしまいます。

口や手のイメージを育てるとともに、道具を工夫すると、食べこぼしを減らすことができるかもしれません。



※ 手のイメージに関しては、

⇒ 4-①. スプーンですくう時にこぼしてしまう。 をご参照ください。

支援策

その子の使いやすい道具を取りれてみましょう ～口に入れやすくするために～

（1）口の方に曲がったスプーン

スプーンがまっすぐでなく口の方向に曲がったスプーンは、口に入れるためにスプーンの向きを変える必要がないためスプーンの動きが単純になり、食べこぼしにくくなります。

（2）浅い・小さいスプーン

浅かったり小さかったりするスプーンは、口の中に入りやすくなります。



（3）口当たりが優しいスプーン

シリコンなど柔らかい素材のスプーンは口当たりが優しく、唇や舌で取り込みやすくなります。

（4）フォークを使う

フォークはスプーンと比較してこぼれ落ちにくいので、手と口のタイミングを合わせる練習が行いやすいです。



発達の視点

口の感覚を育てるあそび

(1) 口を使ったあそび

口をすぼめたり、吹くあそびは口周りの筋肉を使い、そのイメージを育てることにつながります。

- シャボン玉
 - 風船
 - フキごま
 - 吹き戻し
 - 紙風船
- など



Key word 集

低緊張（ていきんちょう）

筋緊張とは？

- 筋緊張とは筋肉に持続的に生じている一定の緊張状態のことを言います。
- 筋肉はすぐに動作に移せるように、適切な緊張状態や張りが保たれています。
- 筋緊張は姿勢を保つことに大きく関与しています。立っている時も座っている時も、姿勢を保つために筋緊張は無意識にコントロールされています。
- 筋緊張は脳でコントロールされ、前庭感覚や固有感覚が密接に関係しています。
- 筋緊張（筋肉の張り） ≠ 筋力（筋肉の力）。



低緊張（＝筋緊張が低い状態）だとどうなる？

☆姿勢を保つことが大変

筋緊張が適切でないと、姿勢を保つために力を入れたり抜いたり筋肉を意識的にコントロールする必要があり、姿勢を保つことに努力を要します。低緊張な子どもは姿勢が崩れやすく、やる気がないように見えることもあります。

例えば…

- 姿勢が悪い/崩れている
（背もたれに寄りかかる、足を椅子の上にあげる、机にもたれる等）
- 座っている時にもじもじと体を動かす
- 寝そべることが多くなる



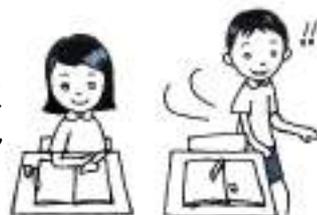
☆ 転びやすい

次の運動に対するバランス反応や動作の開始・切り替えがスムーズにいかないことで、転びやすくなります。



☆ 多動さが見られる

(じっとすることが難しくなるだけでなく、ウロウロしてしまう)
姿勢を保つことが苦手だと、じっとするだけでなく、目の前のことにも集中しづらくなります。これが周囲を動き回ることにつながり、多動に見えることがあります。



☆ 疲れやすい

姿勢を保つことに過度なエネルギーを要するため、他の人よりとても疲れやすくなります。



☆ 手先が不器用

姿勢が安定していなかったり、肩や腕を支える力が弱いと、細かい手先の動きは行いづらくなります。また、姿勢を安定させるためにどこかに体をもたれさせたりすることで、手は使いづらくなります。



筋緊張を高める遊び

筋緊張は下図のような、持続的な筋活動（筋収縮）や前庭感覚（頭部の傾きや上下の変化、スピード感）など、筋緊張を高める要素を意識して遊びの中に取り入れることで、姿勢が保持しやすい状態につながられます。また、このような遊びをウォーミングアップとして取り入れ、筋活動が起こりやすい状態にできます。

