

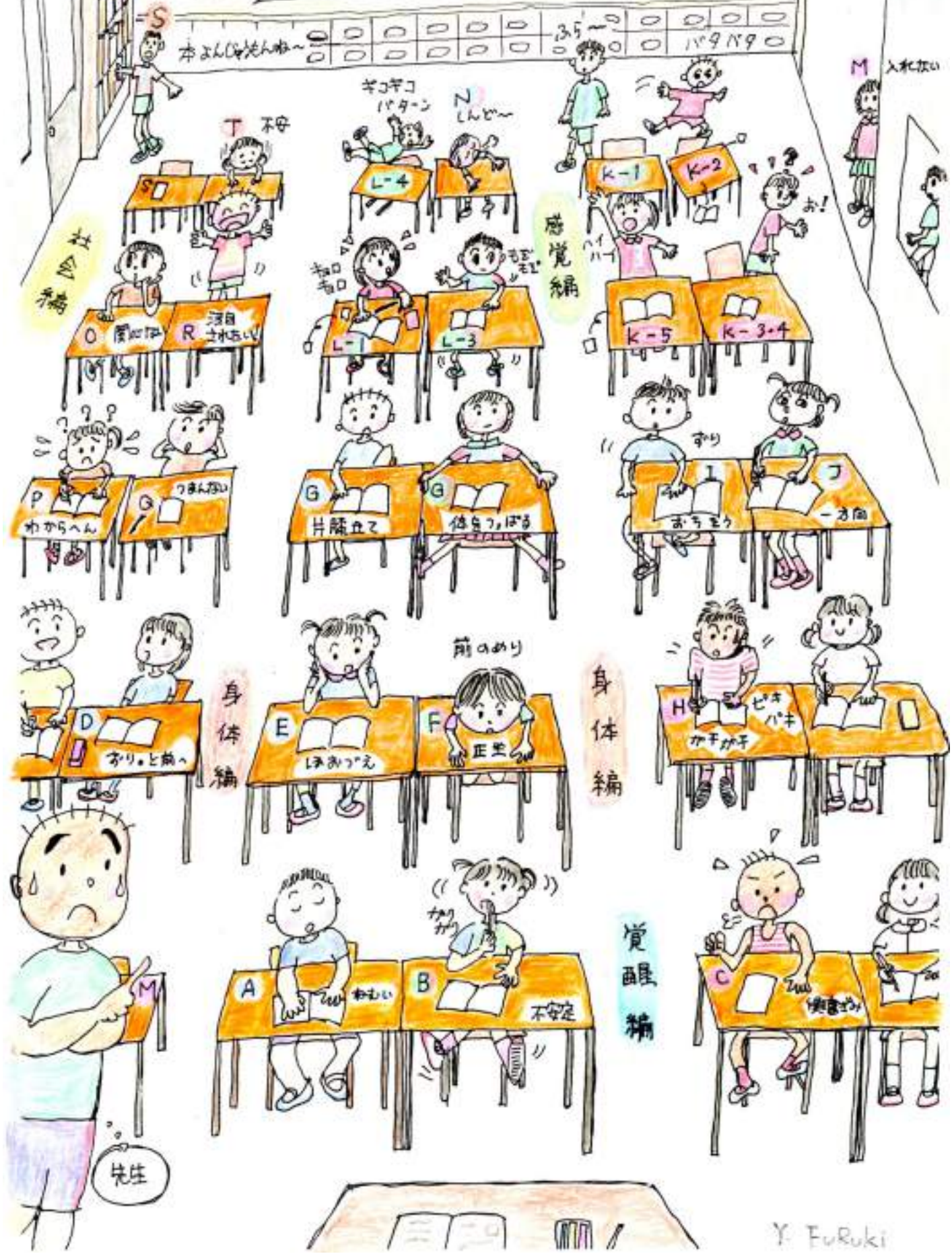
子どもの育ちを応援する “作業療法士の視点”

【学童期編-座れない子どもたち-】

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

座れない子どもたち



目次

- はじめに . . . P1
- 座れない子どもたち
教室の中をのぞいてみる . . . P2
- この冊子の使い方 . . . P3
- 「座る」を支える4つの土台 . . . P4
- 座れないチェックポイント~子どもたちは
どんな様子ですか?~ . . . P5~
- 覚醒編 . . . P7~
- 身体機能編 . . . P15~
- 感覚調整編 . . . P30~
- 社会性・興味関心編 . . . P47~
- おわりに . . . P63



はじめに

学齢期の子どもたちが直面する課題は、読み書き・計算などの基礎学習から始まり、学年が上がるにつれて、定規やコンパス、リコーダーなど、学習で使う道具や教材が増えていきます。さらに、学校生活においては、友達や先生と関係を築く力や、給食、掃除、持ち物の管理など生活に関することなど、たくさんのことを学習していきます。この冊子では、学齢期のたくさんの課題のうち、「座る」ということに焦点を当てました。その理由は3つあります。

一つ目は、学校生活における多くの学習が、この「座る」ことに支えられているからです。姿勢が崩れてふらふらしている状態では、対象物をしっかり見続けることも、筆記用具を手を持って操作することも難しくなります。また、そわそわして落ち着いて座ってられない状態では、先生の話をしつくり聞くことも、大事なことを見て書き留めることも難しくなります。このように、「書くことに困難さを持つ」背景に、「座ることの困難さ」がある子どもたちは、手先の練習ばかりさせてもうまくはいかず、実は「楽に座れるようになること」への支援を必要としていると考えます。

二つ目は、「座れない」ことへの理解が、子どもたちそれぞれの個性の理解にもつながっていくということです。座れない理由や支援方法は、子ども一人一人において実に様々です。今回、この冊子では「うまく座れない」子どもたちがなぜうまく座れないのか、どのようにしたら学びを支える座り方ができるようになるのか、を4つの領域「覚醒」、「身体機能」、「感覚処理」、「興味・社会性」に分けて解説しています。この冊子では「座れない＝立ち歩く」「座れているから大丈夫」とは、捉えず、「座れてはいるけど困っている子どもたち」を理解する視点や支援も取り入れています。

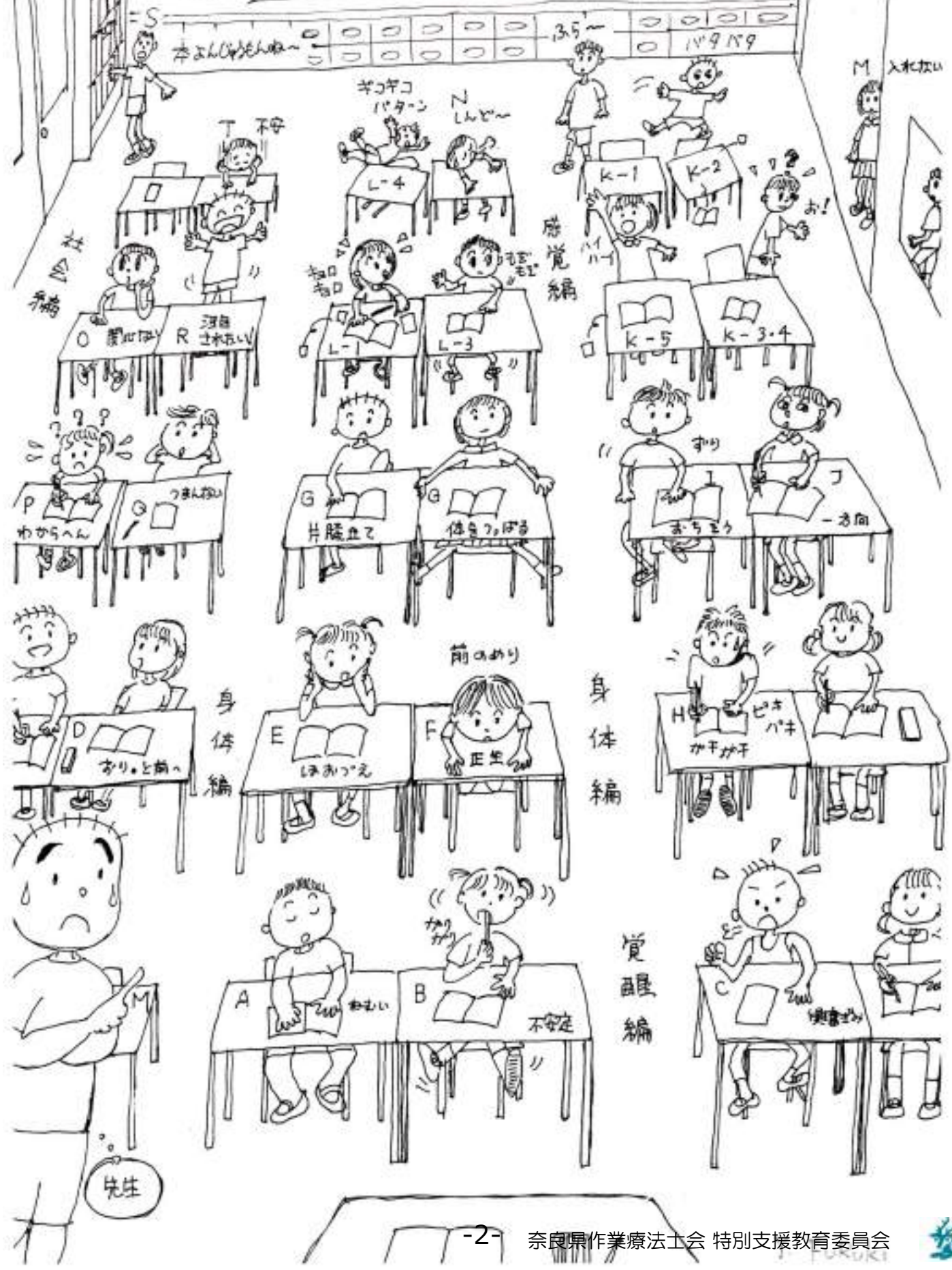
三つ目は、子どもたちにとって「座る」ということは12年間の学校生活だけでなく、先の社会生活（勉強、仕事、通学、通勤、冠婚葬祭、その他の行事など）においても、必須となります。「座る」ということは、人生の中で多くの時間を過ごす姿勢です。だからこそ「座る」ことについて、とことん考えてみようと思いました。

最後に、この冊子の目的は、「子どもたちが静かに座れるようになること」ではありません。子どもたちの抱える多種多様な困り感や様々な支援方法を、先生方と「共有」することにより、座ることに困難さをもつ子どもたちが「主体的に学べるようになること」の一助になることを、執筆作業療法士一同、願っています。

執筆担当者 一同



座れない子どもたち



この冊子の使い方

STEP1

座れない（座れるが参加しにくい）子どもたちの様子を思い浮かべてください。



STEP2

その子に似ている絵を、P.2の「座れない子どもたち」の中から、探してみてください。



STEP3

絵の中の子どもたちそれぞれに、A～Tの記号が書いてあります。当てはまる記号の説明ページをご覧ください。

※ P.5～6にチェックリストがありますので、そちらも参考にして下さい。

説明ページの構成

座れない原因を4つのパートで説明しています。

覚醒 編

感覚調整 編

身体機能 編

社会性・興味関心 編

各パートは、①チェックポイント ②原因 ③支援方法 という流れで説明しています。

また、支援方法では「個人に対する支援方法」「学級全体として取り組める活動」「子どもの力を育てる遊び」などを紹介しています。

お願い

・この冊子は、**座れるようにする為の冊子ではありません。**

「座れない」ことを通して、子どもを新しい視点から理解し、その子のその子らしい学びを支援するためのものです。

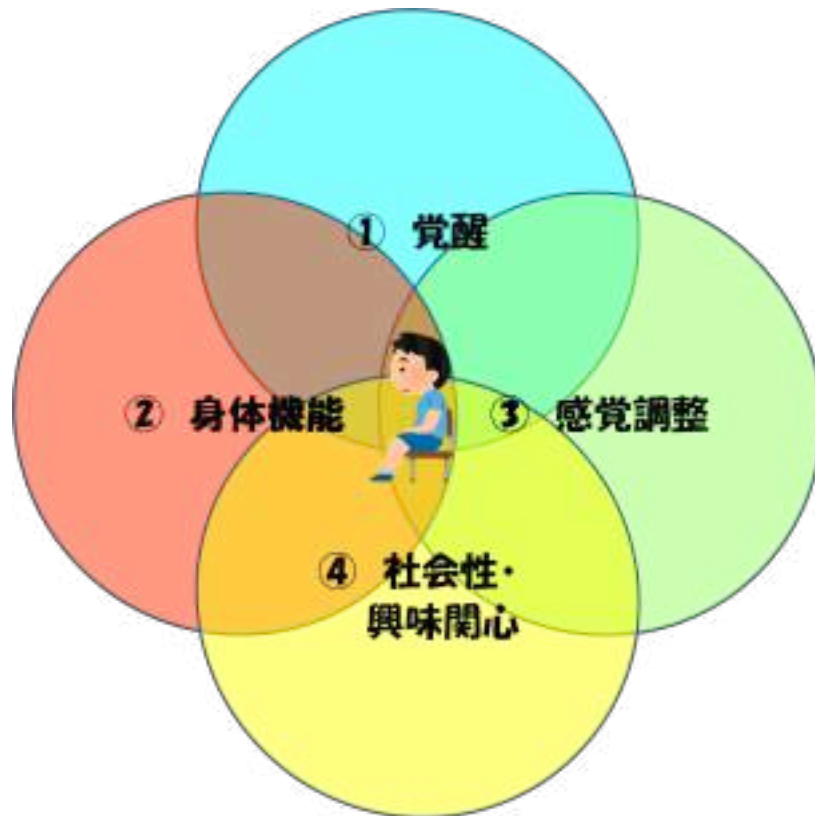
・子どもたちが困っていることは1つではなく、複数重なっていることもあるため、支援がうまくいかないこともあるかもしれません。上手くいかなかったら違う方法を行ってみてください。

・子どもたちの座れない理由が理解できれば、支援の方法は応用することが可能で、他の場面で気になることも、「これも関係ある?」と見えてくることもあります。ぜひ、この冊子を子どもたちを**理解するツールの一つ**としてご活用ください。

※実際に学校（園）の先生方がされている、子どもたちの気持ちをくすぐる楽しい授業のアイデアも参考にさせて頂いています。



「座る」を支える4つの土台



子どもの「座れない」という状況1つをとっても、理由は多種多様です。「周りのことがすぐに気になってしまう子」、「何かをやりたい気持ちを押さえられない子」、「ぼーっとしている子」、「ダラッとしている子」など様々です。

私たち作業療法士（OT）は「座れない」にテーマを絞り、実際の生活場面に照らし合わせて分析しました。その中で、たくさんの見るべきポイント（項目）を見出すことができました。それらを①「覚醒」、②「身体機能」、③「感覚調整」、④「社会性・興味関心」の4つに分類しています。これらはお互いが影響し合い、同時にバランスよく働くことで「座る」ことを可能にしている様子を上の図のように表しました。

