

作業療法士による 発達支援コラム

毎月作業療法士による「こどもの心身発達と支援方法」をテーマにしたコラムを掲載いたします。

お子さんがよくぶつかる・躓くのはなぜ？

～考えられる理由と支援の工夫～

日々の療育の中で、よく壁にぶつかったり、段差のない場所で躓いたりするお子さんと出会うことはありませんか。実はそれにはいくつかの理由があり、適切な支援で改善が期待できることもあります。今回はその原因と関わり方についてご紹介します。

考えられる原因

- 注意欠如・多動症（ADHD）の特性の一つとして、不注意さや多動性により、周囲をよく見ずに動き回ってしまうことがあります。
- 発達性協調運動症（DCD）の特徴として、運動が不器用で、歩く時につま先が地面について躓いてしまうことがあります。
- 股関節や足首に硬さがあると、段差をスムーズに上がるのが難しくなることがあります。
- 足裏の感覚が鈍いと、自分の足がしっかり地面についているか分かりにくくなり、ふらつきやすくなります。
- 目の動きが少ないと、障害物や壁などに気づきにくく、ぶつかりやすくなる場合があります。
- 靴のサイズが合っていない場合も、躓いたり転びやすくなります。
- 筋肉の緊張のコントロールが難しいと、体の動きがぎこちなくなり、バランスを崩しやすくなります。
- 自分の体の位置を感じる力（ボディイメージ）が育ちきっていないと、今どこに手足があるのかわかりづらく、思った通りに体を動かすことが難しくなります。

デメリット

よくぶつかることで、まず怪我のリスクが高まります。それだけでなく、お子さんが運動に自信をなくしてしまったり、運動する機会が減ってしまうことも考えられます。また、遊びの場面で他のお子さんとぶつかることでトラブルが起きやすくなることもあります。



対応策

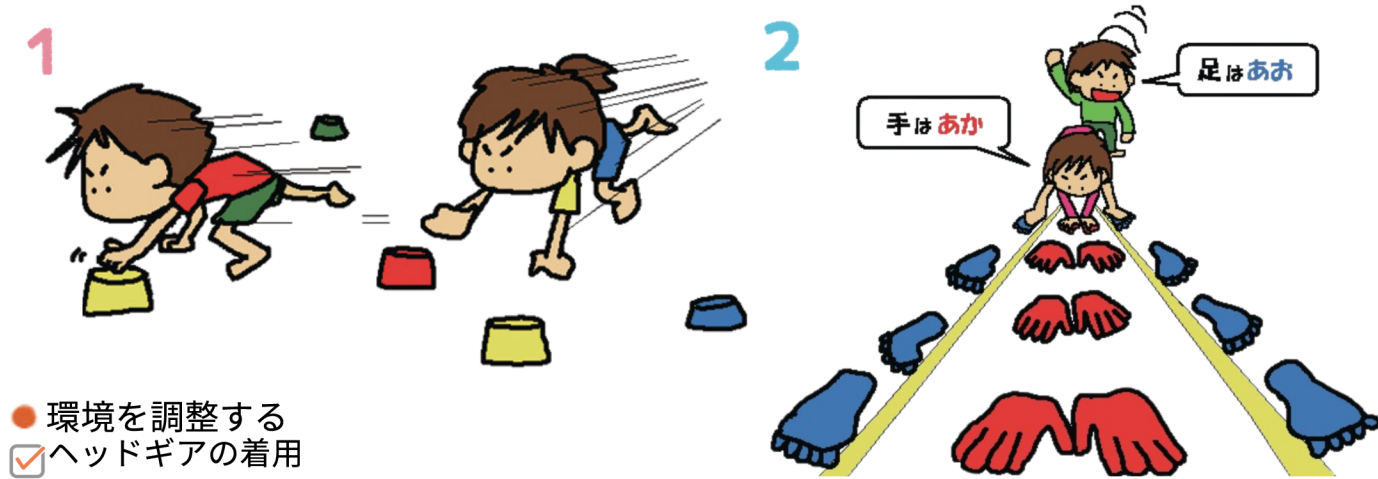
● トレーニング

1 カップタッチ片足クマ

- 1 クマさんの姿勢からスタートし、片足を上げた状態で進みます。
- 2 並べたカップに手でタッチしながら進みます。
- 3 顎を引いて前を見ることを意識しながら足はなるべく高く上げるようにしましょう。
- 4 2つのコースを並べて競争するなど、徐々に難易度を上げていきましょう。

2 色別ウシガエル

- 1 床に2本のビニールテープを平行に貼り、その間に「手を置く場所」として赤いテープを貼ります。
- 2 ビニールテープの外側には「足を置く場所」として青いテープを貼ります。
- 3 手 → 足 → 手 → 足の順番でジャンプして進みましょう。
- 4 慣れてきたら、赤と青のテープの位置をランダムに配置し、「赤は手、青は足」というルールを作ってみましょう。楽しみながら、見る力や判断力を育てることができます。



● 環境を調整する

☑ ヘッドギアの着用

転びやすいお子さんには、事前にヘッドギアを着用してもらい、転倒時の頭のケガを防ぎましょう。

☑ 室内の工夫

動き回るプレイルームでは、床にクッションを敷くなどの対策を行ないましょう。また、机の角には角度付きのクッションを付けるなど、転んでもケガをしにくい環境づくりが大切です。

● お子さんへの支援

- ▶ 運動が苦手なことがあるため、自信をなくしやすい傾向があります。できるだけ遊びの中で運動を楽しんでもらい、運動への興味や好きになる気持ちを育てましょう。
- ▶ 課題や勉強の前など、座っている時間が長くなると集中しづらくなる場合があります。そのような場合、動きの多い遊びで覚醒を促し、集中しやすい状態を作りましょう。動くのを止めるのが苦手な場合もあるので、動く時間と静かな時間を交互に取り入れましょう。

今回は、よく躓いたり、ぶつかってしまうお子さんについてご紹介しました。お子さんの行動には、さまざまな背景や理由があることをご理解いただき、安心して見守っていただけたらと思います。今後も、作業療法士の視点から、お子さん達の発達や関わり方について役立つ情報をお届けしてまいります。ぜひ引き続きご覧いただけますと幸いです。

参考文献

よく転ぶ、頭ばかり怪我して心配...原因や予防法は？【作業療法士・野田遥先生にきく】

<https://papamo.net/heyasuponavi/post-1012/>