子どもにとっての遊びの重要性を考える

～発達障がい児のための感覚統合的な遊びを通して～

東日本大震災による福島第一原発事故後、県内の子どもたちは屋外での遊びが制限され、心身の発達・成長への影響が焦点となりました。子どもの頃に思いきり身体を動かして遊ぶことは、体力づくりや感受性・主体性の育みにつながることから、遊びは健やかな成長のためになくてはならないものなのです。

今回は、身体を使って子どもが思いきり遊ぶことの重要性を、発達障がい児のための遊びを通して紹介します。

発達障がいの理解を深めよう

落ち着きがない、言うことを聞かない…など他の子どもと違った行動や態度が目立つ「ちょっと気になる子」。発達障がいを持つ子どもは、コミュニケーションが苦手なため、保育園や小学校などの集団生活では他の子どもとズレが生じ、さまざまな問題や困難にあってしまうことがあります。

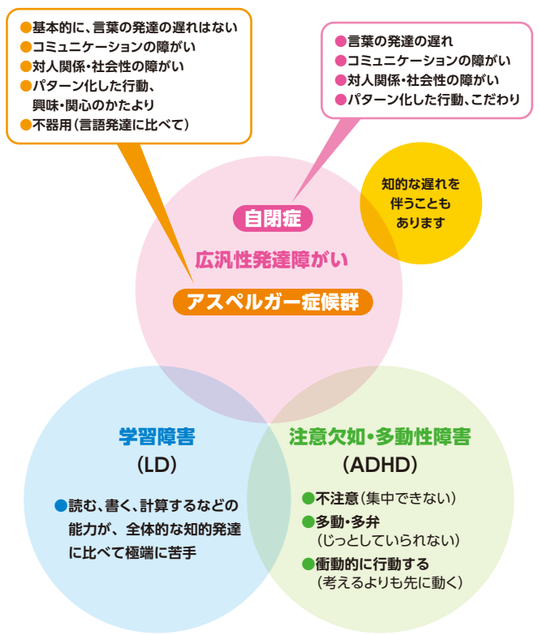
発達障がいは、親のしつけや教育の問題ではなく、脳機能の障がいによる生まれつきのものと考えられています。症状の特徴により、自閉症、アスペルガー症候群、注意欠如・多動性障害（ADHD）、学習障害（LD）などのタイプに分類されますが、障がいの程度や年齢（発達段階）、生活環境などによって異なってきます。同じ人に複数の障がいのタイプが重なることも珍しくなく、個人差が大きいことも特徴です。

そうした子どもたちが社会に溶け込みながら、自分らしく生きることができるようにするためには、発達障がいに早く気づき、適切な療育（※）につなげることが大切です。

発達障害の子どもに向けた活動のひとつ、「遊び」について、その現場をたずねてみましょう。

※療育＝医療や訓練、教育、福祉などを通じて、障害があっても社会に適応し自立できるように育成すること。

主な発達障がいの特性



参照ホームページ

「厚生労働省」
「政府広報オンライン」
「国立障害者リハビリテーションセンター・発達障害情報・支援センター」

遊びと発達障がい

一般社団法人 ふくしまをリハビリで元気にする会
理事長　岡本宏二（おかもとこうじ）さん
（作業療法士）

発達障がいと密接に関係する「感覚」

子どもたちは頑張っている

遊びは学習です…と言っても過言ではありません。特に小さな子どものうちは、ダイナミックな遊びをたくさん行うと、その分、たくさん学習の機会（チャンス）に恵まれるようです。ここでいうダイナミックな遊びとは、かけっこや泥んこ遊び、木登り、でんぐり返り、ジャンプなどのことです。

身体に不自由がないのに、ダイナミックな遊びに不安や恐れを抱いたり、嫌ったりする子どもがいます。その中には、動きが非常に不器用だったり、すぐに転んだり、何かを飛び越えることなどが下手だったりする子どもがいます。

そのような、いわゆる発達障がいと言われる子どもには、みんなと同じような行動ができない（相手の動きに合わせることが苦手、過度に引っ込み思案、過度に乱暴、落ち着きがない、言うことをなかなか守れない…など）という特徴が見受けられますが、大事なのは、だからと言ってその子どもたちは少しも悪くないのだ、ということです。子どもは子どもなりに、涙ぐましいほど必死で頑張っているのです。