図の関連性の中で子どもの「座れない」という状況を見ると、②「**身体機能**」では椅子に座っているけど姿勢が悪い場面、③「**感覚調整**」では周りが気になりそわそわして、衝動的に立ち歩いてしまう場面が見られます。その根底には①「**覚醒**」の問題がある場面もあります。「覚醒」は高すぎて興奮していても、低すぎてぼーっとしていても適切ではありません。「覚醒状態」は、波はあれども程よくバランスの良い状態で保つことが大切です。これは大人でも非常に難しいです。そして④「**社会性・興味関心**」はこれら①、②、③が複雑に関与しています。

子どもたちの「座れない」を“紐解く”きっかけとしてお役立てください。



座れないチェックポイント

～子どもたちはどんな様子ですか？～

覚醒編

A.ぼんやりしている

- a-1.あくびをしている
- a-2.違うところをみている

B.不安定

- b-1.手遊びをしている
- b-2.のびをしている
- b-3.指しゃぶりをしている
- b-4.爪かみをしている
- b-5.鉛筆かみかみしている
- b-6.物で遊んでいる(下敷き、消しゴム等)
- b-7.姿勢が崩れている
(頬杖をつく、椅子の前にずり落ちる)
- b-8.貧乏ゆすりをしている
- b-9.ずっとお喋りをしている
- b-10.ウロウロ立ち歩いている
- b-11.物で遊んでいる(下敷き、消しゴム等)
- b-12.椅子をガタガタ、グラグラとしている
- b-13.キョロキョロ見渡している
- b-14.ちょっかいをかけている
- b-15.体を掻きむしっている
- b-16.机をたたいている

D.興奮している

- c-1.イライラしている
- c-2.音が気になっている

身体機能編

- D. お尻が前にずれて、背もたれに寄りかかっている
(『いい姿勢』を続けるとつかれるわぁ)
- E. ほおづえをつく
(あたま、重たいなぁ)
- F. 前のめりに座る、椅子の上で正座している
(こうして身体を止めないと座られへん…)
- G. 足を椅子の上に乗せる
(偉そうに見えるかもしれへんけど、こうしないと座られへんねん)
- H. 体の動きが硬くて、柔軟性がない
(猫背やから体がのびひん、全身に力が入ってんねん！)
- I. 椅子の端っこに座っている、ずりおちそう
(端とか角は落ち着くわぁ)
- J. いつも頭や身体を傾けて見ている
(頭を傾けたり、身体を傾けないと集中できひん)



感覚調整編

K. うろろう立ち歩いている

- ① ふらふらとさまよっている
- ② 興奮したように走り回っている
- ③ 気になってすぐに見に行く
- ④ 何か思いついて違う場所に行ってしまう
- ⑤ すぐに立ったり、発表してしまう

L. 落ち着いて座れない

- ① キョロキョロしている
- ② 周りの音が気になってソワソワしている
- ③ 体をもぞもぞ動かしている
- ④ 椅子をがたがたさせている
- ⑤ 髪の毛や洋服が気になる、何か物を触って落ち着かない

M. その場所に居られない、入れない、脱走してしまう

- ① お友達がごちゃごちゃ動いている教室に入れない
- ② 教室以外でも、大勢の人が動いていると入れない
- ③ 体育館や運動場での行事は参加しにくい

N. その他、どうしてもかはわからないが、落ち着かない様子でいる

- ① 過去の出来事をひきずっている。
切り替えが難しい。
- ② 不快なものがありそう
(室温、匂い、おしりの痛み、おなかすいた)
- ③ 体調がすぐれない
(肌がかゆい、痛い、トイレ行きたい)

社会性/興味・関心編

- p. 授業内容に興味・関心を示さない
「これしてなんになるのかあ？」
- q. 授業を理解してなさそう
「先生がなにいつてるのか
わからん…」
- r. みんなと一緒にすることが
つまらなさそう
「なんでみんなと同じ事
やらなあかんの？」
- s. 人の注目を集めたがる
「僕のことみて！
たったら目立てるかな」
- t. 指示と逆のことをする
「どうせ出来ひんし、
反対のことしたろ」
- u. 集団にいると不安そう
「なんかこわいなあ。
でもなんでかわからん…」

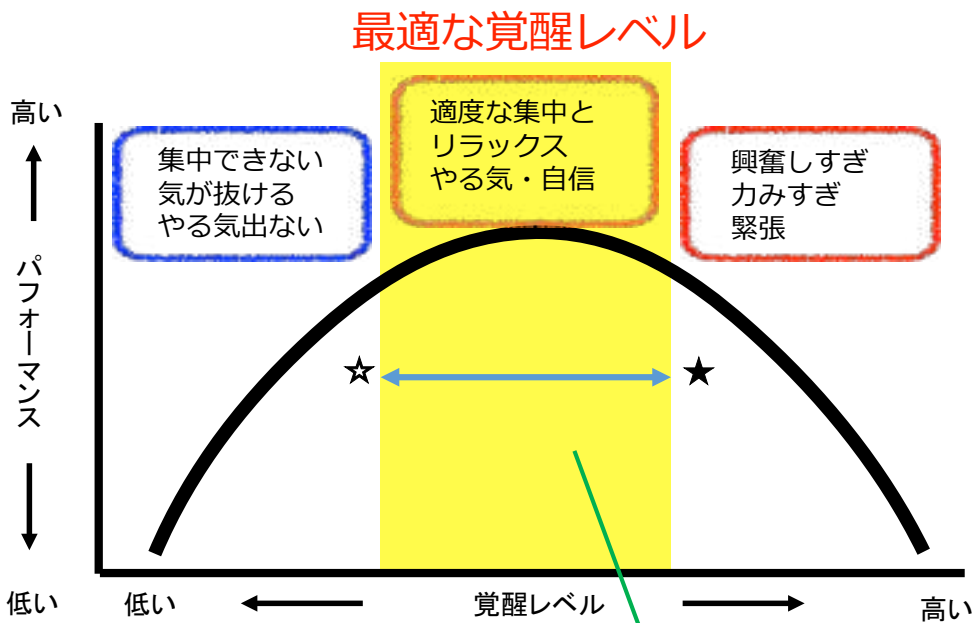


1 覚醒編



『覚醒』ってなに？

覚醒とは、**脳の目覚めの状態**を言います。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。脳の覚醒を調整するために**有効な方法は感覚刺激**を用いることです。子どもにとって**興味のある活動**や**適切な難易度の課題**を用いることも、覚醒状態を適切に保つ上で必要です。

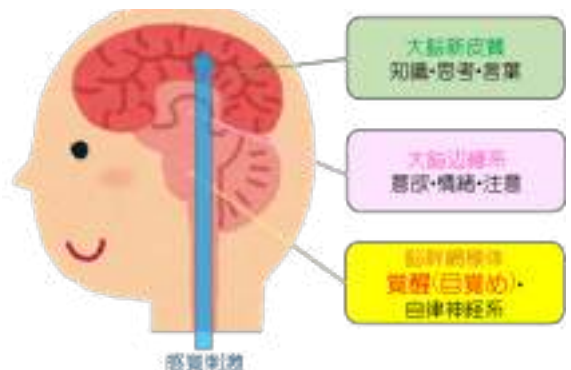


覚醒状態には幅(一般的に☆⇔★を行ったり来たり…ここぞという時に頂点で力を発揮する)があり、**ほど良い休憩を自分で取りながら適度な覚醒を維持して作業を遂行**します。

私たちも知らず知らずのうちに覚醒を調整するための行動をとっています。

例えば…

- ・顔を洗う
- ・歌を歌う
- ・ガムを噛む
- ・部屋の窓を開ける、空気を入れ替える等
- ・朝起きた時にカーテンを開けて光を浴びる
- ・寝る時に部屋の電気を暗くする
- ・静かな場所に行く など



脳の覚醒が適切な状態にあることが、**情緒の安定、学習・行動を保障する**第一の条件となります。



脳の覚醒は、外界から受ける感覚の量と質に影響を受けやすく、注意や身体、活動などの機能に影響を与えます。反対に注意や身体、活動の状態も覚醒に影響を与え、相互的に作用します。

では、覚醒が授業中の座るということにどのように影響しているのでしょうか？

①覚醒と身体機能⇒詳細はP17へ

覚醒が

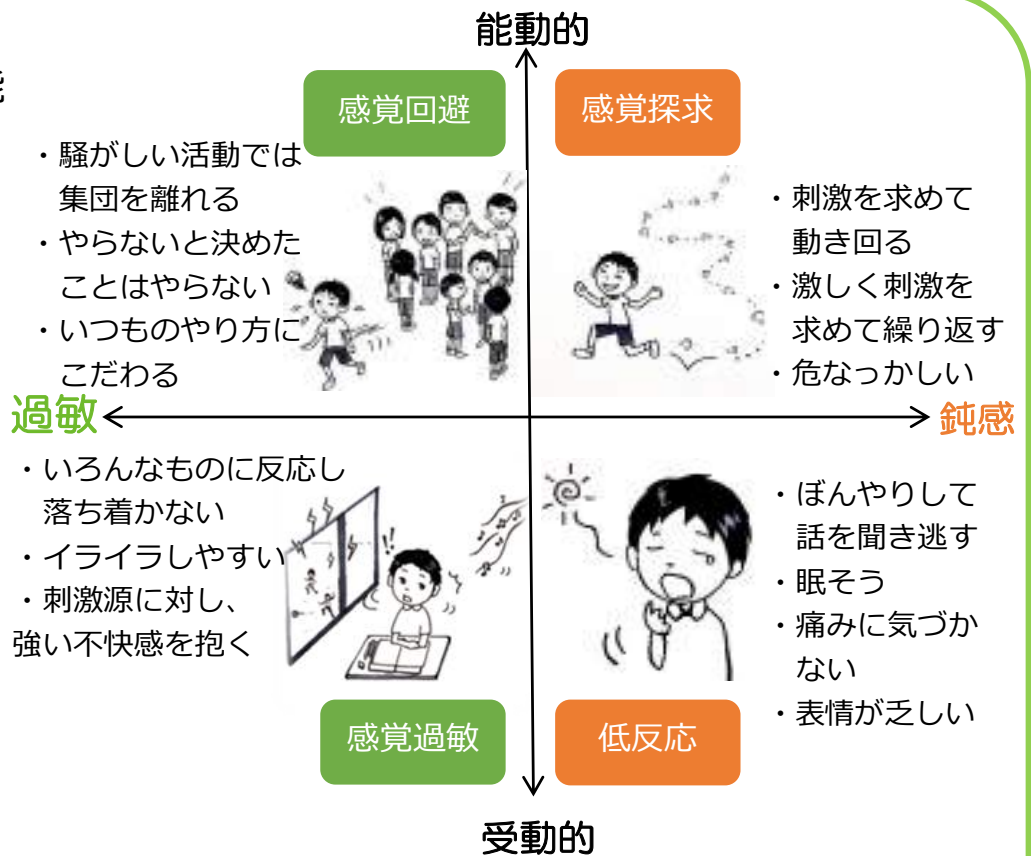
低いとき：筋の緊張は低く、座位が保ちにくくなり、姿勢は崩れやすくなります。頬杖をついたりして姿勢を支えていたりします。

高いとき：筋の緊張は高く、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くなります。体を固めて力んでいることが多いです。

筋緊張は力を入れていないときの筋肉の張りの程度のことです。筋肉は安静時でも一定の張りを保つよう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ているため、脳の覚醒と大きな関係があります。覚醒が下がると筋緊張が低くなり、上がると筋緊張も高くなります。

②覚醒と感覚調整機能⇒詳細はP31へ

脳の覚醒を調整するには感覚刺激は必要不可欠です。この感覚刺激の受け取り方に偏りがあると右図のような状態になる可能性があります。



覚醒が

低いとき：感覚刺激を受け取りにくく、ぼんやりしてしまう。低いままで手立て(本人の解決策)がないと、座っているけれど、授業の内容は聞けていないことがあります。低い覚醒を高めようとして、感覚刺激を求めて動き出す子どももいます。

高いとき：感覚刺激を受け取りすぎて、気になってそわそわ立ち歩き、座っていられなくなってしまいます。高いままで手立てがないと、イライラしてくる子どももいます。その感覚刺激を遮断するために、その場から離れて逃げていく子どももいます。



③覚醒と社会性・興味関心⇒詳細はP48へ

身体機能・感覚機能が複雑に影響しあって、社会性に課題が出てくることもあります。例えば、ぼーっとしていると、気づかずに聞き逃しも多くなってしまいやすいです。そのため授業の内容にも興味が持てずに、座ってはいるけど窓の外を見ていることもあるかもしれません。また興奮すると、イライラしやすくなり、人がいることが不安になったり、教室に入ることを嫌がることもあるかもしれません。

つまり、覚醒は行動の基盤になるものであり、相互的な反応によって覚醒は維持されます。覚醒の変化に影響を与える要因として、感覚刺激の特性であったり、新奇性、リズム、見通し、興味関心といった情動的な意味などによって、適切な覚醒を保ち、さらなる活動、学習へとつながっていきます。



ではチェックポイントを確認してみましょう。



座れないチェックポイント ～覚醒編～ 子どもたちはどんな様子ですか？

A.ぼんやりしている

- ① あくびをしている
- ② 違うところをみている
- ③ 姿勢が崩れている(頬杖をつく、椅子の前にずり落ちる)

B.不安定

- ① のびをしている
- ② 指しゃぶりをしている、爪かみをしている、鉛筆をかじっている
- ③ 貧乏ゆすりをしている
- ④ 物で遊んでいる(下敷き、消しゴム等)
- ⑤ ウロウロ立ち歩いている
- ⑥ キョロキョロ見渡している
- ⑦ 椅子をガタガタ、グラグラとしている
- ⑧ ずっとお喋りをしている
- ⑨ 体を掻きむしっている
- ⑩ 机をたたいている
- ⑪ ちょっかいをかけている
- ⑫ 音が気になって耳をふさいでいる
- ⑬ グループ作業が苦手、端っこを好み少し離れたところにいる
- ⑭ 教室に入れないでいる

【A・Cの子ども】

覚醒を調整する手立てがなく、困っている可能性があります。

【Bの子ども】

座るため、適切な覚醒に保つために、感覚刺激を脳に送ろうと体を動かしている可能性があります。

⇒そのためにしっかりと充足させる
活動や落ち着かせるためにその行動
をとっていることが良いことも…

C.興奮している

- ① イライラしている
- ② 音が気になっている
- ③ 体を固めて力みすぎている



覚醒状態をよいレベルに保つためには

覚醒は外界から受ける感覚刺激の質と量に影響を受けやすく、注意や身体の状態、活動などの機能に影響を与え、逆に注意や活動も覚醒状態に影響を与えます。

覚醒を高くする因子	覚醒を低くする因子
新奇性	既知性
不規則、複雑	一定、単調
期待、予測	繰り返し
興味のある事柄	興味のない事柄

- ・つまり、覚醒は行動の基盤になるものの、相互的な反応によって覚醒は維持されます。

A-①、②にチェックがついた方

覚醒がかなり低い状態です。周囲の状況にも気づきにくく、反応も乏しいです（⇒感覚調整編P33へ）。また、活動や学習への興味も沸きにくくなります（⇒社会性・興味関心編P51へ）。

