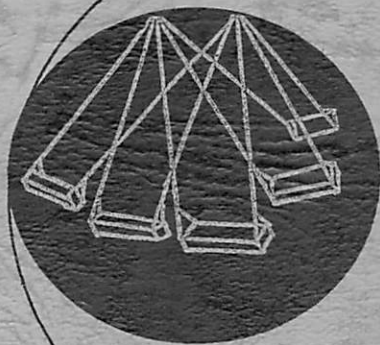
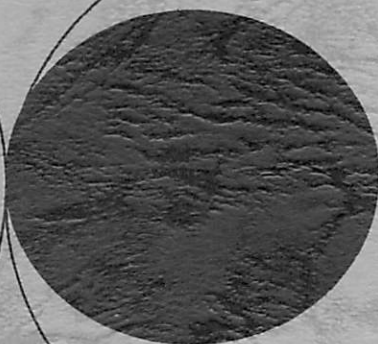


感覚統合風



ホームプログラム



ハンドブック






第17回日本感覚統合障害研究大会記念誌

…もくじ……………



- I はじめに……1
感覚統合の発達を促す要素・楽しく遊ぶためのポイント
- II 身近にある物を使って……7
水あそび・紙あそび・小麦粉・粘土あそび・絵の具・光を使った遊び・いろいろな
感触素材を集める時の視点
- III おもちゃをつかって遊ぼう！……13
ぐるぐるへび・ペットボトルのジョウロ・スライム遊びなど24のおもちゃを紹介
- IV 公園での遊び……38
滑り台・ブランコ・砂場など7つの遊びを紹介・解説
- V 家のなかでの遊び……46
全身を使って遊ぼう…47
手遊び歌で遊ぼう…58
- VI いろいろな所に遊びに行こう！……67
アスレチック・乗馬・果物狩り・そり遊び・山・川・海・雪遊び・スパハウス・
おもちゃライブラリー
- VII お口の遊び……71
感じる遊び・なめる遊び・吸ったり、吹いたりする遊びなど
- VIII 普段の生活の中でできること……75
朝食の前に・歯磨き、着替えのときに・朝のお手伝い・ごはんを食べたら外で遊ぼ
う・おやつ・ゆっくりすごそう・お風呂、夕方のお手伝い・お風呂の中で遊ぼう・布
団を敷いて遊んでみましょう・寝る前に落ち着く刺激・1日のスケジュールの一例

このガイドブック集に載っている各々の遊びには、いろいろなマークがついています。このマークは、その遊びが持っている栄養分（感覚統合の要素）を示すものです。この要素の詳しい説明は、2ページ「感覚統合の発達を促す要素」をご参照ください。



●感覚刺激を楽しむ遊び

- | | |
|----------------------|---|
| 揺れや回転を楽しむ（前庭覚） |  |
| 触って楽しむ（触覚） |  |
| グッと力が入る感じを楽しむ（固有受容覚） |  |
| 聞いて楽しむ（聴覚） |  |
| 見て楽しむ（視覚） |  |



●感覚刺激を使って考える遊び

- | | |
|----------------|---|
| 触って考える遊び（触覚探索） |  |
| 見て考える遊び（視知覚） |  |


●基本的な運動遊び

- | | |
|-------------------|---|
| バランスや姿勢を保つことを促す遊び |  |
| 両手・両足の遊び（両側統合） |  |

●考えながら動きをつくる運動遊び

- | | |
|--------------------|---|
| ちょっと複雑な全身の動きが必要な遊び |  |
| ちょっと複雑な手先の動きが必要な遊び |  |

●正確な動きを促す手先の遊び

- | | |
|---------------------|---|
| 見ながら手先を使う遊び（目と手の協応） |  |
|---------------------|---|

はじめに

このハンドブックは、感覚統合療法の考え方をもとに家庭や療育施設でできる遊びを集めたものです。

発達に遅れや偏りがあるお子さんの中には、いろいろな情報（感覚刺激）をうまく自分の中に整理して取り入れることが苦手で、混乱してしまっている方も少なくありません。周囲の音や光に過剰に反応し落ち着きをなくしてしまうお子さん、ある感覚刺激を過剰に好み固執してしまうお子さんなど、感覚統合障害があると思われるお子さんは、自分の周りの環境とうまく関係を保つことができません。

感覚統合の能力にトラブルが生じている時、以下のような行動が生じることがあります。

- ・ 触覚、動きの感覚、視覚、音の刺激に対する過敏さや鈍感さ
- ・ 落ち着きのなさ（多動・集中力のなさ）
- ・ 運動の不器用さ（手先動作や体操などの運動がうまくできない）
- ・ 自信のなさ