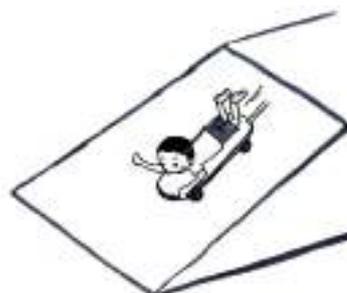
(※筋緊張を高める ≠ 筋力を付ける)

持続的な筋活動によって筋緊張を高める遊び

例えば… ジャングルジム
ターザンロープにしがみつく
相撲 綱引
マットのお山登り

前庭感覚刺激により筋緊張を高める遊び

例えば… 斜面台をボードで滑る
バランスボールで跳ねる
トランポリン



身体図式（しんたいずしき）

身体図式とは？

身体図式とは、脳の中にある身体についての「地図」のことです。人は身体図式によって、自身の身体のかたち、大きさ、位置、姿勢、運動能力などを把握しています。身体図式は地理的要素と機能的要素に分類できます。

地理的要素	機能的要素
<ul style="list-style-type: none"> 自分の身体の大きさや輪郭、身体の各部位の位置関係に関する情報。 触覚（身体の輪郭等）、固有感覚情報（身体の格好や動き）が重要。 <p>例えば、トンネルを見てくぐれる（穴より身体が小さい）かどうかを判断する。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 自分が持っている運動機能に関する情報。 前庭感覚（環境との空間的關係や動きの方向・速さ）、固有感覚情報（身体の動きや力の入れ具合）が重要。 <p>例えば、水たまりを見て飛び越えられる（飛び越えるだけのジャンプ力がある）かどうかを判断する。</p> 

- 身体図式は状況に合わせて変化します。
例えば、スプーンでご飯をすくう時はスプーンも身体図式に組み込まれ、車を運転するときは車のボディも身体図式に組み込まれます。

- 身体図式は、身体の感覚（中でも触覚、前庭感覚、固有感覚）の情報を脳の中で統合する（まとめて整理をする）ことで発達します。

- 身体図式は、無意識的な運動のコントロールにも関与しています。

例えば、靴下を履くとき（指先を靴下に入れる時）、反対の足や手の動き、バランスなど意識していない動きは身体図式を参照して行われます。



身体図式が曖昧だとどうなる？

地理的要素が曖昧だと…

⇒自分の身体の大きさや状態が正確に把握できない。

例えば、

- 距離感がつかめず、周囲の子と適切な距離を保ちにくい。
- 何も無いところでつまづいたり、物によくぶつかる。
- お遊戯で自分の身体を見て確認しないとどうなっているのかわからない。



