

# 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。

## 感覚と行動の繋がり

今月は、感覚の特性がどのように行動へ影響するのかについてご紹介します。お子さんの行動には、必ず理由があります。活動に参加しない、急に動き回る、危ないことをしてしまう。こうした行動の背景には、「感覚」が関係していることがあります。感覚の受け取り方には個人差があり、苦手な感覚を避けたり、好きな感覚を求めて動いたりする姿が見られます。そのため、お子さんの行動を理解するうえで「感覚」はとても重要な視点になります。

### 感覚は生活の土台

私達は生活の中で、無意識に感覚を感じ取り、それを整理して行動しています。

- 足の裏の触覚を感じながら歩く
- 視覚でまわりの危険物を判断する

こうした感覚の情報が自然と整理され、体の動きに繋がります。

### 五感だけじゃない、発達に重要な感覚

よく知られる五感（触覚・視覚・聴覚・嗅覚・味覚）に加えて、発達に特に重要な感覚があります。

固有受容感覚…筋肉や関節の動きを感じ取り、力加減をコントロールする感覚。

前庭感覚…体の傾き・回転・スピードを感じ取る感覚。

固有受容感覚と前庭感覚、そして五感の中でも特に触覚は、お子さんの発達に深く関わっています。

### 特性による感覚の受け取り方の違い

お子さんによっては、感覚を強く受け取りすぎる（過敏）、感覚を感じにくい（鈍麻）といった偏りが生じることがあります。

感覚は見えないため、大人が「本人のつらさ」を直接感じることはできません。だからこそ、お子さんの行動から感覚の偏りを推測し、支援に繋げていくことが大切です。

### 感覚の偏りに合わせた支援の例

#### ● 触覚を感じ取りにくいお子さん

➡ 布団でやさしく圧をかける遊びや、ボールプールなど“触覚を感じやすい活動”を取り入れることで、体の感覚がつかみやすくなります。触れられる刺激をゆっくりと体に入れていくことで、安心して活動に向かいやすくなります。



#### ● 前庭感覚を感じ取りにくく、動き回りやすいお子さん

➡ 活動の前に、ブランコ、ハンモックなどの“揺れを感じられる遊具”で前庭感覚を十分に満たす時間を作ることが有効です。ゆっくり揺れる・大きく揺れるなど、そのお子さんが安心して楽しめる揺れを取り入れることで、体の動きをコントロールしやすくなり、活動へ入りやすくなります。

#### ● 聴覚が過敏なお子さん

➡ 周囲の音がつらく感じやすいため、イヤーマフを活用したり、静かに過ごせる“逃げ場所”を用意しておくことで安心です。一時的に音の刺激から離れられる環境があることで、気持ちを落ち着けやすくなり、活動にも入りやすくなります。



#### ● 固有受容感覚がつかみにくいお子さん

➡ 運動あそびを通して“体がどう動いているか”を感じる経験を増やすことが大切です。力の入れ方や関節の動きをつかみやすくなり、姿勢の安定や動きの調整に繋がります。こうした視点をもとに、声やジェスチャーを手がかりに体を動かす「操り人形ごっこ」を、固有受容感覚を育てる遊びの一例としてご紹介します。

### 操り人形ごっこ

- 1 操る役と人形役に分かれましょう。
- 2 操る役は、声やジェスチャーで動かす部位を伝えましょう。
- 3 人形役は、伝えられた動きをまねして体を動かしましょう。
- 4 難易度を下げたい場合は、お子さんと同じ向きで立ち、同じポーズを見せましょう。
- 5 慣れてきたら、バランスの難しいポーズを10秒キープしてみましょう。



### 感覚の理解は「行動の背景」を知る手がかりに

お子さんの行動の背景にある感覚の偏りを理解し、

- 苦手な感覚を除く
- 好きな感覚を取り入れる

こうした調整によって、活動への参加がしやすくなり、落ち着いて過ごせる時間が増えていきます。

周囲の大人がお子さんの感覚の状態をあらかじめ理解し、つらさに寄り添った環境づくりを行なうことで、お子さんが安心して過ごせるようになります。

今後も、作業療法士の視点から、療育に役立つ情報をわかりやすくお届けしていきます。次回もご覧いただけましたら幸いです。

#### 参考文献

1. 地方独立行政法人 奈良県立病機関 奈良県総合リハビリテーションセンター 感覚統合療法 [http://www.nara-pho.jp/reha/rehabilitation/reha\\_si.html](http://www.nara-pho.jp/reha/rehabilitation/reha_si.html)
2. 富山県作業療法士会 発達部会 発達障害の理解と作業療法 <https://toyama-ot.org/ht/hattatubukai.pdf>
3. 医療法人社団 一視同仁会 札幌・すがた医院 はびりす 小児部門「感覚統合療法」 <https://www.i-sugata.jp/child/sensory-integration>