このようなトラブルに対して療育施設や医療施設で訓練を行うことがありますが、それに加え、日常生活のなかの遊びのなかで、このトラブルを軽減させていくための工夫や配慮をしていくことが非常に大切なことです。

遊びは、子どもたちの生活において大部分の時間を占めるもので、この遊びの経験を通して子供たちは、様々なことを学んでいきます。この発達を促す原動力である遊びをもっと活用することで子供たちの感覚統合機能の成熟を促すことが出来ますし、感覚統合機能がうまく働いたとき、子供たちの遊びがうまくいくことにもつながります。

このガイドブックは、お子さんの感覚統合の機能を高めるために必要な要素に合わせて、お子さんに合った遊びを選べるように工夫されています。もちろん、お子さんが楽しく遊べるのであれば、どの遊びを活用されてもかまいませんが、もし療育や訓練を受けている方で、お子さんの発達を一層促すような要素を既にご存じの場合、その要素を含む遊びを、このハンドブックから選ばれることをお勧めいたします。まだお子さんに必要な要素が解らない場合、感覚統合療法に理解のある療育専門家の助言を受けながら、家庭での遊びを考えていかれることをお勧めします。

1. 感覚統合の発達を促す要素

感覚統合の発達を促す要素には、以下のようなものがあります。このガイドブックで紹介している各々の遊びには、ここに紹介する要素のいくつかが含まれています。各遊びのページについている要素マークを参考にして、お子さんに必要な遊びを選んでください。

●感覚刺激を楽しむ遊び

遊びのなかには、いろいろな感覚刺激が含まれていますが、お子さんにとって特に必要な感覚刺激が含まれている遊びを利用することが、お子さんの発達を促す上で大切なこととなります。「感覚」というと多くの人は、「視覚」「聴覚」「味覚」などの感覚を思い起こすことが多いのですが、感覚統合では、人間の発達の土台となる感覚系、前庭感覚（揺れや回転の感じ）、触覚などの感覚刺激を大切にしています。



揺れや回転を楽しむ（前庭覚）

前庭感覚とは、自分の体の揺れやスピード感、傾きを感じる感覚で、体のバランスや姿勢を保つことなどに関係しています。この感覚が鈍い場合、絶えず自分の体を回転させたり、走り回ったりするような行動が見られることがあります。逆に過敏な場合、揺れる遊具に乗ることを怖がったりすることがあります。



触って楽しむ（触覚）

触覚とは、触ったり触られたりすることを感じる感覚で、ガラスの破片を踏んだ時や害虫に刺された時に自分の体を守るため適切な反応をおこすことや、情緒的な安定、自分の体のイメージをつくるなど役割があります。この感覚が鈍い場合、いろいろな物を触って楽しむ行動が見られることがあります。逆に過敏な場合、人に触れられることを嫌がったり、始めて見るものになかなか触れようとしないなどの行動が見られることがあります。



グッと力が入る感じを楽しむ（固有受容覚）

固有受容覚とは、体の筋肉や関節からの情報（筋肉の圧迫感や引き伸ばされた感じ）を感じる感覚です。トランポリンを跳ねる時、体をぎゅっと抱きしめられる時などに刺激されます。この感覚が鈍い場合、絶えず飛び跳ねているような行動が見られることがあります。



聞いて楽しむ（聴覚）

音楽は、多くの子供たちが楽しめるものの一つです。体操なども音楽と組み合わせると促しやすくなる場合があります。しかしこの感覚が過敏な場合、周囲のあら

ゆる音に反応し注意集中の妨げになることもあります。

見て楽しむ（視覚）

自閉症児の中には、輝くもの、回るものなどを見ることを非常に好む子供たちがいます。

●感覚刺激を使って考える遊び



触って考える遊び（触覚探索）

目で見ていなくても触った物の感触で、それが何であるのか判断することができます。このよう能力は、指先の細かな動作の下地になるものでもあります。



見て考える遊び（視知覚）

目で見て考える力は、見えているいくつかの物や部分の関連性やそのなかで自分が必要とする物や部分を抜き出していく能力を育みます。また形や色の判別などのさまざまな概念を作ることの下地を作ります。