A-③にチェックがついた方

覚醒が低いと、全身の筋活動も低くなり、座る姿勢は保ちにくく、姿勢が崩れてきてしまいます（⇒身体機能編P19へ）。

【対応一個別】

- ・体を動かす要素を含んだ役割を与える；プリント配り係、黒板消し係など
- ・グッズの使用；人工芝、感触グッズ
- ・椅子を工夫；T字椅子・あえてガタガタのもの
- ・座る位置の工夫；先生の前、世話焼きのお友達の横
- ・注目ポイントを個別に声掛けする

【対応一全体】

- ・授業の始まりにジャンプ、途中でストレッチ、体操
- ・休み時間に体を動かすように働きかける
- ・グループワークの機会を作る
- ・部屋の温度の調整(窓を開ける、エアコンの温度調整)

ポイント！

つまり覚醒を高めるには、身体を動かしたりすることで、感覚情報を脳に届ける取り組みをするとよいです！



B-①、②にチェックがついた方

覚醒が低く姿勢が崩れてくると、指しゃぶりや、鉛筆をかじる事などで自分に刺激を入れ、覚醒を上げようと頑張っている状態です（⇒感覚調整編P33へ）。

B-③、④、⑤、⑥、⑦、⑧、⑨、⑩、⑪にチェックがついた方

覚醒が高いと興奮気味になり、様々な刺激に反応しやすくなります。そわそわと落ち着かない様子や（⇒感覚調整編P33へ）、動いたり、おしゃべりをしたりしてしまいます（⇒社会性・興味関心編P57へ）。

B-⑫、⑬、⑭にチェックがついた方

覚醒が高いと感覚刺激に対して過剰に反応してしまい、それらが気になってビクビクしてしまう場合もあります。

不快に感じて、刺激から逃れたいと思っている様子（⇒感覚調整編P42へ）や、不安が強まり、集団の中に入れず教室の外へ出てしまうこともあります（⇒社会性・興味関心編P60へ）。

【対応一個別】

- ・ 体を動かす、役割を与える；プリント配り係、立って発表する、
前で発表する、黒板消し係など
- ・ グッズ；Qキャップ、人工芝、ゴム紐、感触グッズ
- ・ 椅子を工夫；T字椅子・あえてガタガタのもの、
お尻のクッション・座布団などの工夫、背もたれ
- ・ 座る位置の工夫；窓際や廊下側を避ける、前方、後方

【対応一全体】

- ・ 授業の始まりにジャンプ、途中でストレッチ、体操
- ・ 休み時間に体を動かす機会の充実
- ・ みんなが使える感触グッズボックスを作る
- ・ グループワークの機会を作る
- ・ 部屋の温度の調整
- ・ 授業で聞くポイントに注意を向けるような声掛けをする
- ・ 授業中に小休止できる時間を設ける

対応ポイント！

覚醒が低くても頑張っている姿をまずは認めてあげて下さい。社会的に認められる行動に変えてあげて、満たしてあげましょう。覚醒が高くて落ち着かない時や興奮している時は、刺激を減らして調整してあげたり、リフレッシュタイムのような間をつくる関わりをする事が、ポイントになります。



C-①、②にチェックがついた方

覚醒がかなり高く、興奮している状態です。様々な刺激や特定の刺激に過剰に反応しやすく、ビクビク・イライラして気持ちのコントロールができません(⇒感覚調整編P36~)。

C-③にチェックがついた方

覚醒が高くなりすぎると、全身の筋の緊張は高まり、動きに柔軟性もなくなり、身体がガチガチになっている状態です。これでは固い椅子に長い時間は座れません。身体力が抜けず、すぐに疲れてしまうので、ほど良い覚醒状態を保ち座り続ける事も難しくなります(⇒身体機能編P22へ)。

【対応一個別】

- ・ 座る位置の工夫；端、後ろの座席にする
- ・ イヤーマフの着用

【対応一学級全体】

- ・ 小休止できる時間を設ける
- ・ 苦手な音が出ないように工夫する；椅子の脚カバー、チョークなど
- ・ パーテーションの使用
- ・ 部屋の温度調整

対応ポイント！

つまり覚醒を下げるには、外から入る刺激を弱めたり、量をしばってあげたり、ちょっと休憩をとったりなど、脳に届く感覚情報を減らしてあげる取り組みをするとよいです。



この後、身体機能、感覚調整・社会性・興味関心の面から分析していきますが、覚醒がそれぞれの側面に深く関連しあっていることを、まずこの覚醒編でお伝えしました。

「座れない子どもたち」がなぜ困っているのかを、紐解くために、引き続きページを読み進めていただくと幸いです。



2 身体機能編



「座る」って結構大変！ 「座る」に必要な要素（身体機能）

環境

机や椅子の高さがあっている

姿勢を保つ力

（固有覚）

身体がシャキッとなるように筋肉を働かせ、姿勢を保つことができる

視機能

見たいものに素早く焦点を合わせ、目で追い、見続けることができる



自分の姿勢が分かる力

（前庭覚）

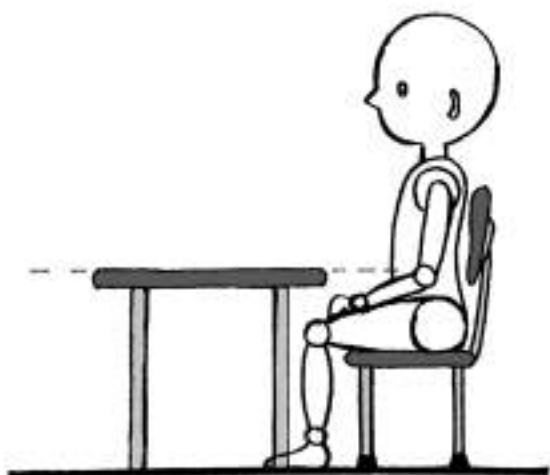
まっすぐが分かり、姿勢を保ち、座り直すことができる

身体の使い方

（固有覚+前庭覚）

身体の左右を同時、交互、バラバラに、バランスよく使うことができる

そもそも… 『いい姿勢』ってなに？



- ・机はおへその高さ、手を少し前にだし、肘を90度曲げたときに肘が付く高さが良い
- ・机と身体の距離はこぶし1～1.5個分
- ・足の裏は床に付ける
- ・イスは膝90度曲げたときに床に付く高さが良い
- ・背中と背もたれの間には少しだけ隙間がある



座れないチェックポイント ～身体機能編～ 子どもたちはどんな様子ですか？

- D. お尻が前にずれて、背もたれに寄りかかっている (p.18へ)
「『いい姿勢』を続けるとつかれるわぁ」
- E. ほおづえをつく (p.18へ)
「あたま、重たいなぁ」
- F. 前のめりに座る、椅子の上で正座している (p.19へ)
「こうして身体を止めないと座られへん…」
- G. 足を椅子の上に乗せる (p.19へ)
「偉そうに見えるかもしれへんけど、こうしないと座られへんねん」
- H. 体の動きが硬くて、柔軟性がない (p.22へ)
「猫背やから身体がのびひん、全身に力が入ってんねん」
- I. 椅子の端っこに座っている、ずりおちそう (p.24へ)
「端とか角はおちつくわぁ」
- J. いつも頭や身体を傾けて見ている (p.27へ)
「頭を傾けたり、身体を傾けないと集中できひん…」

<チェックした項目によって、原因や対策が異なります>

まず、**原因**（子どもがとっている姿勢の理由）を探ってみましょう。どんな姿勢にも、子どもなりの理由があるようです。「ちゃんと座りましょう」と言っても、『いい姿勢』で授業の45分間を座り続けることは、大人でも難しいものです。子どもたちは毎日誘惑に負けず、何度も「一休み」をしては「座り直す」を繰り返し、頑張っ

て座っています。一見、崩れた姿勢で過ごしている姿を見ると、「怠けている！」ように見えるかもしれませんが、もしかすると、座ることが苦手なお子さんは、チェック項目のような姿勢をしなければ、座り続けることが難しいのかもしれませんが。

環境を調整して姿勢がよくなると、授業への集中力も増えますし、子どもたちも楽しく授業に参加できるようになるかもしれませんね。

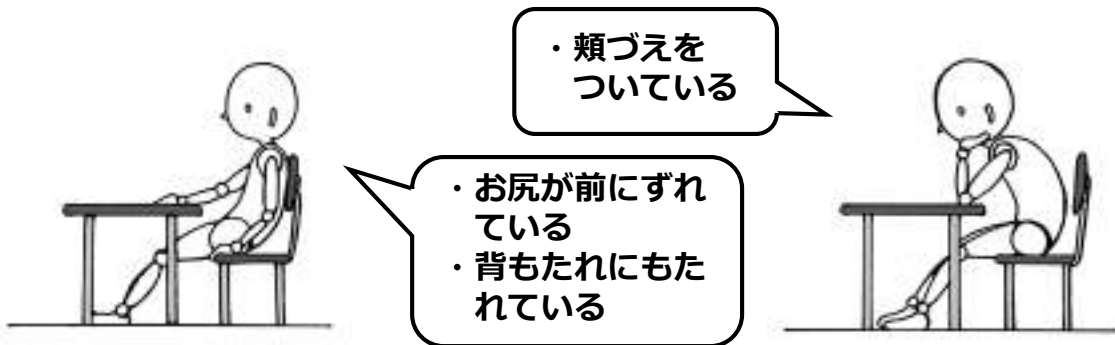
作業療法士からのメッセージ



D、Eにチェックがついた方

机やイスなどが合わないことで、座りにくさを感じているのかもしれませんが

【こんな姿勢をしていませんか？】



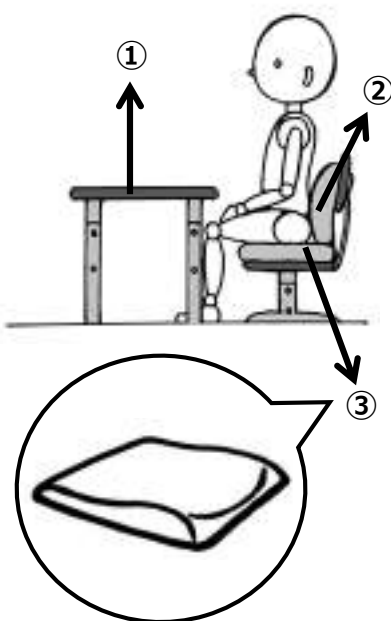
【原因－机やイスなど『環境』的なもの】

- ・机の高さがあっていない
- ・机とイスの距離が離れている
- ・イスの高さがあっていない
- ・座面が硬くて、お尻が痛い
- ・座面の奥行きが深い
- ・座面がつるつるで、お尻が前へ滑る

ポイント！

- ・クラス全員の机と椅子をチェックしましょう。
※定期的なチェックと調整が必要です。

【対応－個別 & 学級全体】



①机と椅子の高さの調整

- 高さ調整付きの机と椅子を使用する。
足が浮く場合は、足台を置く。

②背もたれの工夫：ランバーサポート

- 腰から背中を支えて、姿勢を保ちやすくする。座面の奥行きを合わせるために使用する。

③座面の工夫：クッション、すべり止めシート

- お尻の前ずれを防ぐことで、姿勢が保ちやすくなる。



F、Gにチェックがついた方

自分で姿勢を保つ力が弱いのかもしれません

【こんな姿勢をしていませんか？】

・前のめりな姿勢



・椅子の上で正座



・椅子の上に足をのせている



・からだを突っ張るようにした姿勢
・足を机の脚に引っかけている



【原因－姿勢を保つ筋肉の働きが弱い】

・姿勢を保つことが苦手

→ 姿勢を保つための筋肉の働きが弱い

⇒ 体力的に短時間しか保てない

⇒ 時間とともにどんどん崩れてしまう

→ 身体を机やイスに押し付け、手足を曲げて、固めることで…

⇒ 身体がふにゃふにゃと動かないようにしている

⇒ 机や椅子に腕や足を絡めて姿勢を保ちやすくしている

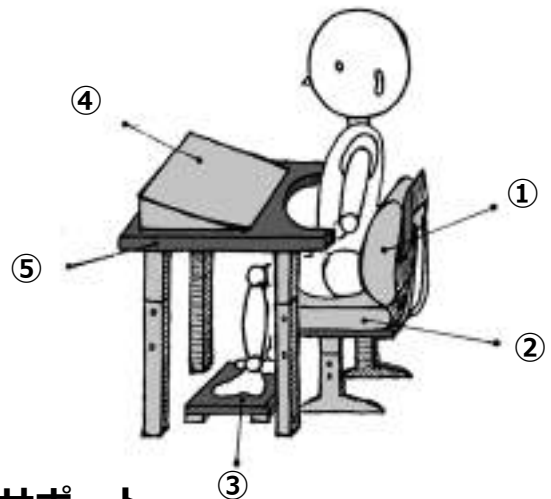
⇒ 力が入り易くしている

⇒ 集中しようと頑張っている



ポイント！

- ・机やイスを調整する
 - 姿勢を保持する力を補う
 - 体を支える力を発揮しやすくなる



【対応－個別】

・机やイスを調整する

- ① **背もたれの工夫**： **ランバーサポート**
→ 腰から背中を支えて、姿勢を保ちやすくします。
- ② **座面の工夫**： **クッション、すべり止めシート**
→ お尻を包み込むようなクッションを利用することで、前や左右へのずれを防ぎ、安定した姿勢を保ちやすくします。
- ③ **足元の工夫**： **足台（箱、すのこ、青竹など）**
→ 足がぶらぶらすると、足の重みでお尻が前へずれ落ちます。両足で踏ん張れるように高さを調整したり、足底に刺激が入る工夫をして、意識することで姿勢が保ちやすくなります。
- ④ **机上の工夫**： **傾斜台**
→ 視線が上がり前を向きやすくなる（背中が伸びやすくなる）ので、姿勢が保ちやすくなります。
- ⑤ **机の工夫**： **カットアウトテーブル**
→ 身体の横までテーブルがあるので肘が置きやすく、身体も支えやすくなり、姿勢が保ちやすくなります。

子どもの様子を見て、一番気になるところから取り組んでみては
いかがでしょうか？



【子どもの力を育てる遊び】

ポイント！

- ・身体（姿勢）を支える力を高める
- ・手や足の支える力を高める

【対応－個別】

- ・すもう（手押しすもう、おしりすもう）
- ・バランスボール（乗ってバウンド&キャッチボール）
- ・重力に逆らって身体をつかう遊び（コアラごっこ、豚の丸焼き）
- ・動物歩き（くま、クモ、カエル、アシカ）
- ・ロープ遊び（ターザンロープ）
- ・座ったままで風船バレーやボール投げ
- ・机上作業（椅子に座って工作など）

