

感觸遊びの大切さ

感覚は脳の栄養素

脳の栄養

- ①酸素（呼吸で獲得）
- ②たんぱく質・ブドウ糖・アミノ酸（食事で獲得）
- ③感覚情報（“遊び”で獲得！！）

「豊かな感覚」は「豊かな脳」を育みます！

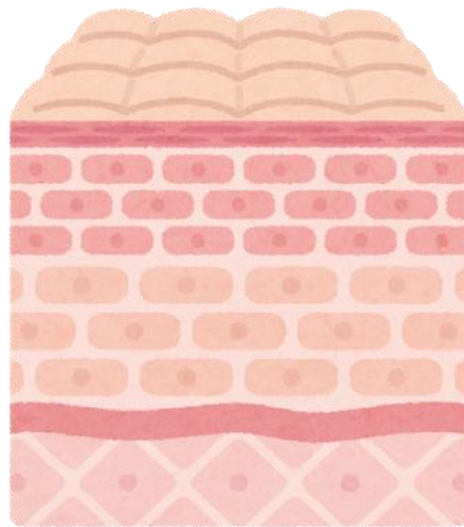
ネズミの実験でも、豊かな感覚条件で育ったネズミの脳は、乏しい感覚条件で育ったネズミの脳よりも約10%も重くなった実験結果があります！

触覚

触覚は、触ったり、触られたりすることを感じる感覚で、皮膚を通じて感じます。

針でチクッと刺された痛み、水を触ったときの温度、毛布の柔らかさを感じる感覚です。

【感じる場所】
皮膚



【感じるものの例】



痛み



柔らかさ



温度



触覚のはたらき4つ



①情緒を安定させるはたらき

お母さんに抱っこされたときの肌と肌の触れ合い

毛布でくるまれた時の心地よさ

などは触覚を通して感じています。

この感覚を感じることで『情緒の安定』につながります。

例) 泣いている子どもをあやすときに、やさしく背中をさする

これも、触覚を通して情緒の安定を促していると言えます！

触覚のはたらき4つ

②防衛するはたらき（危険認知）

危険を察知し身体を防衛するはたらき。

例) 熱いやかんに触れたときに、手をやかんからパットと離す
腕に虫が止まったときに、サッと払いのける
首元に落ちた葉っぱを払いのける



触覚のはたらき4つ

③識別するはたらき

触れたものの「素材」や「かたち」「大きさ」を見て確かめなくても触りわかるはたらき。

この識別する能力は、手先の器用さにもつながっていきます。

例) 5円玉と切符が入っているポケットから5円玉だけ取り出す
かばんの中に手を入れ、財布や携帯だけを取り出す



触覚のはたらき4つ

④ボディーイメージの発達

皮膚は自分の身体と外界の境界にあるため、皮膚から感じる触覚を通して、私たちは自分の身体の輪郭や大きさ、長さなどを把握することができます。

☆ボディーイメージとは

自分自身の身体の地図のこと。

目をつむっていても、自分の頭やつま先がどこにあるか分かる力。

手元を布で隠されていても、どの指を触られているか分かる力。

ジャングルジムに頭をぶつけずに登れる、床に落ちた消しゴムを机に頭をぶつけずに拾えることも、身体の地図が頭のなかにしっかりできているからです！！

ボディイメージの未発達から起こること

自分の身体でありながら、その実感がうまくつかめないため
さまざまな動作や行動上の難しさがでてきます。

「不器用」「動作のぎこちなさ」

体操は真似できるけど、どこか動きがぎこちない。。。
折り紙は折れるけど、角と角を合わせることができず不器用。。。
よく壁や人にぶつかる、距離感を取ることが難しい（対人、ボールなどの対物）

「運動・細かな手先を使う遊びを回避」

「やりたいけど上手にできない」ことを感じると、子どもたちはその活動自体を回避するようになります。

※運動や手先の力を伸ばすためにも、触覚育ては大切！！

「触覚」のふたつの系統

～触覚の2つの系統～

①原始系：本能的な反射機能

- 生命維持機能 （例：ルーティング反射、吸啜反射）
- 危険認知 （例：逃避反射）



②識別系：能動的に注意を向け触り分ける

- 触知覚 → 巧緻性（手先の器用さ）
の発達に深い関係



触覚防衛反応（触覚過敏）とは？

脳のなかで「原始系（本能的な触覚の機能）」が**暴走**してしまっている状態



何に触れても/触れられても「危ない!」「危険!」と判断してしまう



触る・触られることへの大きな抵抗感 （触覚過敏の状態）

例)

- ひとに触られることが苦手、人が近くにいると落ち着かない
- 抱っこ、洗顔、洗髪、歯ブラシ、耳かきが嫌い
- 特定の服を着たがる、着たがらない
- 少しでも手が汚れると洗いたい

触覚防衛反応（触覚過敏）を和らげていくには？

☆その子の『できる』『安心な』 感觸遊びを通して

『識別系』の触覚を育てていくことが大切

『識別系』のネットワークが育つと

『原始系』のはたらきにブレーキがかかります！

（触覚過敏性の緩和）

まとめ

触覚の発達は

気持ちの安定・運動の発達・手先の器用さの発達・自尊心を育てることに重要な役割を果たしています。

子どもたちは、遊びのなかで沢山の感覚情報を得ています。

無理強いせず、子どもたちが安心安全にできる

感触遊びや運動遊びを通して「識別触覚」を育てていきましょう。