機能的要素が曖昧だと…

⇒自分の運動技能が正確に把握できない。

例えば、

- できないような難しい、危険な活動を行おうとする。
- 簡単にできるような活動にも挑戦しようとしにくい。



身体図式の発達を促すあそび

身体図式は、運動や姿勢の変化などの経験を通して育まれます。

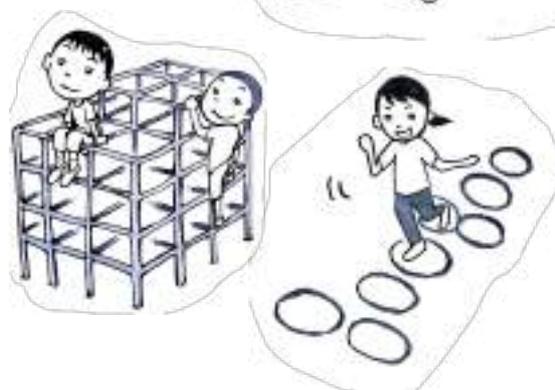
主に地理的要素を育てるあそび

- 触覚が多く感じられるあそび
例えば：おしくらまんじゅう、かんぷまさつ
- 環境に合わせて姿勢や格好を変化させるあそび
例えば：トンネルをくぐる



主に機能的要素を育てるあそび

- 固有感覚が多く感じられるあそび
例えば：ジャングルジム、手押し車
- バランスをとるあそび
例えば：ケンケン、不安定な場所を歩く



模倣（もほう）

模倣とは？

- ・ 模倣とは、人の動きを真似することを指します（ダンス・体操・真似っこゲームなど）
- ・ 模倣ができることで、友達や先生の技を見て自分のものに吸収することができます。
- ・ 子どもの発達においても、両親や兄弟姉妹、友達が行なっている動作や活動を模倣することで、身辺処理（食事・着替え・トイレ）、言葉、コミュニケーション、集団参加などの技を身につけていきます。

模倣ができる



みんなの模倣をしながら
着替える方法を習得する



真似て挑戦してみる

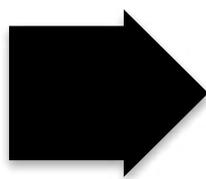


模倣ができるようになるためには？

模倣ができるためには、自分と他人の身体の共通性が重要で、その基盤に身体図式の発達が必要不可欠とされています。つまり、相手の身体の動きや位置関係をイメージするためには、自身の身体をイメージし動かせることが前提となります。



身体図式
の発達



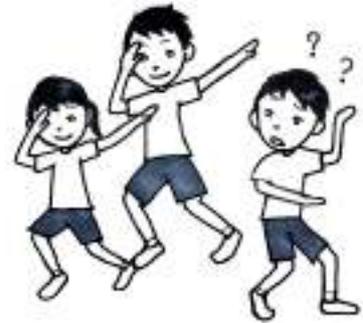
模倣の発達



模倣が苦手だとどうなる？

① 集団での活動に参加しづらい

- 例) ・ダンスやお遊戯で真似ができない
・集団活動で友達の様子を見て真似して動くことが難しい



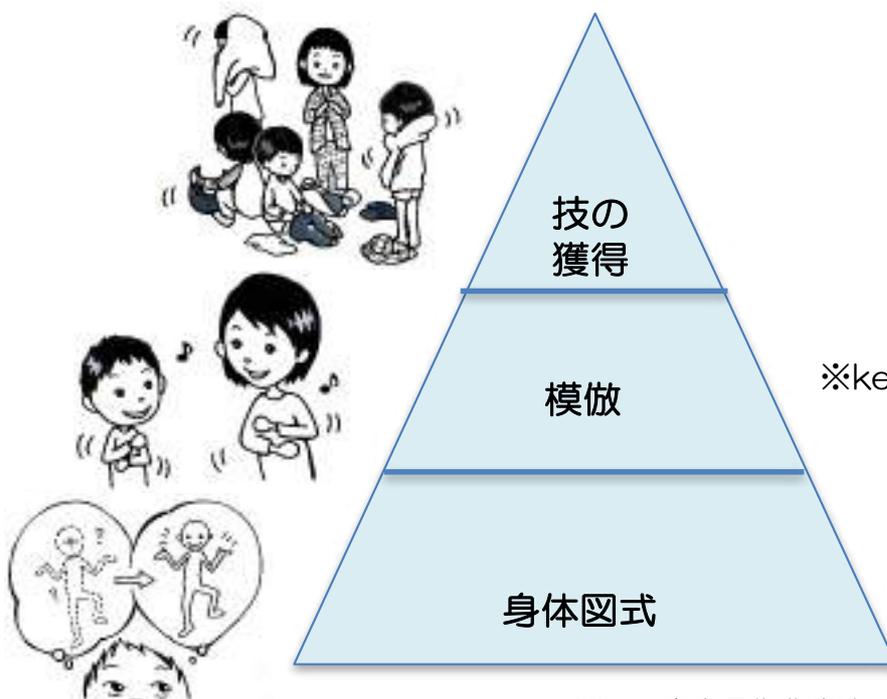
② 日常生活での技を獲得することが難しい

- 例) ・友達や兄弟がスプーンや箸を使っているにもかかわらず自分も真似して「使ってみよう」とは思えない
→スプーンを使うことに興味を示しにくく自分でやろうという気持ちが育ちにくい
- ・親や兄弟が喋る言葉や喋り方を真似することが難しい
→言葉の発達が遅れる可能性がある