バランスをとりながら、体幹に力が入り、手足で踏ん張る力を育てます。



【対応－学級全体】

- ・丸太転がり
（マットの上で1本の丸太になったつもりで友達に転がしてもらおう）
- ・おしくらまんじゅう
- ・座ったまま風船バレー
- ・手押し車 や 馬跳び
- ・動物リレー（指示された動物の歩き方をしながらリレーをする）
- ・だるまさんがころんだ
- ・旗揚げ体操
（右手上げて、左足上げて…等のように指示に合わせた動きを行う）
- ・キャッチボール
- ・雑巾がけ



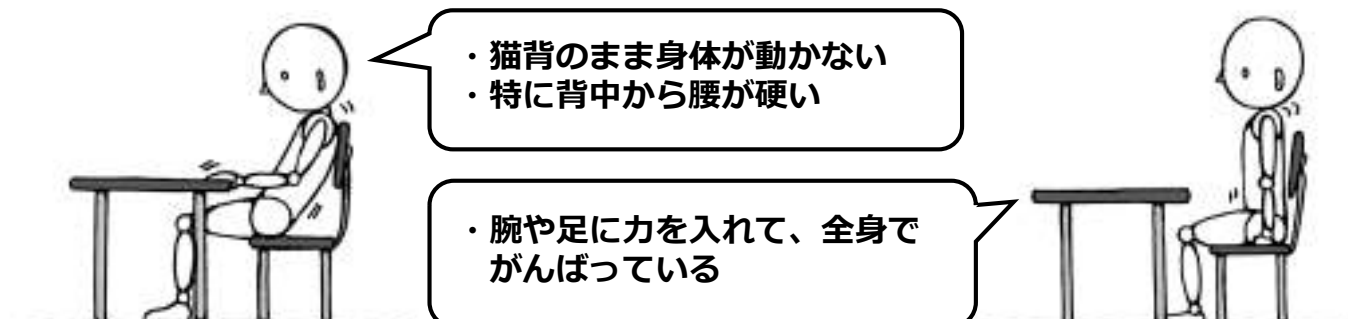
子どもに合わせて選んでください



Hにチェックがついた方

身体の動きが少なく、硬く、力が入って座り直しにくいのかもかもしれません

【こんな姿勢をしていませんか？】



【原因－身体の動きが硬い、柔軟性がない】

・もともとは姿勢を保持することができなくて、長い時間、頑張って座り、姿勢を保持しようとした結果…

- ねこ背で全身を丸くして、常に体を固くしていたため、柔軟性の乏しい身体になっていったのかもかもしれません。
(頭が持ち上がらないと、視野も狭くなります)
- 肩や肘、足に力を入れて、全身でピンと張りつめた弓の様に身体を保とうとしているのかもかもしれません。
(このような姿勢では、肩こりや腰痛を引き起こすかもしれません。)

【対応－個別 & 学級全体】

- ・長時間の同一姿勢を避ける
 - 座り直しを促す
 - 背伸びをする、体をひねる運動を行う（リフレッシュ）
 - 休み時間に体を動かす遊びを行う
- ・環境調整
 - お尻が前ずれしない、安定する座面クッションを使う
(p.20へ)
 - 姿勢を整えることで、体が動きやすくなる



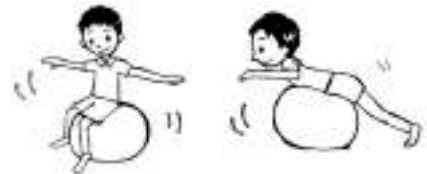
【子どもの力を育てる遊び】

ポイント！

- ・体の柔軟性を引き出すために、大きく、ゆっくりとした運動を行う
- ・リラックスをしつつ、身体をリズムカルに動かす、動かしてもらう
- ・程よい圧迫刺激を加える

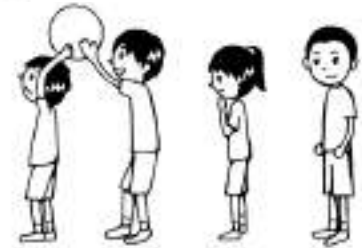
【対応－個別】

- ・ストレッチ
- ・ハンモックなど全身を包み込む遊具
- ・ラジオ体操
- ・ブランコ
- ・トランポリン
- ・でんぐり返し
- ・バランスボール



【対応－学級全体】

- ・授業や運動前にストレッチ
- ・丸太転がり
（マットの上で1本の丸太になったつもりで友達に転がしてもらう）
- ・ボール送り
（前から後ろへ、頭の上、股の下、体の右、左）



子どもの座っている様子をスケッチしてみましよう

横や前からどのように見えますか？

（左には絵を、右には特徴を箇条書きで書いてみましょう）

【絵】

【特徴】



Iにチェックがついた方

今の自分が座っている姿をイメージできていないのかもしれない

【こんな姿勢をしていませんか？】



- ・ 椅子の端っこに座っている
- ・ 椅子からずり落ちそう
- ・ 膝を立てて体を固めている

【原因－自分の身体（姿勢）がわからない】

- ・ ボディイメージが曖昧
- ・ 端っこや角っこじゃないと分かりにくい
→ 机やイスの固いところに身体を押し付ける（固有覚）
- ・ 身体を動かして身体や姿勢、居場所を確かめている
→ 足をぶらぶら、椅子をガタガタさせる（固有覚・前庭覚）
- ・ 姿勢を保つことが苦手
→ 姿勢を保つための筋肉の働きが弱い（p.20へ）

ボディイメージってなんだろう？－『ボディイメージは身体の自己像』

混雑した人ごみの中で人にぶつからず歩ける、雨の日に傘をさして、人や物に当たらないように傘の先までイメージを拡げてコントロールできる能力のことを「ボディイメージ」といいます。

「ボディイメージ」は「触覚」、身体のバランスに関わる「前庭覚」、筋肉や関節の動きを感知する「固有覚」のすべてを使って、自分の身体に対する①自分の身体の輪郭、②自分の身体の高さ、③自分の身体の傾き、④身体の力の入り方、⑤手足や指の関節の曲げ伸ばし、を実感しています。



【子どもの力を育てる遊び】

ポイント！

- ・ ボディイメージを育てる遊び（触覚、前庭覚、固有覚を刺激する）
- ・ なりきることで、自分の体を動かすイメージを育てる
- ・ 姿勢が崩れたら、自分でいい姿勢に、座りなおせる力を育てる

【対応－個別】

- ・ 忍者ごっこ（忍び足、隠れながらゆっくり進む、など）

ゆっくり動くことで身体がどのように動いているかを感じ取ります。



自分の身体がどのように隠れているか、見えているかを考えて動くことで、身体のイメージを養います。



- ・ 動物歩き（くま、クモ、カエル、アシカ）

くま歩き

おなかにグッと力が入り、ねじれの運動の力が養われます。



クモ歩き

おなかにグッと力が入る感覚が養われます。

アザラシ歩き

肩と腕で体重を支える感覚を養います。



カエル跳び

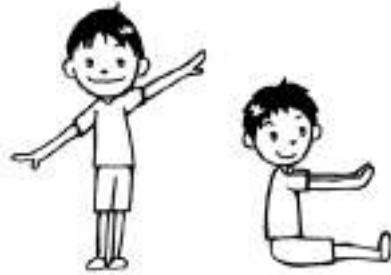
肩と腕で体重を支える力、床を蹴る力を養います。

- ・ トンネルを潜り抜ける
- ・ 模倣遊び（お手本の人と同じポーズをする）
- ・ すもう（手押しすもう、おしりすもう）
- ・ バランスボール



【対応－学級全体】

- ・動物リレー
(動物歩きの応用：ランダムに指示された動物の歩き方でリレーする)
- ・旗揚げ体操
(右手上げて、左足上げて…等のように指示に合わせた動きを行う)
- ・馬跳び
- ・文字もじくん
(身体を使って文字を表現する)



紹介コーナー

学校の先生のステキな取り組み

『♪ごまだんご♪』小学校1年生の1学期 算数の授業（5の分解について）

中休みが終わり、みんながざわざわしていて、席に座っていない子どももたくさんいました。先生は授業の始まりのタイミングで、「ハイ♪ごまだんご♪ ハイ♪ごまだんご♪」と手拍子をしながら歌いだしました。その歌が始まると、ざわざわしていた子どもたちは席に着きはじめ、子どもたちも手拍子をしながら歌いだしました。先生はみんなが席に着いたのを確かめると、両手を大きく動かして、

「① たす♪ ④ は♪ ごまだんご♪」

「② たす♪ ③ は♪ ごまだんご♪」

- ・●黒丸は先生、○白丸は子どもたち
- ・先生が①と言いながら右手で1を示すと、子どもたちも右手で1を示します。
- ・次に子どもたちが④と言いながら左手で4を示します。
- ・これをゆっくりとしたリズムに合わせて行います。

とみんなが楽しそうに歌に合わせて手で数字を示しました。2～3分のことでしたがざわざわしていたクラスが静かになり、授業が始まりました。

OTの視点で見ると

- ・みんなで同じこと（大きな声、動き）をしたことで中休みの余韻が無くなり、授業への切り替えがスムーズにできた。
- ・左右の手を使った分かりやすい算数の授業となっていた（5の分解）
- ・リズムに合わせる、両手を使う、提示した数字に合わせた数字を考える、などの同時にいくつもの課題を行う事でウォーミングアップになり、授業に集中できていた。（前頭葉の活性化）



Jにチェックがついた方

ものの見えかたや、身体の使いかたに特徴があるのかもしれませんが

【こんな姿勢をしていませんか？】



- ・身体をどちらかに向けて座っている
- ・頭が傾いていて、眼を一側に寄せて見ている。（上・下・左・右）

【原因－目や身体に見られる特徴】

- ・ものの見え方に偏りがある
 - 目（眼球）の動きがぎこちない
 - 斜視がある
 - 見続けることが苦手
 - 距離感がつかめない
- ・身体の使い方に左右差がある
 - 手の使い方が不器用
 - 運動が苦手
 - 両手動作が苦手で、片方ばかり使う

【対応－個別 & 学級全体】

- ・偏りを強めない、緩和する環境調整
 - 机やイスの調整（p.20へ）
- ・偏りで姿勢や勉強へ影響が出ないようにする
 - 教室内の座る位置を調整する
 - 眼科の受診を勧める



【子どもの力を育てる遊び】

【対応－個別】

・両目を使った遊び

- 目の体操（上・下・左・右の指示に合わせて眼球を動かす）
- 振り子（天井から紐でボールをつるしてタッチする）
- 教室での座る位置の配慮
- テレパシーゲーム

相手の目の動きや目線から、何を見ているのかを探る遊びです。
両目でゆっくりと相手の目線を追う事で、両目で見る力、集中して見る力、距離感などが養われます。



・左右の手足を使った協調運動

- 給食当番（器によそう、お盆を持ちながらそっと運ぶ、など）

【対応－学級全体】

・両目を使った遊び

- 何が変わったでSHOW
- 模倣遊び（前にいる人と同じポーズを取ろう！）
- 拍手ゲーム
（ボールを上投げて、ボールが空中にある間だけ拍手する。
フェイントを入れると難易度が上がります。）
- キャッチボール
- 震源地ゲーム

- ① 鬼は円の中央に立つ
- ② 周りの人は、震源地の人を決め、他の人は震源地の動きを真似する
- ③ 鬼は動きの震源地を見つける
- ④ 震源地を見つけたら鬼の勝ち



・左右の手足を使った協調運動

- 両手でボールをパスする（バスケットボールとか）
- 縄跳び
- 掃除
- ごまだんご（※学校の先生がやってみました！）

⇨紹介コーナー（p.26へ）



「身体能力によって座れない」子どもたちは、 その他にどんな困り感を引き起こしているでしょう

『いい姿勢を保てない＝身体を支える筋肉の働きが弱い』

可能性が高いです。（※特に体幹の働きが弱いお子さんが多いです。）

体幹の働きが十分でないとう姿勢が不安定になり、目や口、手足などの動きがぎこちなくなります。身体を支えるために余計な力が入ったり、手で身体を支えようとするため、**左右の手を同時に使う**ことが苦手だったり、**力加減**が難しかったり、**物を見る力**にも影響します。

〈日常生活〉

○食事：

- ➔ 噛む力が弱い、食べていると疲れてくる
固いものが噛めない＝柔らかい物を好んで食べる
- ➔ スプーンやフォーク、お箸が使いにくい
- ➔ 唇を閉じる力が弱く、食べこぼしが多い、ぽかーんと口をあけている
- ➔ 唇、舌の動きが悪い＝声がかすれている、声が小さい、音が不明瞭

○更衣：

- ➔ ボタンが留められない、立ってズボンがはけない、紐靴がはけない
（紐を結べない）

○排泄：

- ➔ お尻を拭くことが苦手、排泄前の下衣下ろしが間に合わない

○整容：

- ➔ 頭や背中を洗う、顔を洗うことが苦手

〈学校生活〉

○授業中：

- ➔ 道具を使うことが苦手
（鉛筆、消しゴム、コンパス、ハサミ、定規、リコーダーなど）
- ➔ 体育が苦手（みんなと一緒に動きができない、疲れやすい）
- ➔ 黒板とノートを見ていると、どこを書いているのか分からなくなる
- ➔ 自由時間にみんなで遊ぶのが苦手（運動遊びの輪に入りにくくなる）

○友達関係：

- ➔ 自転車に乗れないことで、交友関係への影響もある
- ➔ ガマンできずにケンカしてしまう



苦手なことが多くなり、**失敗経験**が積み重なると自信を失い、「やりたい」、「**がんばる**」気持ちが**減退**してしまいます。子どもに「できた」、「**楽しかった**」と思える**経験の積み重ね**ができるよう、手始めに姿勢から調整してみてもいいでしょうか？



3 感覚調整編



「座る」って結構大変！ 「座る」に必要な要素（感覚）

覚醒

起きていられる

行動のコントロール

気持ちをコントロールして、授業へ注意を向けることができる

先生の方を見て、話を聞いて、やらなければならないことを考えている

視覚（見る）

- ・話をしている先生に注目
- ・必要のない視覚情報は気にならない

聴覚（聞く）

- ・先生の話聞く
- ・必要のない音は、聞こえていてもあまり気にならない

触覚（触る）

- ・座っている座面を感じて痛くなってもぞもぞ動いて、座り直すことができる
- ・自分の洋服や髪の毛が当たっても気にならない

前庭覚（身体の傾きを感じる）

- ・傾いていてもまっすぐがわかり修正できる
- ・身体をまっすぐに保てる

固有覚（筋肉や関節が感じる感覚）

- ・座る姿勢を保つため、頭や背中がシャキッとなるように筋肉を働かせる

その他の感覚

- ・嗅覚（におい）
- ・温覚（暑い・寒い）
- ・体調不良や体調の変化（かゆい、痛い、おなかすいた）



座れないチェックポイント ～感覚調整編～ 子どもたちはどんな様子ですか？

K. うろろう立ち歩いている

- ① ふらふらしている（覚醒の問題？ p33へ）
- ② バタバタ、行ったり来たり、興奮したように走り回っている（落ち着きない様子）（覚醒の問題？ p33へ）
- ③ 気になってすぐに見に行く（衝動性の問題？ P33へ/視覚の問題？ P36へ/聴覚の問題p38へ）
- ④ 何か思いついて違う場所に行く（p34へ）
- ⑤ すぐに発言したくて立つ（p34へ）

