

こんにちは。理学療法士の崔 晃徳(さい あきのり)と申します。普段は整形外科の病院でリハビリの仕事をしておりませんが、概ね週1回香川小学校に関わらせていただいております。子どもの行動や動きから体の特徴を捉え、学校内で先生方を通じて支援をさせていただいております。今回は、日常生活の中でとられているコミュニケーションと体の仕組みとの関係についてお話させていただきます。**コミュニケーションは2種類に分かれます。**

## ☆バーバルコミュニケーション(言語での会話)

「語彙」「抑揚」「文字」等 言語を用いたコミュニケーション方法とされています。

## ☆ノンバーバルコミュニケーション(非言語での会話)

「表情」「身振り手振り」「ジェスチャー」「接触」等を用いたコミュニケーションの方法とされています。

**※体の感覚や使い方は「力の加減」や「動作」等はノンバーバルコミュニケーションに関係します。**



ノンバーバルコミュニケーションは【ハイタッチや握手、ジェスチャーや人とぶつからずにすれ違う】等、体の動きや力加減が関係します。加えて、人との接触や距離感を取ることは空間認識能力も影響しています。そのため、視覚、触覚や体の動きや力を感じ取る深部感覚(体性感覚)等が大切になります。

## コミュニケーションに関係する体の仕組みについて

☆視覚(見る感覚):見る物の遠近感、ピント調節(眼球機能)、色の認識等が関係しています。  
人の表情を見たり、人や物との距離感を感じ取るために大切な感覚です。

☆触覚(触られる感覚):触る・触られる感覚。人の感覚で一番早く感じやすい感覚です。  
触られる強さや固さによって、物の認識や力加減の調整に繋がります。

☆深部感覚(体の動きに関する感覚):自分の力加減や体の動きを感じ取る感覚。  
触覚より少し感じにくい感覚です。  
姿勢が崩れやすいことや力が入りすぎている(力がいつも強い)場合感じにくい場合があります。



ノンバーバルコミュニケーションは動きがわかることや表情を感じ取る他に《お互いが嫌な思いをしないように関われる》ことも大切になると思います。そのためには「力が強く痛いことが体にとって危険や嫌なことがわかる」ことから、「体にとって嫌なことや危険であることが【力加減によって安全で心地良いものである。】」がわかるに繋がっていくことが必要だと思います。

## 日常生活の中で、感覚を促す動作や遊びの例

●力加減を感じ取りやすくするためには【力を入れたら体に反動が返ってくる遊び】や

【重たいものや力を入れながら体を動かすこと】が良いかと思われます。



遊びとして

「腕相撲・押し相撲」

「おしくらまんじゅう」



生活動作

荷物運び、草取り

洗い物等

●距離感や動くものに対する力加減を調節したり視覚を鍛える【物を使い、立体的(3次元的)な動きが含まれるもの】



上半身:ボール投げ

体幹・下半身:サッカー、大縄跳び(縄跳び)

●コミュニケーションを通して、力加減を理解していく。

触れることやつかむこと、引っ張ること等、力加減が普段の生活の中で、どのような気持ちにさせているかを感情的にならずに繰り返し説明していくことが大切です。

ご家庭でも、お手伝いやお話をしながら、様々な経験を増やすことで【心地よいコミュニケーション】が取れるようになると思われます。今年度も保護者の皆様に、子どもや体についての情報発信をさせていただければと思います。何かありましたら、学校にご連絡いただければと思います。今年度も1年間よろしく願いいたします。理学療法士 崔 晃徳