感覚が感情をつくる

発達障がいという課題を大脳生理学・解剖学的に考えてみると、その糸口が感覚にある場合があります。

感覚というと、視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚の五感を想像すると思います。楽しい、苦しい、哀しい…といったものは感情であり感覚とは違いますが、これも感覚が生み出していると言っても過言ではありません。

人間の脳は、感覚を通して受け取ったものをとり出して表現に変えるという、いわばコンデンサーマイクのような役割を担っています。発達障がいの子どもたちは、そのとり出して表すことが上手くいかないのです。

頬の筋肉があがると、精神を安定させる働きがあるセロトニンが脳内に流れ出すと言われています。楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなるのです。この感覚を伸ばすために、友達と遊ぶことが難しい子どもほど思いきり身体をつかって遊べる場（機会）が必要なのです。

感覚をまとめ上げる機会を

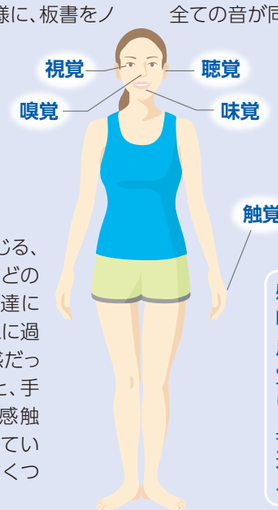
私たちは、ただ見たり、聞いたり、歩いたりしているのではなく、いろいろな感覚器の機能を無意識のうちに効率的に活かして生活しています。この、機能をまとめ上げること（感覚統合）がうまくいかないと、動くことや、じっとしていること、じっくりと考えることが、苦手になることがあるのです。

感覚の働きを整え、感じたことをまとめ上げる力を養う機会（チャンス）を、少しでも多く提供するために実践している「感覚統合的な遊びの会」について、次のページからご紹介します。

発達障がいと身体の感覚

〈視覚〉 カメラのオートフォーカス機能は、自動で人の顔にピントを合わせられますが、その人の目だけ…後ろの背景だけ…と次々にピントをずらすことは難しいものです。視覚の発達に障がいがあるとこれと同様に、板書をノートに書き写す際など、必要な箇所へ瞬時に焦点を絞ることがうまくできません。

〈聴覚〉 周囲が騒々しくても、例えば目の前に好きな人がいたらその人の声に意識的に集中して聞き取ることができます。聴覚の発達に障がいがあると必要な音だけを拾い集めることが難しく、全ての音が同じように聞こえてくるため、うるさいと感じてしまいます。



〈触覚〉 物に触れたときに生じる、熱い、冷たい、痛いなどの感覚です。触覚の発達に障がいがあると、それに過敏だったり、逆に鈍感だったりします。鈍感だと、手で優しくなでられる感触と、クモが身体をはっている感触の区別がうまくつかなかったりします。

感覚はこの他にも味覚や嗅覚のほか、皮膚感覚や内臓感覚などさまざまあり、それを感じとる身体の部位や器官、連絡経路もいろいろです。

「感覚統合的な遊びの会」の活動

遊びは脳の素晴らしい栄養になる！

ふくしまをリハビリで元気にする会では、発達障がい児のリハビリを目的にした「感覚統合的な遊びの会」を定期的に開催しています。ボランティアの学生や保健師などが子どもたちと一緒に遊んでコミュニケーションを図ったり、保護者の話を聞いたりしながら、親子を支援しています。

思い切りジャンプする、滑り台を身体いっぱい使って滑る、砂で遊ぶ、トンネルをくぐる、自分の身体より大きな絵を描く…。感覚をまとめ上げる力を養う大切な遊びはたくさんあります。昔はよく公園や空き地で行っていた遊びです。

遊びを通した運動は感覚を刺激して、笑うなどの表情をつくり、それが楽しいなどといった感情を生みます。何よりも良いのが、気兼ねすることのない兄弟や親と一緒に、汗をかきながら思い切り遊ぶこと。その素晴らしさは、子どもたちの笑顔が証明しています。

身体が脳に働きかける影響は大きく、運動と感覚のやり取りは、脳への素晴らしい栄養になっていると言うことができます。

遊びの時に活躍する脳の感覚

〈固有受容覚〉

自分の身体がどのような形になっているかを認識する感覚です。一歩一歩足を確認しなくても歩けるのは、足の位置や動きなどを瞬時に判断しているためです。固有受容覚の発達に障がいがあると、転びやすかったり物にぶつかりやすかったりします。

〈前庭覚〉

身体の中心軸を判断し、体のバランスを整える機能のことです。振り返る、でんぐり返るなどの動作も、バランスをうまく使っています。前庭覚の発達に障がいがあると、うまく片足で立ってズボンを履いたりすることができません。