L. 落ち着いて座れない

- ① あちらこちらを見てキョロキョロしている（視覚の問題？ p36へ）
- ② 周りの音が気になってソワソワしている（聴覚の問題？ p38へ）
- ③ ずっと体をもぞもぞ動かしている（固有覚の問題？ p40へ）
- ④ 椅子をがたがたさせている（前庭覚の問題？ p40へ）
- ⑤ 髪の毛や洋服が気になる、何か物（消しゴムやお道具箱の中）をずっと触って落ち着かない（触覚の問題？ p40へ）

M. その場所に居られない、入れない（座って参加できない）、脱走してしまう

- ① お友達がごちゃごちゃ動いている教室に入れない（過敏？ p42へ）
- ② 教室以外でも大勢の人が動いていると入れない（過敏？ p42へ）
- ③ 朝礼や運動会、体育館での行事は落ち着かない、参加できない（過敏？ p42へ）

N. その他、落ち着かない様子（不快？ p44へ）

- ① 朝や休み時間、前日等のでき事をひきずっている。何だかイライラしている。突然思い出して怒っている。切り替えが難しい
- ② 不快なものがありそう（室温、匂い、おしりの痛み、おなかすいた）
- ③ 体調がすぐれない（アトピーなど肌がかゆい、頭やおなか痛い、喉が渴いた、トイレ行きたい）



原因を探る！

椅子に座ってられないほど、子どもたちの気になるもの
って、何？
こんなものでも、気になってソワソワ動いてしまっているのかも。

K ①・②にチェックがついた方

①、②どちらも覚醒の状態が、授業を受けるのに適当な状態ではありません。
詳しくは、「覚醒」のページ（p7）へ

- ①は、覚醒が低い。動いていないと頭がうまく働きません。
- ②は、覚醒が高い（常に興奮状態）。
授業の最初から座れず、エネルギーに
動いてしまいます。



K ③にチェックがついた方

衝動的にいろいろなものに反応して、動いてしまっている状態です。
周りにある何（感覚刺激）に気持ちが奪われてしまうのか、さらに確認しましょう。
（Jのチェック項目を確認してみてください）

メモコーナー① ～アセスメントシート

子どもは、どんな時にどんな風にそわそわしていますか？
落ち着いていない時はどんな時ですか？ 気になる子どもの様子を書いて
みましょう。（例）・場所 ・時間 ・場面 ・どんなふう

	場所	時間 (いつ?期間?)	場面	どんなふう
例)Aくん	教室	算数の時間	プリント課題	集中していない。 廊下に出る。

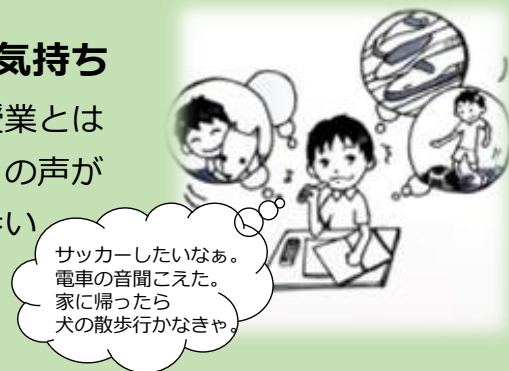


K ④・⑤にチェックがついた方

自分の中から沸き立つものに影響を受け、離席してしまうのかもしれない。

④ 思いついたことをすぐにやりたい！やりたい気持ちを

を抑えられない状態です。内容は様々で、授業とは関係のない自分の世界もあります。先生や周りの声が入らないほどその世界に夢中になって、立ち歩いてしまいます。



⑤ すぐに発表したくて待てない状態です。

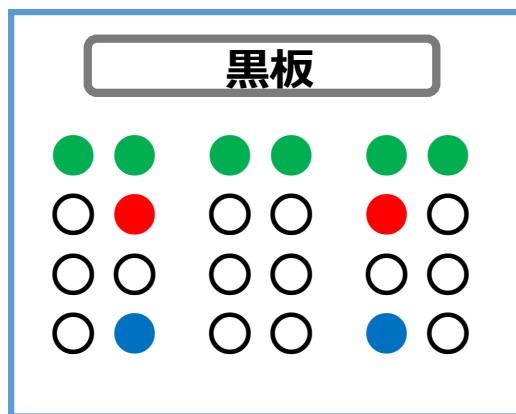
周りの状況・人が見えておらず、先生の所まで行って直接わからないことを聞きに行ったり、気になることはすぐに発言してしまいます。

【対応一別】

・座る席を配慮する。

- 先生はこまめに目配りができる。
- 先生と比較的目が合いやすく、先生が目配りしやすい。先生との間に少し距離があり、「間」ができるため、すぐに前には出にくい。立ち歩いて前に出る行動の前に、STOPができる。
- 子どもは後ろでウロウロできる。他の子どもたちに影響を与えにくく、窓からの刺激も受けにくい。

窓



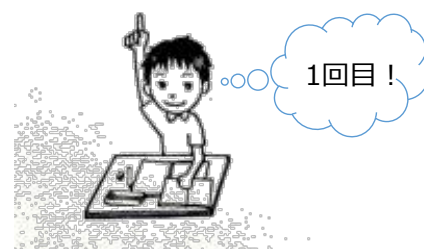
廊下

- ・「まず手を挙げてから質問しよう」と促し、一旦待ってから発言してもらう。他にも「みんなが答える楽しみを取らないで、ちょっと待ってね♪」と声掛け（待つことの意味付け）をするのも良い。
- ・すぐに聞きたくて手を挙げる場合は、「先生の話が終わってから質問しよう」と伝える。
- ・授業とは関係のないことで立ち歩いているのであれば、「〇〇が終わったら聞くね」と伝える。



【対応一学級全体】

- ・前もって、先生の話が終わってから【質問タイム】で質問するように設定する。
（後で確認できることを最初に伝えておく）
- ・「少し待つ」というルール作りを行う。
席の順番に発表してもらおう / 何回発表したかを、発表時に指で示す
- ・班で、隣の子と話し合ってから発表する。



【子どもの力を育てる遊び】

ポイント！

- ☆ 周りの様子を見て、ちょっと待つ力を育てよう。
- ☆ 今、目の前のやるべきことに頭の中を切り替えられるようにしよう。

- ・スリーヒントゲーム
質問者は、答えを設定し、その答えに関係するヒントを3個出題する。
回答者は、手を挙げて発表する。
例) 質問者 (答えはカエル)
「ヒントは、緑色」「生き物」「ぬめぬめしている」
- ・ストップウォッチで時間のカウントゲーム (10秒、15秒…)
先生がストップウォッチで時間 (例えば10秒) を測る。
子どもたちは、自分たちで声を出さずに時間をカウントして、10秒たったら手を挙げる。⇒心の中でのカウントは、「間」を感じる練習になる。
- ・だるまさんがころんだ
⇒身体を止めることが待つことの練習にもなります。
- ・風船リレー
二人一組で、友達と風船を身体で挟んでリレーする。
または、風船を布において二人で持ってリレーする。
友達と合わせることが大事である。
- ・二人三脚
- ・雑巾リレー
ボールを雑巾 (タオル) がけの要領で運ぶ。二人 (三人) 一組で雑巾がけをして、ボールを運んでいく。⇒友達と間を合わせる練習になる。



K③、L①にチェックがついた方

視覚刺激がきっかけで、キョロキョロして座れない状態です。

様々な視覚刺激から大事なもの、優先すべきものを選択できず、目に飛び込んでくる刺激それぞれに注意が向いてしまいます。

【注意をそらしてしまう視覚刺激】

- ・色とりどりの掲示物 ・文房具や友達の洋服
- ・友達の動き （例：○○ちゃん、物を落とした！）
- ・窓の外の景色 運動場など
- ・実験で使う器具（例：「見たい！ 触りたい！」）
- ・廊下を通っている人 （例：参観日には大人の人がいっぱい）
- ・黒板に書いてあるものが見えない、わからない
- ・電気・日光・黒板・ノートの字（まぶしい）



※ 注目すべき部分より、他の視覚刺激が目立ってしまっている場合もあります。

【対応一個別】

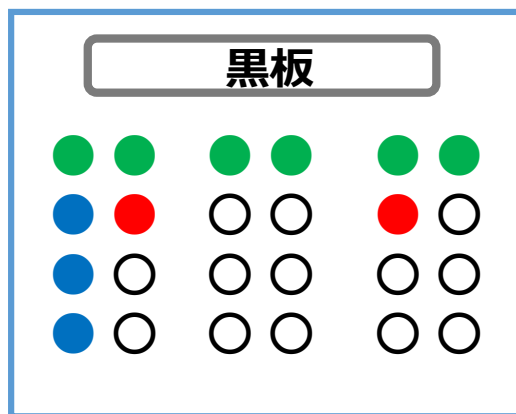
- ・座る席を配慮する。

- 前の方は黒板がよく見え、友達の動きは目に入りにくいので集中しやすい。

窓

- 前方の席なので、黒板が見やすい。前の席にモデルになる子どもがいたら、見本にできる可能性が高い。

- 窓のカーテンを閉めて視覚刺激を軽減できるし、すぐには先生や前方の視覚刺激の所に行けない。端の席なので、周りの友達が気になりにくい。



廊下

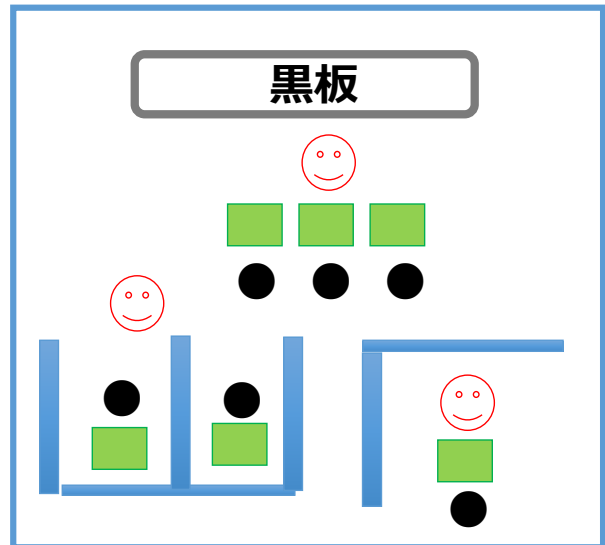
- ・気になるものは、休み時間に見るように、事前に約束をしておく。休み時間まで待てない場合は、ここまでできたらいいよと、身近なゴール設定をしておく。



【対応一個別つづき】

- ・支援級では個別ブース（右図 ➡ ）を作ってみる。
- ・不快な刺激を和らげて、落ち着かせてあげる。
例）まぶしくないように眼鏡使用カーテンを閉める。
まぶしくないノートの色やチョークの色にする。

窓際



廊下

【対応一学級全体】

- ・掲示物はなるべく後方の壁に貼る。
- ・筆箱は閉める、机の上には必要なものだけにする。
- ・窓は閉める。
- ・実験器具や提示物は、直前まで出さない（説明が終わってからにする）。いつ触れるか前もって説明しておく。
- ・板書しやすくするために、書いてほしい所にはマグネットなどで印をする。



先生

●生徒

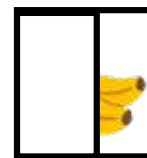
【子どもの力を育てる遊び】

ポイント！

☆ 入ってくる視覚情報の中から、**今、必要なもの**に焦点を当てられると、ソワソワが軽減して、集中して授業に向かえます（視覚情報の選別・焦点化）。

- ・これなんだゲーム
ちらっと見せて何か当ててもらおう（右図ア）。

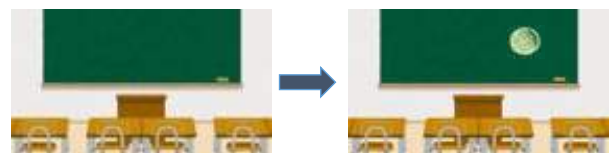
(ア)



これな—んだ？

- ・さっきと何が変わったかなゲーム
みんなに後ろを向いてもらい、教室のどこかを変える（右図イ）。

- ・文字当てクイズ
黒板（または空）にゆっくり文字を書き答えてもらおう。
⇒注目する、文字をイメージする練習になる。



(イ)

- ・宝探しゲーム
かくれんぼ

隠れる側は、おにから見えないように考えて隠れます（自分の身体がどれくらいの大きさかイメージする力を育てます）。おには、ちょっとずつ移動し、隠れていそうな所を想像し、視覚的にいつもと違う所を探します。効率よく探していけるかが大事。
⇒視覚情報の選別・焦点化の練習になる。



K③、M② にチェックがついた方

聴覚刺激がきっかけで、ソワソワして座れない状態です。

【注意をそらしてしまう聴覚刺激】

- ・廊下で話している声 ・隣の教室から聞こえる声
- ・窓の外から聞こえてくる音
- ・友達がものを落とした音
- ・友達が話している声（参観日のザワザワ）
- ・ランダムに聞こえてくる音（笛やピアノ等）
- ・グループでの話し合い
（話が分からない、色々な所から聞こえる人の声）
- ・運動会の時のザワザワした音
（ピストル音や観客の声など）



※ 注意して聞かないといけないことより、他の音が入ってきてしまいます。いろいろな音が聞こえすぎて不快に感じ、イライラすることもあります。

【対応一個別】

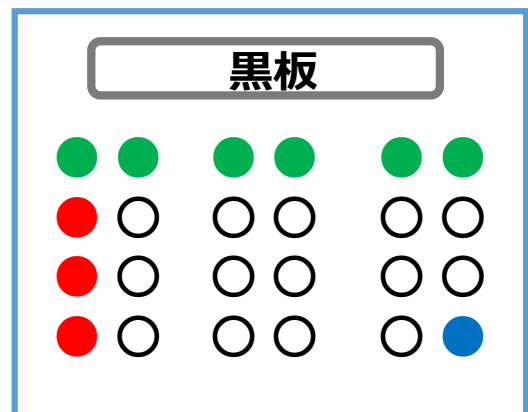
- ・イヤマフや耳栓（デジタル耳栓）、ヘッドホンの利用
⇒ 不快な時に自分で選択して使用する。
（ザワザワした雑音が消え、先生の声掛けは聞こえる）
- ※ インターネットやホームセンター（作業用ヘッドホン）でも購入可能。



