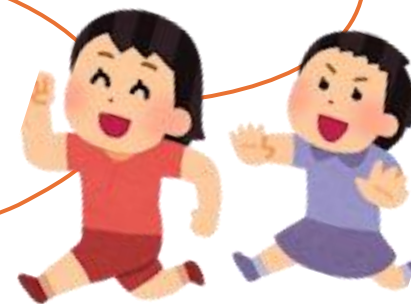




感覚統合の視点から指導



感覚統合とは・・・

脳が感覚を整理して、
身体や行動につなげる働きのこと

「前庭覚」と「固有覚」を統合させて動くこと

「前庭覚」

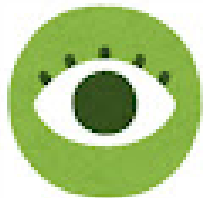
平衡感覚（バランス感覚）と
空間認識（位置感覚）をつかさどるもの。

「固有覚」

筋肉、腱、力加減などを脳に伝えるもの。
姿勢を保持する能力。

私たちが使っている感覚は7つ！

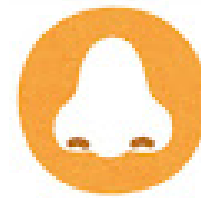
視覚



触覚



嗅覚



聴覚



味覚



前庭覚



固有覚



感覚統合のピラミッド

土台が整うことで、心と体の力が育ち、学びや生活につながる

感覚統合とは？

さまざまな感覚を脳が整理し、適切に使えるようにすること。
土台から積み上がるピラミッドのように、順番に発達していきます。



学習・行動・社会性

- ・学習能力
- ・言葉の理解
- ・注意・集中
- ・自己コントロール
- ・人との関わり
- ・自信や意欲



学びや生活の土台の上に、さまざまな力が発揮されます。

知覚・認知

- ・身体イメージ
- ・左右の理解
- ・空間認知
- ・記憶や注意の調整
- ・見たり聞いたりした情報の整理



感覚を整理し、理解したり使ったりする力

運動・姿勢の発達

- ・姿勢のコントロール
- ・バランス
- ・協調運動(手と目の協調など)
- ・力の調整
- ・スムーズな体の動き



体をうまく使う力が育ちます。

感覚の統合

7つの感覚が正しく働き、統合されること



視覚



聴覚



触覚



味覚



嗅覚



前庭覚
(バランス・動き)



固有覚
(筋肉・関節の感覚)

さまざまな感覚からの情報を受け取り、脳で整理します。

感覚を受け取る土台(体の土台)

- ・安全・安心の感覚
- ・規則正しい生活
- ・信頼される環境
- ・愛着関係



心と体の土台がすべての基盤になります。



土台を整えることが、すべての力の発達につながります。



前庭覚(ぜんていかく)とは？

体の「動き」「スピード」「傾き」「バランス」を感じ取り、**姿勢や眼球の動き、体の使い方**を調整する感覚

前庭覚が働くと…



- ・バランスをとれる
- ・姿勢を保てる
- ・目の動きが安定する
- ・落ち着いて活動できる
- ・集中しやすい

前庭覚が入る刺激

揺れ・回転



スピードのある動き



傾き・姿勢の変化



前庭覚がうまく働かないと…



- ・姿勢が崩れやすい
- ・よく転ぶ、ぶつかる
- ・目が動きやすい
- ・乗り物酔いしやすい
- ・落ち着きがない
- ・集中が続かない
- ・不安感が強い

前庭覚をサポートする遊び・活動の例

- ブランコ・ハンモック
- すべり台
- トランポリン・ジャンプ
- 回る遊び(くるくる回る・回転椅子など)
- 坂道の上り下り
- 平均台・一本橋
- ボール遊び・キャッチボール
- 手押し車・クマ歩き

こんな力につながります



学習への土台

姿勢の安定、目の動きの安定は、読書や書字、集中に大きく影響します。



運動・体の使い方の向上

バランス感覚や協調運動が育ち、運動全般がスムーズになります。



情緒の安定

安心感や落ち着きにつながり、気持ちのコントロールがしやすくなります。



社会性・行動の安定

自分の体をコントロールしやすくなり、集団の中での行動が安定します。

関わりのポイント

- ✓ 体を動かす機会を日常の中に取り入れる
- ✓ 無理に止めず、「今は動きたいんだな」と理解する
- ✓ 無理のない範囲で、「楽しい」と感じられる活動を
- ✓ 「できた！」を増やして、自信につなげる