模倣の発達を促すには？

「模倣が苦手だからひたすら模倣の練習をする」ということでは、成功体験が積めず逆効果になることがあります。

模倣が苦手なお子さんは、自身の身体図式が曖昧であることが多いです。模倣の獲得の土台になる身体図式を育む活動を行うことが有効な関わりになる場合があります。



※key word 身体図式のページを参照してください

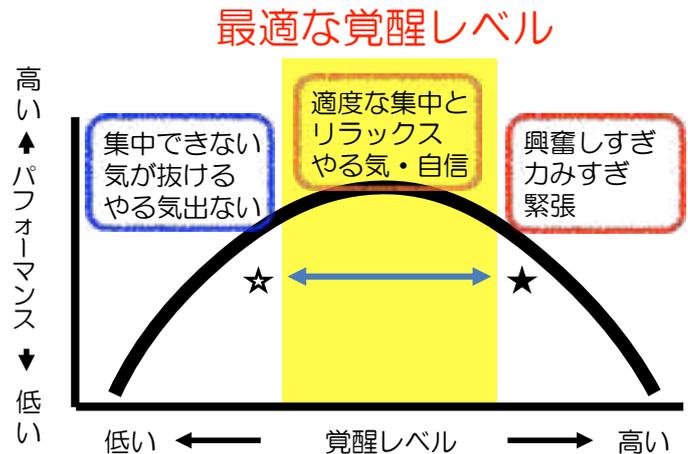


Key word

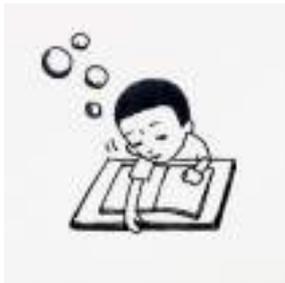
覚醒（かくせい）

覚醒とは？

- 脳の目覚めの程度のことであり、一般的に覚醒が低いとぼんやりした状態に、覚醒が高いと興奮した状態になります。
- 脳の覚醒が適切な状態にあることが、情緒の安定、学習、行動を保障します。
- 覚醒を調整するために有効な方法は、感覚刺激を用いることや、興味・関心のある活動を行うことです。
- 覚醒は外界からの感覚刺激の質と量に影響を受けやすく、注意や活動などの機能に影響を与えます。



覚醒状態がうまく保たれていないとどうなる？

覚醒が低いと	覚醒が高いと
<ul style="list-style-type: none">• 座位が保てなくなり、姿勢は崩れやすい。• 感覚情報を受け取りにくく、ぼんやりしてしまい、活動に集中できない。• 覚醒を高めようとして、感覚刺激を求めて動き出す。	<ul style="list-style-type: none">• 力みすぎて柔軟に姿勢を変えられず、長時間座位を保ちにくい。• 感覚情報を受け取りすぎて、気になりそわそわ立ち歩き、座ってられなくなってしまう。• 様々な感覚刺激が気になるため、イライラしたり、落ち着きがなくなる。
	



覚醒をコントロールするために（感覚刺激を用いた具体例）

	覚醒を上げるためには	覚醒を下げるためには
感覚の速さ・強さ・規則性	速い、強い、不規則な感覚刺激が有効	ゆるやか、弱い、同じテンポで繰り返す感覚刺激が有効
固有感覚（力や動きを感じる感覚）	筋肉に負荷がかかるような体を使ったあそび ・ジャングルジムなど	
前庭感覚（揺れ、加速を感じる感覚）	速く、加速度のある揺れ ・ジェットコースターなど	ゆっくりで規則性のある揺れ ・ハンモックでゆっくり揺れるなど
触圧覚	素早く、強い圧がかかる刺激 ・パイプレータを当てるなど	包まれる、一定の圧がかかる刺激 ・布団に包まれるなど
視覚	動きや光の変化が多い刺激 ・アイドルのコンサートなど	動きや変化が少ない刺激 ・星空観察など
聴覚	大きく、テンポの変わる音 ・アップテンポの曲など	小さく、一定のテンポの音 ・波の音など