- ・座る席を配慮

- 前は先生の声に集中しやすい。
- カーテンを閉めて外からの音を遮断できる。
※教室によっては、窓からの音が大きく逆効果の場合もある。
- 端の席なので、クラス内の音で辛い時は、廊下に逃げられる。※教室によっては、隣の教室からの音が大きく逆効果の場合もある。

窓



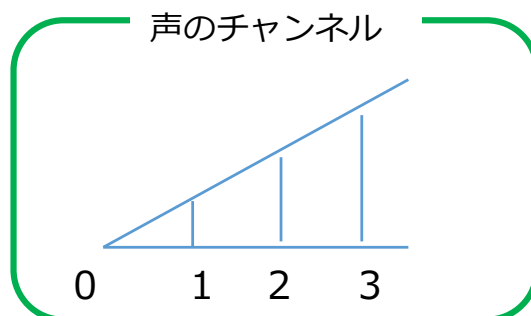
廊下

- ・聴覚刺激の影響を考えて、席を決める。
- ・運動会や行事の時も端の席に設定。
- ・クラスに入る時は、みんなが落ち着いて静かになってきた時に入る。



【対応一学級全体】

- ・できれば窓を閉める（教室外からの音が聞こえないように）。
- ・音楽の時間に、ばらばらに音を出して練習する時間を少なくする。
- ・音読をクラスみんなで行うと、声が大きくなるので、ボリュームを下げるため、グループや一列ごとに読む等ボリューム調整をする。
- ・声のチャンネルを意識する。
例 友達と内緒話は チャンネル1、
班での話し合いは チャンネル2 など
- ・注目してもらいたい時は、まず「大事なことを言います！」と大きくゆっくり伝える。
メリハリをつけて話をする。



【子どもの力を育てる遊び】

ポイント！

☆ 音を聞き分けていく遊びです。聴覚情報を整理し、必要なものにだけ焦点を当てる練習になります。嫌だなあと思っていた音も、“大丈夫かも？”と不快感が和らぐこともあります。

- ・何の音でしょうゲーム（音階あて / 生活音あて）
いろいろな音を聞いて、何の音か答える。
- ・誰の声でしょう？ゲーム
鳥の声、動物の声、お友達の声などを聞いて、誰の声か当てる。
- ・何の音と音でしょう？（2～3種類の音を同時に聞いて当てる）
- ・何て言ってるでしょう？（2～3つの言葉当て 聖徳太子ゲーム）
- ・音源地を探せゲーム
どこで音が鳴っているのかを探す。
- ・仲間を探せゲーム（同じ名前を言ってる人を探す）
いろいろな単語を言っている人の中から、自分と同じ仲間を探す。



※聴覚の過敏さを和らげることは、とても難しいです。
その間、子どもたちの辛い気持ちが和らぐよう、イヤーマフなどの環境調整を行ってみてください。



L ③④⑤にチェックがついた方

触覚 前庭覚 固有覚 が関係していて座れない状態です。

【注意をそらさせてしまう感覚特性】

(触覚—過敏)

- ・髪の毛やスカートなど洋服が触れて落ち着かない。
- ・上靴脱ぎたい。 ・座面が固すぎて痛い。
- ・ケガした場所が気になる（絆創膏など）。



(前庭覚—鈍麻)

- ・どうやってまっすぐ身体を保てばよいかわからず、椅子をガタガタ動かして探っている。

(固有覚—鈍麻)

- ・座っている座面を感じられず、座る位置を探してもぞもぞ動く。
(ボディイメージ (身体機能 p24 参照) の曖昧さ、身を任せられる所が分からない)
- ・姿勢を保持する力のコントロールがうまくできないと、力が入りすぎたり、逆に力が入らずだらんとしてしまい、どちらも疲れてしまう。
- ・長時間座っていると、疲れて姿勢が崩れてくる。

(前庭覚&固有覚)

- ・体が刺激を求め、動きたくなってくる。

【対応—個別】

(触覚の過敏さを和らげる)

- ・座面が痛い場合は、クッションを使用する。 ・髪の毛は束ねる。
- ・スカートは座る前に端をまとめて座る。
- ・座っての授業中は、上靴を脱いでもOKにする（発表時などは上靴をはく）。
- ・時々、お尻の下に手を置いて手を踏んづける。
(ボディイメージの曖昧さの支援にもなる)

(固有覚や前庭覚の鈍さを助ける)

- ・ボディイメージの曖昧さを補うグッズを利用する。
〔 滑り止めシート：座面が滑らないので、安定しやすい。
座面シート (身体機能 p18 参照)：座面がしっかり固定されてわかりやすい。
足の下に青竹 (竹踏み) / 足つぼマット / 芝生を設置：足底から刺激する。〕
- ・刺激を求めて、常に動いていたい子には、座面にエアクッションをひくことで、常に動いていい環境を作る。
- ・噛める鉛筆キャップ、スクイーズなど手や口に刺激を入れて落ち着かせる。
- ・動きたくなってくる時間を見計らって、動いてもいい状況 (理由) を作る。
〔 例 ・手を挙げて発表 ・黒板に答えを書きに行く
・プリント配り〕

※午後の時間帯や週末は誰でも疲れてくるので、特に注意が必要！



【対応一学級全体】

⇒ ずっと座り続けていると、疲れてどの子どもも身体感覚があいまいになってきます。

- ・リフレッシュタイムをつくる。
 - ・立って背伸びをする
 - ・立ってみんなで音読
 - ・立ってみんなで習った文字を空書する
- ・課題を変えてリフレッシュする。
 - ・隣の人と話し合う
 - ・机の向きを変えて班体制になって話し合う

【子どもの力を育てる遊び】

ポイント！

☆ ボディイメージを育てましょう

あいまいさははっきりとさせましょう。敏感さは和らげましょう。

触覚や固有覚、前庭覚が入るような、体をしっかり動かす遊びをしてみましょ

- ・おしくらまんじゅう
- ・大きなカブあそび
- ・なべなべそこぬけ
- ・体育する前に、タオルで乾布摩擦（夏もOK）
- ・体育の前半に、マット運動
（いもむしごろごろ、前転など） たっぷり。
- ・大きなクッションに飛び込む
- ・大きなマットを立てかけて、ぶつかりに行く。
- ・大縄跳び

でんぐり返し



☆ 動く時、静止する時のメリハリをつけます（自己コントロールを育てましょう）。

- ・だるまさんがころんだ（だるまさんの一日）
- ・ハンカチ落とし
- ・かくれんぼ

紹介コーナー

学校の先生のステキな取り組み

・楽しい授業の作り方 ・おもしろアイテムなど

① イライラ解消消しゴムBOX

イライラしたら段ボールなどで作ったBOXに思いっきり強く消しゴムを投げて気持ちスッキリ！

② 大きな声を出したくなったら…

時間を設定して、運動場に向かって大きな声で叫ぶ！

③ クールダウンスペース作り

教卓の中、廊下、別室など、子どもたちが落ち着いている時にクールダウンできるスペースを話し合い、決めておく。爆発しそうになったら、どうしたらいいか子どもに選ばせてあげる。



M ①②③ にチェックがついた方

触覚 視覚 聴覚 の敏感さ があり座れない状態です。そのことで、その場所に居られない、もしくは参加できない状態になっている可能性があります。

【背景－対象物と距離をとりたい】

- ・クラスの中でも、人が近くて触られそうな距離感は不安になる。
- ・大勢が一度に集まるとき（朝礼、始業式、運動会など）は、人との距離が近く、人と触れやすくなり、落ち着かない。集団に入りにくい。
- ・グループワーク等は隣の人までの距離が近くて、落ち着かない。実験器具等には触りたくない。



落ち着かないなあ

【対応－個別】

- ・みんなが座って落ち着いてから、最後に自分の席につく。
もしくは、一番最初にクラスに入って座ってみんなを待つ。
 - ・少し離れた場所での参加にする（式の時、体育館の後ろなど）。
 - ・教室の席も端っこや一番後ろなど、離れた場所にする。
（⇒避難しやすい）
 - ・ものに触りたくない場合、無理に触らなくてもよい、見るだけでも大丈夫なことを伝える。
 - ・触感のいい小物などを持って、ストレス軽減につなげる。
- ※ 視覚、聴覚、触覚過敏の個別対応ページ（p36、p38、p40）も参考にしてください。

【対応－学級全体】

- ・席の工夫
無理のない範囲で、授業に参加できるようにする。
例）席は廊下で、窓から授業を受けてもいいようにする等
- ※ 敏感さはなかなか慣れにくいものです。難しい場合は、嫌な音から回避することも大事です。どうしたら少しでも和らぐか一緒に考えていけたらいいですね。



【子どもの力を育てる遊び】

ポイント！

☆ 過敏さを和らげるような取り組みを行いましょう。遊び方によっては、遊びを段階付ける（子どもができるところから少しずつ難易度を上げていく）ことで、少しずつ慣れていけるものもあるかもしれません。楽しく遊びましょう。

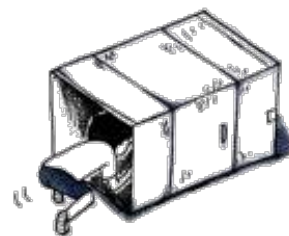
☆触覚系の遊び

- ・どろんこ遊び
- ・小麦粉粘土遊び
- ・一緒に小麦粉粘土を作る
小麦粉・水・油 を混ぜて小麦粉粘土を作ってみよう。
材料の配分を変えて、いろんな硬さの粘土を作っても楽しい。
食紅や絵の具を使えばいろんな色の粘土も作れる。
- ・箱の中身は何だろう（Ver. 1）
穴の開いた箱に手を入れてもらって、中身を当てるゲーム。
大きさや形の違うぬいぐるみやペットボトルなど、心地いい触感のものや身近なものからトライしてみる。
過敏な子どもさんには無理のない範囲で行う。
- ・箱の中身は何だろう（Ver. 2）
箱の中に、小麦粉やビーズ（ビーズクッションの中身）、小豆を入れる。
その中に人形やおもちゃ等を隠しておく。中に何が入っているかを手探りで探す。
- ・のり巻きお寿司になろう
布団やマットで子どもをくるむ。
巻いた布団やマットの上からギュッと抱きしめる。
そこから、もぞもぞ抜け出してもらう。
または、マットの端っこを持って上に引っ張ると、子どもは回転して転がる遊びになる。
- ・料理
ハンバーグのタネ作りやパンやうどんの生地作りなど。



☆聴覚系の遊び（p.39参照）

- ・紙コップでタワー作り
崩れてもあまり音がしません。



☆視覚系の遊び（p.37参照）

- ・トンネル遊び
トンネルや段ボールで作った迷路など、視覚刺激を少し制限した環境で、視覚以外の感覚刺激を手掛かりに遊んでもらう。
子どもによっては、見えないことに不安を感じる場合もあるので無理のない範囲から行う。



N ①②③にチェックがついた方

何か不快に感じるものがあり、落ち着いて座れない状態です。

【不快に感じるもの】

(でき事) 嫌なことがあった、友達と喧嘩した、
かっとなりやすくてその場を離れてしまう

(体調不良) 頭痛、腹痛、アトピーなど皮膚疾患、
トイレに行きたい、喉が渴いた等

(温度) 室内の温度が高い・低い

(におい) (友達の) 服の柔軟剤のにおい



【対応一個別】

(でき事)

- ・嫌なことがあった時は、気持ちが落ち着くまで待つ。
- ・小さいぬいぐるみ(心地よい触感)を握ったり、ストレッチバナナを引っ張ったり、おもちゃのつぶれるトマト(卵)を投げたりなど感覚グッズを使用する。
- ・顔を洗いにいってもらってクールダウン(外に出てもよい理由を作る)。
- ・別室で気持ちを聞く。
- ・後でちゃんと聞くからね、と約束して、後で話を聞く。

(体調不良)

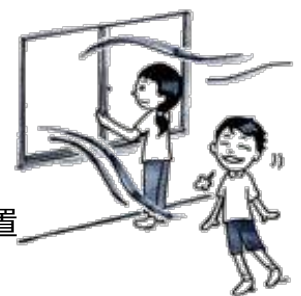
- ・保健室に行ってもらおう。トイレに行ってもらおう。

(温度)

- ・洋服で調整したり、冬はストーブの近く、夏は風通しのいい席で対応する。
- ・濡れタオルや保冷剤をジップロックに入れて使用し、肌を冷やす。

(におい)

- ・席に配慮する(においが気にならないお友達の隣の席に配置する等)。



【対応一学級全体】

- ・別室や段ボールハウス等の個室で気持ちを落ち着かせる。
※こういうルールを事前にクラスで決めておけば問題なく個室に行ける。
- ・気持ちを吐き出すBOX、怒りをぶつけて消しゴムを投げられる消しゴムBOX(紹介コーナー(p41)参照)、運動場に向かって叫ぶなど発散する場を作っておく。
- ・風通しを良くする。熱がこもらない、匂いが気にならないようにする。
- ・授業の途中で、立って背伸びをするなどリフレッシュタイムを作る。



この遊びがすごい！



よくある遊びの中には、子どもたちの発達にとっても役立つものがあります。どのようにすごいのか、遊びの解説をします。

【かくれんぼ】

こんな子に…

- ・待つことが難しい
- ・ボディイメージがわかりにくい
- ・視覚刺激でキョロキョロしてしまう
- ・聴覚刺激で集中しにくい



●かくれんぼ分析

オニ（探す方）

まず、目をつぶって数を数えます。「もういいかい？」と確認し、「もういいよ」という返事をもらったら、探しにいきます（「もういいよ」の声の方向がヒントになります→聞く力）。いつもの景色とどこが違うか、視覚情報から違いを見つけます（→視覚情報の選別・焦点化）。効率よく、変化を見つけ探す事が大事です。子どもを見つけたら「見つけた！」と言います（→ルールを理解）。

オニ以外（隠れる方）

隠れる側は、おにから見えないように考えて隠れます。自分の身体がオニから見た時に見えていないか、自分の身体と隠れているスペースの大きさを測ります（→ボディイメージや3次元の空間把握（オニから自分がどう見えているかー相手と自分の位置関係））。オニが歩く足音に耳をすませ、今オニがどこにいるか位置を把握します（→聞く力）。また、オニに見つからないように静かに待たなければいけません（→待つ力）。

- 他にも、面白くて子どもたちの発達を育てる遊びがたくさんあります。それらの紹介は、また別の機会にしましょう。



「いろいろなものが気になって座れない」子どもたち、
その他にどんな困り感を引き起こしてしまうでしょう。

感覚刺激は、私たちの身体の内から外から常に入ってきます。**感覚調整編**ではその入力のある方や、脳の中での処理の仕方に未熟さやアンバランスさがあることで、座ることが難しくなっている可能性をあげました。

