

こんにちは。理学療法士の崔です。夏休みが終わり、子どもが成長している姿が多く見られます。これも夏休みの間にご家庭で様々な経験ができ、その経験が積み重ねられているからと感じています。今回は様々な経験や学習などの土台となる体の感覚についてのお話させていただきます。

学習や行動の土台の体は

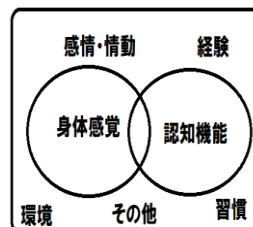
「身体感覚(体の機能)」+「脳機能(認知機能)」が基礎としてあります。
 ↳ これらを基に気持ちが動き、行動や学習の態度として表れています。

小学生の成長発達段階として、体の動き方や指先の動き等様々な感覚を受け、
経験を重ねることで自分自身の動きやバランスを整えながら学習に繋がります。

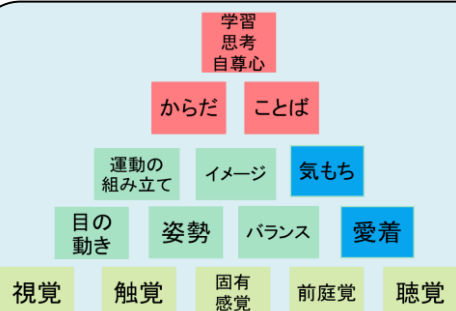
※人の行動や動きには常にいろんな身体感覚と認知機能+αが混ざり合いながら働いています。

また、身長が伸びると体の各部位の長さや大きさも変わり、体の動く感覚も変わります。

学習能力・ソーシャルスキル



●感覚ピラミッド●



学習や思考、自尊心をはじめ、体や言葉を学習するためには、姿勢を保つことやバランスが取れる事等が大切ですが、その土台には、視覚、聴覚、固有感覚、前庭覚、触覚などの感覚刺激を受け、これらの経験を統合させることで、成長や学習に繋がります。

ピラミッドの土台となる感覚の刺激を体が受け、その刺激をしっかりと感じ取り、考えて行動を起こす経験を増やすことで、体の動きや気持ちのコントロールなどにもつながります。これらの事柄は家族での外出やイベントなどからも学習や成長につながる経験を積み重ねられます。

※嗅覚や味覚などの「香り」や「味」の刺激も感情にかかわる脳に関与し、主に気持ち、感情やコントロールの成長に繋がります。

お出かけや体験の中にある感覚について

☆視覚

動物や景色をはじめ、動くものを見たり、自分が動きながら景色をみることで見る能力を高めます。

☆聴覚

人の声をはじめ、風や海などの自然が出す音や鳥のさえずり等の動物の鳴き声など、大小の音が様々なまざっている環境で音を聞き分ける経験が聞く能力を高めます。

☆固有感覚・前庭覚

様々な動きをする中で関節や筋肉を動かし感じたり、回転や平衡バランスを感じることで、適切な力加減で、体をコントロールすることを覚えます。

☆触覚

食べ物や生き物、道具など様々なものに触って物の硬さや感触を感じたり、体を触って体の部位や触れる機会があると体の認識や物や距離感の認識に繋がります。



今回の学習の土台の感覚刺激は、生活や活動の中で自然と受け取っている刺激です。刺激を受けた際に考えることで、経験として積みあがります。小学生の時期は、様々な経験した感覚刺激を認識し、それをどう活かせるかを考え、経験を積み重ねることが大切だと個人的には感じます。これからの生活の中の体験が、子どもの成長の糧になれるようにご家族と一緒に楽しみを計画できるとよいかと思います。引き続きよろしくお願いいたします。 理学療法士 崔 晃徳