※ジェットコースターを好きな人、嫌いな人がいるように、感覚の感じ方は人によって異なります。Key word 感覚調整障害をご参照ください。

※生活が不規則になることで、リズムは整いにくくなり、覚醒の調整も難しくなります。生活習慣（就寝時間、起床時間など）を整えることが覚醒の調整にもつながります。

覚醒を上げる （目覚める）あそび

- ・ブランコに乗り、大きく揺らす
- ・ジャングルジムへ上る
- ・追いかけて
- ・ジャンプ



子どもたちが課題に取り組みやすいように
覚醒を調整してあげてください



Key word

感覚調整障害（かんかくちょうせいしょうがい）

感覚調整障害とは？

- 感覚の感じ取り方は人によって異なります。
(例；ジェットコースターが好きな人⇔嫌いな人：加速を感じ取る前庭感覚の感じ方の違い
同じ部屋に居て「臭い」と感じる人⇔何とも思わない人：嗅覚の感じ取り方の違い)
- 感覚を感じ取りすぎることを過敏、あまり感じ取れないことを鈍感とここでは表現しておきます。



このように「過敏」や「鈍感」ということは誰にでもあることですが、感じ方に極端に偏りがある（「超過敏」や「超鈍感」）と日常生活を行いにくくなります。

感覚調整障害があるとどうなる？

過敏な人のエピソード例		鈍感な人のエピソード例
<ul style="list-style-type: none"> ◦ 光を眩しそうにする ◦ スーパーの陳列棚のように目から情報が沢山入ってくるとテンションが上がり走り回る 	視覚 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 光やカラフルな色をじっと見る ◦ 見た目の違いに気づきにくい (髪の毛を切ったこと気づかない)
<ul style="list-style-type: none"> ◦ 大きな音を怖がる（耳塞ぎ） ◦ にぎやかな場所が苦手 	聴覚 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 呼ばれていることに気づきにくい ◦ 音の聞き間違いが多い
<ul style="list-style-type: none"> ◦ 人と接触することが嫌で 人ごみを避ける / 列に並ぶのを嫌がる ◦ 服のタグを嫌う ◦ 手が汚れるのを嫌う 	触覚 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 指すいをよくする ◦ 汚れていることに気づかない ◦ 友だちにベタベタ触る
<p>※固有感覚は、自分で意識して動く際に感じ取る感覚なので、予測をしやすく過敏さは現れにくい。</p>	固有感覚 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 力加減ができない (クレヨンが折れる、筆圧が強いなど) ◦ 大きな衝撃を求める ◦ 物の扱いが雑
<ul style="list-style-type: none"> ◦ 高さや揺れが怖い (ブランコやジャングルジムを避ける) ◦ 動きが慎重 	前庭感覚 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 高い所に登りたがる ◦ 走り回る、クルクル回る ◦ ピョンピョン跳ぶ