この**感覚の調整の難しさ**が、座れないこと以外にも別の不適応行動の原因になっていることがあります。

以下、関連すると考えられる内容の一例です。

◎ **覚醒（興奮しやすい、ぼーっとしている）**

— **力の調整、指示の入らなさ、注意集中がしにくい**

覚醒が高く興奮しやすいと、大きな声になったり、体に力も入って力の調整ができず、授業以外の場面で友達とのトラブルの原因になる場合もあります。また、覚醒が低く、ぼーっとしているタイプは、生活全般で指示が聞き取りにくく、見るべき所にも注目しにくいことがあります。

◎ **衝動性** — **待てない、じっとしてられない、失敗が多い**

生活全般において指示を最後まで聞いたり、見終わる前に行動を起こしてしまい、失敗することが多くなります。ケアレスミスも多く、悔しい思いをすることもあります。

◎ **感覚の過敏さ** — **対人関係が苦手 不安感が強い 音楽が嫌い
集団行動が嫌い こだわりが強い 仕事が苦手**

不快に感じる事が多く、いつもピリピリしていて気が休まりません。人との距離の取り方やコミュニケーションにも影響が出てきます。食べ物や洋服のこだわりも強く、ストレスも感じやすいかもしれません。音や触ることに敏感だと、音楽や仕事は嫌いになりがちですし、嫌なことをさせられると、常に被害的に感じやすく、ネガティブにもなりがちです。



感覚特性を持っている子どもたちは、今までたくさんの失敗を経験し「がんばるぞ」と思いにくくなっている場合があります。「失敗は成功のもと。」子どもたちが自分を信じて、もう一度頑張ろうという気持ちになれるよう、この感覚調整の項目が少しでも役立てればと思います。子どもたちが自分を信じて、チャレンジして、「できた！」と思えた時には、めいっぱい一緒に喜んであげてください。



4 社会性・興味関心編

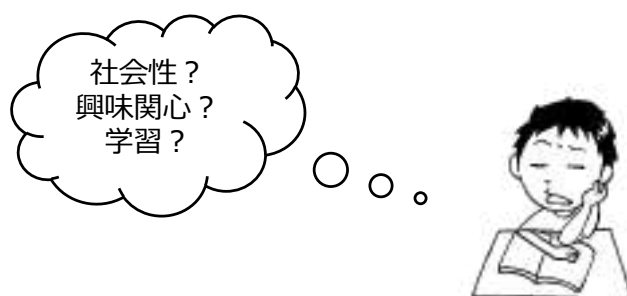


「座ること」は「社会性と興味関心」とどう関係するのでしょうか？

前章までは「覚醒・身体機能・感覚調整」の観点から「座ること」についてお伝えしてきました。

子どもは「覚醒・身体機能・感覚調整」がうまく発達し、「情報を適切に捉えられること」で「環境・状況」への適切な対処ができるようになります。これが、結果として「社会性と興味関心がある」と評価されるのです。

そこで、この章では「社会性・興味関心」と「座って授業を受けられること」がどう関連しているかをお伝えしていきます。



「興味・関心」は行動を起こすための動機です。人は行動をすることで結果を得、成功・失敗の経験を元に「学習」します。また「社会性」が身につくことで、より人間として効率的に「学習」を行えるようになります。例えば、自分で試行錯誤するだけでなく、人を手本にできる事などがあげられます。

これが「社会性」と「学習」をつなぐ重要なポイントです。



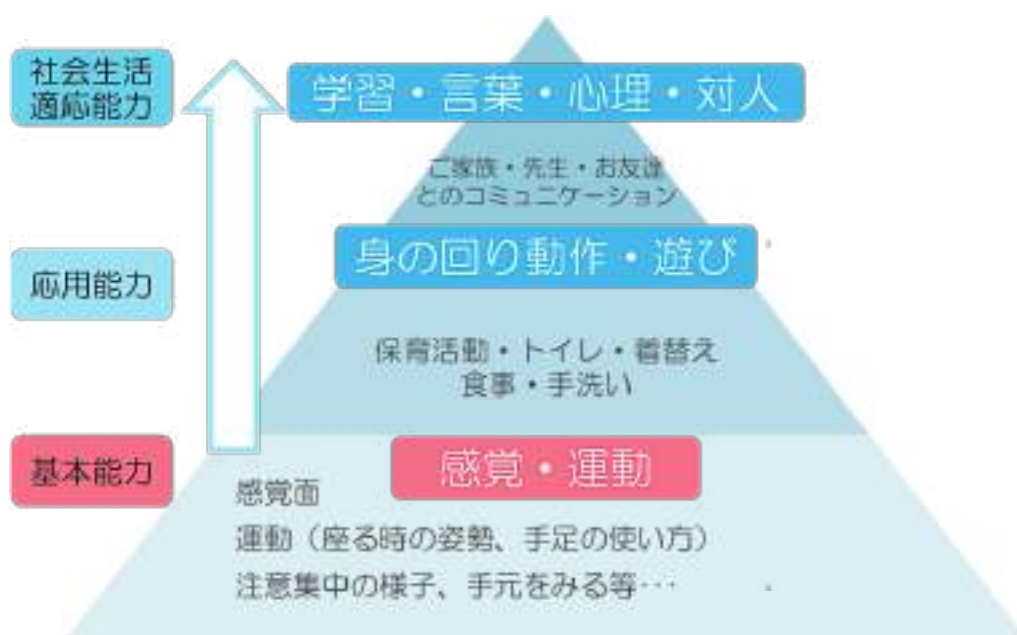
それではまず、座って授業を受けていられる子どもの頭の中を「社会性・興味関心」の観点で分析してみると以下のような内容になりそうです。（下表参照）

社会性の要素	ポジティブ	ネガティブ
興味関心・向上心	「おもしろそうだな～、できるようにになりたいな」	授業の内容が理解できない
模倣・憧れ	「まねしてみたいな」	自分のやり方が一番！
他者への興味	「友達と一緒にできるならいいかな」	みんなと一緒にすることが楽しくない
承認欲求・自尊心	「認めて欲しい！できた！」	何でもいから目立ちたい、できない・・・
基本的な信頼感	「この人のいうことなら聞いてもいいかな」	話なんか聞かない
セルフコントロール	「ちょっとくらいなら我慢して聞いてみようかな、してみよっかな？」	指示に合わすことが難しい
安心	「ここにいて落ち着くなぁ」	集団にすることが不安

上記のようなポジティブな面が適切に育っていれば、より授業は座って受けやすくなります。逆にそれらが育っていないと、座っていることが難しくなります。

こどもの活動への参加が難しい理由は、心理的な要素だけにあるとは限りません。そこに「発達的な機能の未熟さ」も理由にあると考えられれば、関わる側の気持ちも楽になります。また、対応も自ずとみつきやすくなるはずです。そのため、この章では子どもの座れない理由である「社会性・興味関心」について「発達的な機能の未熟さ」の観点から考えていきます。

大切なことなので2回いいますが、「覚醒・身体機能・感覚処理」の土台があって「社会性・興味関心」が育つということを意識してほしいと思います。（下図参照）



座れないチェックポイント～社会性・興味関心編～ 子どもたちはどんな様子ですか？

- O. 授業内容に興味・関心を示さない
「これしてなんになるのかあ？」



- P. 授業を理解していなさそう
「先生がなににいつてるのかわからん…」



- Q. みんなと一緒にすることがつまらなさそう
「なんでみんなと同じ事やらなあかんの？」



- R. 人の注目を集めたがる
「僕のことみて！立ち歩いたら目立てるかな」



- S. 指示と逆のことをする
「どうせできひんし、反対のことしたろ」



- T. 集団にいると不安そう
「なんかこわいなあ。でもなんでかわからん…」



【座って授業に参加できない子どもたち… その理由は何だろう？】

授業への参加に、気持ちが向かない。背景にこんなことがあるかも。

〇にチェックがついた方

授業内容に興味・関心を示さない

「これしてなんになるのかなあ？」



【背景】

子どもは常に自分の脳の発達に有意義なものを求める存在です。理解力や言語発達に大きな遅れは見られないものの、授業の内容に興味関心を示していないように見える子どもがいます。背景としては、

- ・人の考えや気持ちに共感することが苦手である
- ・一つの事柄への興味関心が強く、自分の周りでおきている色んな事象に関心が向きにくい
- ・学習の定着や汎化がうまくできていない

このような特性があると、授業の45分間を座り続ける意義を子ども自身が実感しにくくなります。この場合、自ら立ち歩き、自分の脳を刺激する事柄を求めることは、自然な行為ともいえます。

子ども達は・・・

何が好きでしょう？	何が嫌でしょう？



【対応】

① 子ども自身が、自分に「興味関心をもってもらった！」と思える経験

相手の話に興味を持てるようになるには「人と話すとわくわくする！」経験が必要です。そのためには、たとえ子どもの興味関心が偏っていたとしても、そのことに、大人が興味を示し、子ども自身が「興味をもってもらった！」と感じる経験が大切です。

② 子どもの「興味関心」と授業とを結びつける

大人が提示したい事柄に子どもに興味を持ってもらうためには、子どもの興味関心のある事柄をヒントに、導入していくことも有効です。

例えば、カタカナを覚えにくい子どもでも、昆虫の名前なら興味を示すかもしれません。漢字が覚えにくい子どもでも、鉄道に興味がある場合、駅名で使用されている漢字は喜んで学習するかもしれません。学校生活で学ぶ多くの事柄は、科目は異なっても、将来的には「生きるための知識」としてつながりを持ちながら生きていく必要があります。色んな知識がつながる楽しさを子ども自身が実感できると、興味関心の幅も広がっていきます。ある事柄に興味を示さない子どもがいたとしても、その子どもが興味のある事柄とつなげていくことが大切です。

① 「興味・関心」のある事柄を、見つけにくい子どもへの支援

授業の内容に興味関心を示しにくい子どものなかには、特定の事柄に興味を示すわけでもなく、日頃から、ぼんやりしていたり落ち着きがなかったりして、興味のある事柄があまりない子どももいます。未知の世界を知る喜びや、できなかったことができるようになる体験が、そもそも授業以外においても少ない子どもの場合、授業の内容にも興味を抱きにくいです。この場合は、子どもの覚醒レベルの特性(ボーツとしている、不安定である)や、感覚特性(気づきにくい、見つけにくい)も、影響している可能性があります。身体を動かして脳を目覚めさせることや、知的な発見や満足感の課題に取り組む以前に、「感覚的におもしろい、もっとやりたい」という欲求を満たしていくことで、子どもの興味関心を引き出していける場合があります。詳しくは、「覚醒」や「感覚調整」の項を参照して下さい。

上記のような観点で子どもを見てみても、やはり特定の学習領域に興味関心を示しにくい場合は、理解に困難さをもっている子どもである可能性があります。次項をご参照下さい。



Pにチェックがついた方

授業を理解していなさそう

「先生がなににいつてるのかわからん・・・」



【背景】

内容を理解するためには、説明された言葉が分かる必要があります。説明には、板書・口頭・プリントの文章など色々あります。つまり理解するためには、文字が読める・記憶できることも必要です。「数字が読めない」「九九を覚えていない」と、算数が嫌になるかもしれません。「文字がすらすら読めない」と、教科書を見ることが嫌になるかもしれません。

【対応】

① 理解度や習熟度についてアセスメントする

まず本人がどこまで理解しているのかを評価します。支援者が予測していないところをつまづいている可能性もあります。

② 理解や定着の困難さの背景にある「言葉と感覚・運動」の結びつきについて評価する

言語理解に困難さを示す子どものなかには、身体のイメージの未熟さがあって、「指示や説明された事柄が、身体的な動きとしてイメージできない」「指示された行為を、身体で実行するまでに時間がかかる」子どももいます。この場合、身体感覚の鈍さや不器用さなどが、言語理解の発達に影響している場合もあります。「姿勢」や「感覚調整」の項に挙げられているような、「子どもの力を育てる遊び」を通して、言語理解を育てていくことが大切です。

③ 記憶や定着を支える「運動学習」や「運動記憶」の力を評価する

「九九」を覚えるには、数概念だけでなく、「自分が九九を唱えているときの構音器官の感覚と、自分の声(聴覚フィードバック)を統合して記憶する」必要があります。また、「漢字を覚える」には「自分の指先の精緻な動きを『一連の運動』として記憶し、完成する文字の視覚的構成と統合して記憶する」必要があります。すなわち、小学校低学年で学ぶ書字や計算は、精緻な運動の感覚フィードバックや運動記憶に支えられています。「本人は努力しているがなかなか覚えられない」子どものなかには「目・手・口の不器用さ」や「感覚をはっきり感じられない」などの背景がある子どもがいると考えられます。そのような場合は、ターゲットとする学習課題を繰り返し練習させるだけでなく、「姿勢」や「感覚調整」の項で紹介しているような「子どもの力を育てる遊び」も併せて取り組んでいく方が、有効な場合も多いにあります。



Pにチェックがついた方

授業を理解していなさそう

「先生がなににいつてるのかわからん・・・」



⑤ 覚醒調整について評価する

授業の理解が難しい子どものなかには、座っていると、眠くなったり興奮しすぎたりと、覚醒調整が上手くいかず、学習内容が吸収しにくい場合もあります。また、身体を使った体験学習のような授業は、生き活きと活動できても、作文や文章題を解くなどの座学での思考となると、思考回路がうまく働かず作業が滞りがちになる子どももいます。このような状態が、1年生から続くと、中学年の頃には「授業を理解していない」「これまでの学習内容が定着していない」という状態になる可能性も多いにあります。授業においても、適度に身体を動かしたり、具体的な体験を多く取り入れる、発声する機会を多く取り入れるなどの工夫が必要です。本冊子の「覚醒」や「感覚調整」の項もご参照下さい。

⑥ 眼球運動について評価する

口頭での言語理解においては大きな問題がないにも関わらず、「読むことが苦手」という子どもの中には、眼球運動の調節に困難さがある子どももいます。

ボール投げや鬼ごっこなど、運動に伴う眼球コントロールや、日常での姿勢の盗聴や階段の上り下りなど、「前庭刺激の変化に伴って身体をうまく調節できているか」なども、眼球運動の発達に大きく影響してきます。眼球運動を育てる遊びは、「感覚調整」の項をご参照下さい。また、本人の読みやすい文字数や、行間隔、文字間隔、フォント、方向(縦読み・横読み)なども、調べて、教材の工夫をすることで読みが改善する場合があります。



Qにチェックがついた方

みんなと一緒にすることがつまらなさそう 「なんでみんなと同じ事やらなあかんの？」



【背景】

クラスメートと協力して活動をすることが苦手な子どもは、自分一人の方がうまくできると感じたり、ひとに説明することが苦手な子どもは、友だちに自分の思いを伝えることなく自分一人で行動することが多くなったりします。

『そもそもなんで一緒にする必要があるのか』と、人と一緒にすることに意味を見いだせないのかもしれませんが。また、自分を他者視点で見るのが難しく、学級や班での自分の役割や、自分の行動が他人に与える影響が分からず、自分勝手に捉えられることもあります。