大切な視点

前庭覚の感じ方には個人差があります。その子の特性に合わせた環境や関わりが、安心感や力の発揮につながります。

「行動を変える」のではなく、「**その子が過ごしやすい環境**」をつくりましょう。

固有覚（こゆうかく）とは？

筋肉や関節、腱からの感覚で、力の入れ具合や体の位置、動きを感じ取る感覚のこと。

固有覚の役割

- 力の入れ具合を調整する
- 姿勢や体の動きをコントロールする
- 手先の細かい動きや協調運動を支える
- 集中力や落ち着きにつながる



体の中のセンサーが、「どこにどのくらい力が入っているか」「体がどこにあるか」を脳に伝えています。

固有覚が働く場面の例

重いものを持つ



イスを押す



ボールを投げる



鉛筆で書く



ハサミを使う



階段をのぼる



日常のさまざまな「力の調整」や「体の使い方」に関わっています。

固有覚がうまく働かないと…

- 力加減がわからず、物を強く押したり、壊してしまう
- 姿勢が崩れやすく、じっとしているのが苦手
- すぐに疲れたり、だらだらしてしまう
- 手先が不器用で、細かい作業が苦手
- 転びやすい、ぶつかりやすい
- 集中が続きにくい



固有覚を育て、サポートする活動の例

重い物を運ぶ



力を使う活動で、全身の感覚が育ちます。

雑巾がけ



腕や体幹の力を使い、姿勢の安定にもつながります。

壁押し



手や足で壁を押すことで、体にしっかり刺激が入ります。

押す・引く遊び



大きな力を使う遊びで、力加減の感覚を育てます。

登る・くぐる



体をしっかり使うことで、バランスや筋力が育ちます。

手先の作業



切る・貼る・ひも通しなどで、手先の感覚が育ちます。

関わりのポイント

- ✓ できたことを具体的にほめる（力を調整できたことを認める）
- ✓ たくさん体を使える時間をつくる
- ✓ 「これくらいの力でいいよ」と伝え、経験を積ませる
- ✓ 不器用さや落ち着きのなさの裏に、固有覚の弱さが隠れていることを理解する

まとめ

固有覚は、体の中の「力加減センサー」。

しっかり働くことで、姿勢が安定し、動きがスムーズになり、集中力や自己コントロールにもつながります。

「体を使う経験」が、子どもの成長を支えます！



固有覚への理解が深まると、子どもの行動の見え方が変わり、適切な支援や環境づくりにつながります。

固有覚の役割が果たされていないと・・・

机に伏せる



動きがぎこちない



椅子や机を傾ける



物の扱いや人との
接し方が乱暴になる



低緊張だと・・・

低覚醒

脳が目覚めにくい



低反応

動き・対人関係



自己刺激行動
が出やすい



低反応・鈍感

が背景の 行動特徴

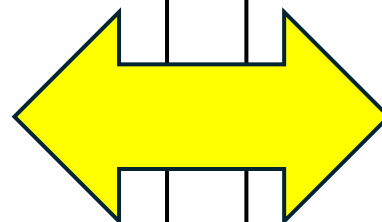
反応が鈍く弱い
気付けずにいる

姿勢の崩れに気付けない

呼んでも振り向かない

痛みをうったえない

=低反応



刺激を求める
対処行動が出やすい

自分でくるくる回り続ける

鼻ほじり

靴のかかとを踏む

かさぶたをはがす

=感覚探求（自己刺激行動）

椅子に補助具

バランスクッション（三角）



ふみおくん



過反応・過敏 が背景の 行動特徴

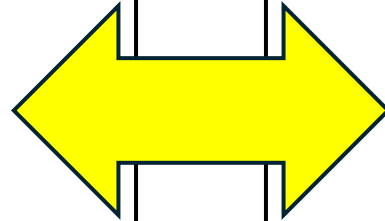
刺激に対して
過剰な反応が出やすい

耳をふさぐ

服のタグが不快でかゆくなる

些細なことでもすぐに怒る

＝防衛反応・過剰反応



刺激から遠ざかる
対処行動が出やすい

大勢集まる場所に入らない

予定外を嫌がる

母親との分離不安

爪かみなどの自己刺激行動

＝感覚回避

(ストレスから自己刺激行動も)

感覚回避のための道具

ミニパーテーション



イヤーマフ（音の調整）



さまざまな動きの中から



ボールバウンドキャッチ

線上歩行（タンデム・クロス）

靴とばし（バランス・ケンケン）

腕立てじゃんけん