注) 同じお子さんの中でも、感覚によって過敏と鈍感が混在していることがあります。

例：大きな音は怖がる（聴覚の過敏さ）が、高い場所に登りたがる（前庭感覚の鈍感さ）



また、感じ方の違いは行動特性の違いとして現れてきます。 W.Dunn博士は感じ方と行動特性との関連性を以下の4種類に分けて説明しています。

能動的

■感覚回避

刺激に対する過剰な反応があるため、刺激のある環境を回避する行動をとります。

■感覚探求

刺激に対して反応が弱く、それを補おうと強い刺激を求める傾向があります。



園で見られやすい姿

- ・騒がしい活動では集団を離れる
- ・やらないと決めたことはやらない
- ・いつものやり方にこだわる

園で見られやすい姿

- ・じっとしていることが苦手
- ・刺激を求めて動き回る



過敏

鈍感

■感覚過敏

刺激に対して過剰に反応することで、環境の変化やちょっとした刺激も極度に気になりビクビク・イライラしやすい傾向があります。

■低反応

刺激に対する反応が弱く、感覚が感じとりづらい傾向があるとされます。刺激が脳に届きにくいいため、ぼんやりしている傾向があります。



園で見られやすい姿

- ・いろんなものに反応し落ち着かない
- ・イライラしやすい
- ・刺激源に対し、強い不快感を抱く



園で見られやすい姿

- ・ぼんやりして話を聞き逃す
- ・眠そう
- ・表情が乏しい

受動的

感覚過敏・感覚回避への対応

過剰に入力される感覚刺激を調整する

※対応の具体例は、「key word 覚醒」のページの「覚醒を下げるためには」をご参照ください

低反応・感覚探求への対応

足りていない感覚刺激を入力し、脳の覚醒（目覚め）の状態を安定させる

※対応の具体例は、「key word 覚醒」のページの「覚醒を上げるためには」をご参照ください



アイデア集

アイデア

ホースで作るT字スプーン

使いやすいスプーンとは？

- スプーンを上手に操作するためには、スプーンに触れている親指・人差し指・中指が動かす役割をして、スプーンに触れていない薬指と小指が全体を安定させる役割をする必要があります。
- 手先の発達が未熟な子どもは動かす指と支える指の役割分担ができておらず、全部の指で握ったり、薬指や小指が握ることに参加してしまいます。
- 役割分担ができていないと、すくう角度や口に入れる角度が合いにくいなど、食べこぼしにつながることがあります。
- 柄をT字にすることで薬指と小指が固定の役割をしやすくなり、安定した操作につながります。



ホースを使って作ってみましょう

市販されているT字スプーンもありますが、身近な物を使って作ることもできます。ホースを使って以下の手順で作成してみましょう。

①カーブの内側を切ります



②スプーンに巻き付けます



③ 白い線に切り込みを入れます



④ 完成!!



※赤の角度がホースの右側より鋭角になるように!!

※握る部分が太い時はピンクの線のように切り、切った側を内側に巻いてください。



実際に使ってみましょう

右図のように持って使用します。

子どもの手の大きさに合わせて柄の太さや長さを調整しましょう。

上手になってきたら下の部分を短くしてみたり普通のスプーンと併用してみたりしてみましょう。



おわりに

当県士会では、
幼児期のお子さんへの特別支援冊子の初号として、
まずは「スプーン」をテーマにした冊子を作成しました。

今後は、身辺処理、対人コミュニケーション、集団行動など、園の先生よりご質問いただく頻度が高い項目について、Q&Aを作成していきたいと思えます。

先生方のご意見や感想を頂きながら、
さらにより良い内容にしていきたいと考えております。

執筆担当者 一同



・・・【幼児期編】執筆者・・・

浅尾典子 遠藤陽介 梶谷竜之介 藏本絵美子

坂田夢乃 阪本理香子 潮谷俊秀 清水健 清水久美

酒井優香 高畑脩平 土井一輝 中井菜摘 福西知史

イラストレーター：岡田麻理

子どもの育ちを応援する“作業療法の視点”
【幼児期編】平成30年度版

2019年1月15日 初版発行

発行者：一般社団法人 奈良県作業療法士会
特別支援教育委員会

発行所：奈良県作業療法士会 事務局
〒636-0151
奈良県生駒郡斑鳩町龍田北4-2-26

この冊子の内容やイラストを、無断で、複写や転載することは、お断りいたします。