①自分の行動を自分でどのくらい実感できているか

自分の行動が、他者に与える影響を意識する力は、本人のボディイメージの発達も大きく影響しています。これには、触覚や固有覚などの体性感覚や前庭覚などの感覚フィードバックが必要です。体性感覚は、ボディイメージの発達に重要な役割を果たします。感覚調整が上手くいかず、ボディイメージが曖昧であると、行動をふりかえる材料が得られず、自分の行動・行為に意識が向きにくくなります。

②周囲の状況にどのくらい気がついているか

他者と一緒に活動しない子どものなかには、そもそも周囲の環境に気がついていない子どももいるかもしれません。背景には、眼球運動の範囲のせまさや、首や体幹のひねり(回旋運動)がでにくく、自分の横や背後も含めた広い範囲に注意が向きにくい、などが挙げられます。

③周囲の変化に応じて、自分の行動をすぐに組み立てられるか

周囲の状況を捉えられたとしても、上手く対応できない場合があります。ボディイメージが曖昧さがあると自分の身体の動きや位置関係を捉えられず、イレギュラーな周囲の動きに対して、運動を組み立てて行動することが困難さになります。みんなと一緒にすることが好きでない子どもの中には、新しいことに消極的、まねや人物画が苦手などのボディイメージの曖昧さが影響している子どももいるかもしれません。反抗的と見受けられる態度でも、実は「どう行動していいかわからん」と自信がないのかもしれません。

④他者視点をどのくらい理解しているか

自分から見た物の形と他者が見た物の形が違うことは、10歳頃になると推測できるようになると言われています。自分で「他者は違う見え方をしているんだ」と推測することが、身近な他者の役割や気持ちへの理解につながります。



Qにチェックがついた方

みんなと一緒にすることがつまらなさそう
「なんでみんなと同じ事やらなあかんの？」



【対応】

① 自分の動きを、身体感覚をしっかりと感じる遊び

- ☆感覚調整編「ボディイメージを育てる遊び」
- ☆本章の「紹介コーナー」の「他者や相手の動きを感じる遊び」
をご参照下さい。

② 周囲の変化に応じて自分の動きを組み立てる遊び

自分のボディイメージが曖昧で、不安を感じている子どもにとっては、人とあわせる遊びよりも、まずは本人が体性感覚を安心して感じられるような遊びがオススメです。「覚醒編」や「感覚調整編」の「子どもの力を育てる遊び」をご参照下さい。

③ 周囲の環境にどのくらい気がついているか

眼球運動→ 「身体機能編」の「目の体操～」や、「感覚調整編」の「ボディイメージを育てる遊び」などをご参照下さい。

④ 他者視点を育む

マジック大会（手品を披露しよう！手品は相手の視点を利用し相手を『だます』術です。また、「感覚調整編」の「かくれんぼ」なども、隠れている側が『相手の目線』をイメージして楽しむ遊びです。他にも、本章の「紹介コーナー」の「ジェスチャーゲーム」などもオススメです。



Rにチェックがついた方

人の注目を集めたがる

「僕のことみて！立ち歩いたら目立つかな」



【背景】

人は誰も注目されたい欲求があります。子どもは先生に対し「見てほしい」「私の話を聞いて！」という気持ちを最大限にアピールしています。でも、良い行動をして注目してもらえる方法を見だしにくい場合や、ほめてもらえる行動をできる自信がない場合は、大人からすれば「問題行動」のように見える行動を取るかもしれません。しかし、子どもにとっては注目されたいが故の行動かもしれません。子どもの行動に大人が、怒ったり叱ったりして反応すれば、子どもの目的は達成されたことになるのです。

【対応】

① 目立つ行動をしているときばかりに、声を掛けることのないよう留意する

立ち歩いたり大きな声を出したり、目立つ行動をしている時ばかりに、子どもに注意や叱責などの声掛けをすると、子どもは「その行動をとると先生が関わってくれる」と実感します。かといって、そのような行為に対し、無視ばかりしてしまうと「先生は自分のことを見てくれない」と子どもには虚しさが残ります。

立ち歩いたり大きな声を出すことは、子どもにとって感覚フィードバックも大きく実感しやすい行動である一方で、静かに座っていたり本を読んでいたたりする瞬間は静的で感覚フィードバックも残りにくいものです。先生にとって「子どもが目立たないとき」こそ、「良く頑張っているね」「静かに話を聞いてくれて嬉しいよ」と誉めることは、本人の欲求を満たすような関わりにつながります。

おおげさにほめる必要はありませんが、自分の身体感覚への気づきをうながすような、頭に手をのせる、背中をさする、ハイタッチするなど身体に感覚をいれるようなほめ方もオススメです。その状態が子どもの感覚として残りやすく、また「こうすればほめてもらえるんだ」と学習できます。



Rにチェックがついた方

人の注目を集めたがる

「僕のことみて！立ち歩いたら目立つかな」



【対応】

② 注目されたい欲求を満たす、環境に合った遊びや活動

「背景」で前述したように、「注目してほしいけれど、よい方法がわからん」と感じている子どもがいるかもしれません。たとえば、みんなの前で発表する役に推薦する、みんなの前で「お手本」を見せてもらうなど、遊びや授業の活動を通して、その場に適した注目のされ方を学習することができます。

③ 他者評価ではなく、自己の身体感覚で成功を実感できる経験を

子どもは「できるようになってきた」「分かってきた」ことが、実感できれば、他者からの評価が明確でなくとも、自ら繰り返し集中します。自分で努力することよりも、注目を集めたがる・先生の気を引こうとする行為が目立つ背景には、身体感覚の鈍さや注意集中の困難さがあり、自分が「できるようになる」感覚が実感できていない場合があります。このような場合は、「誉める」「反応しない」などの関わりの工夫だけではなく、「子どもの感覚特性や注意・集中力を配慮した活動」が必要となります。

「感覚調整」の項の「子どもの力を育てる遊び」をご参照下さい。



Sにチェックがついた方

指示と逆のことをする

「どうせできひんし、反対のことしたろ」



【背景】

指示と逆のことをしていると、ふざけている・反抗的な態度をとっているように見えるかもしれません。でも、子どもの本心としては「指示通りにできる自信がなく、反対のことならできるかもしれない」という失敗を避けるための行動かも知れません。また「言われたことを完璧にしなければいけない」ととらえている場合も、指示にそぐわない行動をとる場合もあります。また、その指示を達成するために必要な手順が自分で組み立てられない場合も、「指示とは違うことをする」可能性がります。

【対応】

① 指示通りにできる自信がない場合

本人なりのゴールを示すことが大切です。「お手本通りではないものの、〇〇君はきっとこんな作品を作ることができる」とその子どもだけのゴールを示すことで取り組み易くなる場合もあります。また、指示とは逆のことをする子どものなかには「できる自信がない」「手伝って欲しい」と訴えることを苦手とする子どももいます。「自分でしなければいけない」と気負わずに「先生も一緒にするから大丈夫」「失敗したら何度でもやり直すことができる」と、先生との共同作業であるという安心感を持たせることで、安心して取り組める場合もあります。

② 手順を組み立てられない場合

手順を教えたり、手順を踏むことで次の工程で「どんな良さがあるのか」ということを明示する必要があります。「今、これをしっかりしておく、次の手順のときにやりやすいよ」と次の予測を伝えておくことで失敗への不安を軽減できるかもしれません。

③ 言葉の指示だけでは、自分の身体をどう動かしてよいのか分からない場合

これには身体イメージの未熟さや感覚特性が影響している可能性があります。声掛けばかりでなく、二人羽織のように、子どもの身体に手を添えて、一緒に動かすことで、「指示」と「自分の身体の動き」をつなげて理解していくことができるようになります。



Tにチェックがついた方

集団にいと不安そう

「なんかこわいなあ。
でもなんでかわからん…」



【背景】

子どものなかには、本人の意志で座らないだけでなく「みんなと同じように自分ができるか自信がない」「みんなと同じ椅子に座って学習したいのに“教室の中”がどうしても不安になる」のように常に緊張と不安を抱えている子どももいます。

そんな子どものなかには、二次的に教室に入りにくくなり、廊下で立ち尽くしていたり、個別の学習室や保健室でなら安心して過ごせたりする場合があります。決して、教室の机と椅子が嫌いなわけでもないのですが、子どもによっては「そこが、安心して過ごせる場所ではない」こともあります。

子どもによっては、感覚調整が上手くいかず不安や緊張につながっているかもしれません。たとえば、触覚に過敏さのある子どもの場合、いつ触られるか分からない状況は避けようと行動します。

また、眼球運動や姿勢調整の難しさがある場合も、周りの状況を把握しにくく不安や緊張につながります。

【対応】

- ① 深い理由を特定し、根本的に解決するには、長い時間がかかります。また、子どもの中には、自分がなぜこんなに不安を感じているのか、自分自身でもわからない場合もあります。どんな状況であっても、学校の中に子どもが安心して過ごせる場所を保障すること、先生が子どもにとって安心・信頼できる大人であると、子どもが思えることが大切です。「今日も学校に来てくれてよかった」「あなたの顔を見ることができて、先生は嬉しい」ということを、子どもに伝えることが大切です。また、並行して、学習の環境を検討していくことも大切です。
- ② 感覚過敏や姿勢調整の難しさについてもアセスメントする必要があります。感覚過敏は、その場で「耳をふさぐ、特定の音にびっくりする」反応として現れるだけでなく、その日は教室で過ごせたとしても「1日を終えてひどく疲れる」「後で、頭痛やめまいがする」といった形でも現れます。学校環境の視覚刺激・音・声・臭いなどに原因があったとしても、子ども自身がそのことに気がついておらず、漠然とした不安やストレスを抱えている場合もあります。
また、身体の硬さがあり、姿勢を変えることへの不安や、周りを見渡すことに苦手さがある場合も、人や環境に柔軟に併せていくことが難しく、緊張状態が続く場合もあります。「身体機能編」で紹介されている「子どもの力を育てる遊び」などを通して、子どもの身体がほぐれていくことで、教室環境で過ごしやすくなる場合もあります。



紹介コーナー

自分と相手を意識しながら、楽しめる遊び

人と関わる遊びは一人で遊ぶよりも楽しく面白いと感じることが大切です。何に面白さを感じるかは、子どもによって違います。人と遊ぶことで感じられる感覚(体が触れ合う感覚、ぶつかる感覚)を楽しむ子どももいれば、言葉によるやりとりを楽しむ子どももいます。一人ではどう動いたらよいかわからなくても模倣できる相手がいれば、楽しめる子どももいます。大切なのは、遊びを通して子どもと子どもをつなぐときに、子どもが苦手とする要素を詰め込むのではなく、子どもが面白いと感じる要素を、ターゲットとする子どもの特性に合わせて盛り込むことが大切です。

①1対1の身体を直接的に使った遊び、②少人数で間接的に相手に合わせる遊び、③複数人で間接的に物や人を見て合わせる遊び、これらを無理強いせず、本人にとって課題が難しければ段階を一つ下げながら達成感を感じる、成功体験を積んでいけるような遊びの設定が大切です。

① 直接身体で他者の動きを感じる遊び

勝敗のあるものであれば、相撲や二人綱引きなどがあります。

勝敗ではなく「感覚を共有すること」「助け合うこと」に重点をおくなら、「袋に入れて二人でジャンプ」「二人三脚」「狭いところに何人乗れるかな」などの遊びがあります。



② 物を媒体にして、相手の動きを感じる遊び 「片手ボール運び」

2人でボールをはさみ持ち、ゴールまで落とさずに行く、箱車や段ボール箱、マットなどに片方が乗り、他方が押ししたり引いたりして進む遊び。



③ 物を媒体にして、複数の人の動きを感じる遊び 「大縄遊び」

縄を地面に這わせ動かす。子どもは縄に当たらず反対方向へ抜ける。避けたり、ジャンプしたりしても良い。

⇒人数の段階付け(1人から2人へ、3人へ…)

⇒縄の動かし方の段階付け

(①這わせる、②大きく左右に、③回す)



紹介コーナー

④ 物や人に触れずに、視覚・聴覚をもとに身体で反応し、合わせる遊び 「ジェスチャーゲーム」

一方が、身振り手振りで物や動作を表し、他方が当てます。
ジェスチャーゲームにおいて、大切なことは「正しく伝える、伝わる」ことではありません。伝え手が相手に伝わるよう工夫したり粘ることや、回答者側が相手が何を伝えようとしているのかを必死で見たり答えたりしている過程が、とても大切です。立ち会う大人は、その様子に対し、ポジティブなフィードバックをすることをお勧めします。

「人文字送り」

二人一組で、体で文字を表現します。例えば、漢字の「山」「田」や、ひらがなの「け」、数字の「8」やアルファベットの「R」など、二人で表現しやすい文字がオススメです。他の子どもが、何を表しているのか当てます。相手に自分の体がどう見えるのかを、遊びを通して気づいていくことができます。

⑤ 言葉によるコミュニケーションを楽しむ 「連想ゲーム」

回答者には、答えるべき言葉が見えないように提示し、ヒントを出す子どもだけに言葉が見えるように掲示します。例えば「学校」「黒板」「運動会」など、子ども同士が知っている言葉がオススメです。

「闇夜の案内人」

障害物のあるコース(ぶつかっても痛くない程度)を、一人の子どもが目隠しして進みます。もう一人の子どもは、目隠ししている子どもが障害物にぶつからないように「右」「左」「少しさがって！」など、声をかけます。声をかける側の子が、相手の立場にたった言葉がけをする必要があります。また、目隠しをしている子どもは、相手の声に耳を傾ける必要があります。これも、大切なことは「ぶつからずにできたかどうか」ではありません。お互いの声や動きに注意を向け続けることができる姿が見られたことに対し、ポジティブなフィードバックをすることが大切です。

「うるさいカルタとり」

2つのグループが、同じ円のなかで、カルタをします。読み札を2チームに分け、それぞれのチームの読み手は、大人の「せーの」の合図で、同時にそれぞれの読み札を大声で読み上げます。二人の読み手が同時に違う文を読み上げるので、とても聞き取りにくいですが、自分のチームの読み手の声を聞き取って、絵札を探す遊びです。聞き取りにくければ「もう一回読んで」とリクエストすることができますが、必ず両チームと一緒に読み上げます。相手の声に耳を傾けたり注意を向けること、また、余分な音声に注意を向けないようにすることを、楽しみながら、育むことができます。



おわりに

当県士会では、

学齢期のお子さんへの特別支援冊子の初号として、

まずは「座る」をテーマにした冊子を作成しました。

今後は、書字や読字、計算、生活面などに関する資料も

作成していきたいと考えています。

また、この「座れない子どもたち」の冊子も、

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



・・・【学童期編～座れない子どもたち～】執筆者・・・

上西 清吉 伊藤 優 今西 孝徳 河盛 由美子

北野 真奈美 杉原史高 鈴木 典子 竹本 里見

野田 朋美 広瀬 友哉 古木 仁子 堀内 あすか

宮崎 瑠理子 渡辺 雅俊

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”

【学童期編】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。