紙のプール

紙の感触を楽しませます。玄米でも代用できます。

トンネル

身体を小さくしてくぐることで、自分の身体のイメージがつかめます。

お絵かき

大きな紙に絵を描かせることで、自分の身体のイメージがつかめます。

トランポリン

身体の関節や筋肉に刺激を与えたり、重力を感じさせたりします。身体の中心軸をつくる（足元が不安定でもまっすぐ立とうとする）、どの程度力を入れるとどの程度はね返ってくるかといった感覚の調整を図ります。

滑り台

重力とスピードの変化に応じて身体のバランスを保つことや、体勢を整える（危なくないように楽しむこと）を促します。視覚の変化も加わりますし、触覚などその他の刺激もたくさん入ってきます。

「感覚統合的な遊びの会」ではこの他にも、さまざまな遊びを通して感覚に刺激を与えています。

「感覚統合的な遊びの会」参加者の声

Voice 保護者

9歳男の子のお母さん

心が1歳の息子は言葉を発することや感情を表すことがほとんどありませんが、遊びの会で元気に遊んでいる姿を見ると、体と心のギャップが縮まっているように感じます。

子どもの症状は一人ひとり異なります。岡本先生から「この行動にはこんな意味があるんだ」と教えてもらうことで、子どもへの向き合い方を学んでいます。

10歳男の子のお母さん

参加者は顔見知りでお互いの事情を知っているので、気兼ねすることもなく遊ぶことができています。ただ、発達障がい児に向けた遊び場が常設されていないのが残念です。もっと多くの方に障がい児について理解してもらえるようになることを願っています。

Voice ボランティア

小学校教員

三春町立岩江小学校　伊藤久美子教諭

通常の学級にも発達がグレーゾーンの子どもは少なくありません。しかし、教員がその特徴や対応の仕方について理解しきれていないのが現状です。まずはその子の個別性を分かってあげること。そして、できることを伸ばし、できないことを助けてあげることが大切です。今回のような「遊び」は、どの子どもにも良い影響を与えるものだと思いますので、今後学校で活かしたいですね。そして、保護者にも協力をいただきながら、保護者・教員・医療機関の三者連携で子どもたちの自立をお手伝いしていければと思います。

専門学校生

国際メディカルテクノロジー専門学校 言語聴覚士科　3年　宗像里穂さん

最初の頃は目を合わせられなかった子どもが、参加を重ねる度に笑顔を見せてくれたり手を握ってくれたりと、変化が見受けられるようになったことが嬉しいです。今後は、子どもたちがもっと楽しく遊べるように工夫していこうと思います。

郡山健康科学専門学校 作業療法学科　4年　芥川奈央さん

遊びの会は子どもたちと直接触れ合える貴重な時間であり、学校の授業とはまた異なる知識を高めることができています。これから始まる学校の実習でこの経験を活かしていきたいです。

保健師、保育士

浅川町保健センター 兼子祥生さん

今回初めて遊びの会に参加しました。指示を与えながら子どもたちに取り組ませるのではなく、自由奔放に遊ばせるスタイルは意外でした。トランポリンや滑り台で体いっぱいに遊ぶ子どもたちはみんな楽しそうで、笑顔満開。その思うがままな遊びが感覚をプラスの方向に刺激させるのだなと感じました。滑り台の作り方など遊び場づくりを学んで、今後の取り組みに活用させていただこうと思います。

左から保健師の兼子祥生さん（浅川町）、曲山知賀子さん（玉川村）、栗原ちなみさん（古殿町）と、保育士の吉田清美さん（石川町桜が丘学園）

すべての子どもたちの笑顔のために

発達障がいは一人ひとり症状が異なります。生活の中で困難なこと、苦手なことも一人ひとり異なります。大事なことは、その人はどんなことができて、何が苦手なのか、どんな魅力があるのか、というように、「その人」に目を向けることです。そして、一人ひとりの特徴に応じて配慮したり、支援したりすることが重要になります。

発達障がい児を一番に支援してあげられるのは保護者ですが、保護者だけでは限界があります。周囲の人々が、その子どもを受け容れ共感することも大切です。

まずは発達障がいという違いを正しく理解することが、子どもたちが笑顔で自分らしくいられるための、第一歩になります。

お問い合わせ先
一般社団法人
ふくしまをリハビリで元気にする会
TEL024（907）2164