●基本的な運動遊び



バランスや姿勢を保つことを促す遊び

バランスとは、傾いた自分自身の体を無意識的（時に意識的）に立て直し、保持するものです。この能力が未熟だと、物に躓いて転びそうになったとき、とっさに足を踏み出したり手を地面についたりすることができず、顔を地面にぶつけることになります。また私たちは多くの場合、地球の重力に抗した姿勢を保ち、その姿勢でなにかを行う能力があります。しかし、この能力が未熟なお子さんは、机に座って何かを行うとき、姿勢が悪く、まるで上体が重力に引かれるように机にべたっとついた姿勢になることがあります。



両手・両足の遊び（両側統合）

赤ちゃんの頃、左右の手をうまくあわせて使うことができません、バラバラに使うことがあります。しかし徐々に両手をあわせる遊びが出来るようになってきます。運動の発達の中で、このように左右手（足）がうまく一緒に使えるようになる（両側の統合）ことは大切なポイントです。さらに利き手（利き足）がはっきりしてくると、活動の中心となる手とそれをうまく補助する手というように協調された役割分担がなされてきます。不器用なお子さんの場合、まず左右の手を一緒に上手に使えることをマスターしてから、徐々に役割分担していくことが大切です。

●考えながら動きをつくる運動遊び



ちょっと複雑な全身の動きが必要な遊び



ちょっと複雑な手先の動きが必要な遊び

生活の中では、私たちは、絶えず新しい運動に挑戦しています。馴染みの無いちょっと複雑な動作（運動）を経験する遊びは、新しい場面での適応力やはじめての物事へ取り組む能力を高めます。例えば自転車に始めて乗る場合、自転車に乗ったイメージをもとに、自分自身の体を考えながら動かしていきます。つまり「右足を上げて、左足を踏んで、」というように、馴染みの無い複雑な動作を行う場合、頭のなかで動作のプロセスを考えながら体を動かしていくわけです。その後、一度体で習得された動作（つまり馴染みのある動作）は、あまり考えることなく自動的に行うことができます。このようなプロセスを多く体験できるよう遊びは、子どもの応用力を高める大切な遊びです。

●正確な動きを促す手先の遊び



見ながら手先を使う遊び（目と手の協応）

きちんと目で手先を見ながら正確に手を使っていくことは、手の細やかな操作能力を促すこととなります。例えばダイヤモンドゲームで駒を動かす時など、小さな物を摘み、目的の場所へ正確に移動させる様な遊びは、このような能力を高めます。

2. 楽しく遊ぶためのポイント

「遊ぶ」ということは、子ども自身がそのことに意味や目的を見だし、楽しめている状態です。そしてこの状態にあるとき、子どもたちの脳は最も適切に働いていますので、脳の発達を促すこととなります。

○子どもの主体的な関わりを大切にしましょう

子どもたちが主体的に遊びに関わる時、子どもたちの脳は、その遊びを自分のなかでイメージし、それに合わせて自分の体を動かしていきます。受け身的に遊ばされる時とは異なり、脳が積極的にダイナミックに働くこととなります。

子どもたちの主体的な遊びを促すためには、日頃、子どもたちがどのようなことを好んで行っているのかを観察しておくことが大切です。子どもたちが好んで行っていること（これには奇妙な行動やいわゆる問題行動も含まれます）を注意深く見ていくと、子どもたちが求めているもの（例えば、触りたい、ぐるぐる回りたい、圧迫されたいなど）が見つかることがあります。このような要素を含んだ子どもたちのニーズを満たすような遊びを提供することで、子どもたちは、その遊びに主体的に関わっていくことができると思います。お子さんが求めている要素がどのようなものかわかりにくい場合、感覚統合療法を行っているセラピストにご相談ください。

○様々な感覚を大切に

子どもたちが様々な感覚を体験できるように心がけてください。例えば、糊を使うとき、スティック状の糊を使わずに、瓶に入った糊を使うことで指に糊の感触を提供することができます。水彩で描くときも、筆だけでなく、指や手、そしてスポンジを使ったスタンプなどを加えることで、いろいろな触感を体験することができます。

但し、子どもたちが嫌がる感覚を押しつけないでください。よく感覚刺激に慣らすという名目で、無理やりに刺激を与えていくことがあるようですが、このような方法では、脳が入った感覚刺激を上手く処理できず、その刺激を脳がシャットダウンしようとしたり、情緒的なパニックを引き起こし、もっとその刺激を嫌がるようになることもあります。子どもたちが好む感覚をしっかりと主体的に取り込めるような配慮が大切です。

○「してはいけません」と言わないですむ環境づくり

大人たちの「それはさわらないで！汚れるでしょ！」といった言動は、せっかく楽しく遊んでいる場面を台無しにしてしまいます。物を壊すことや汚してしまうことは、遊びの

なかでは日常茶飯事ですし、それが子どもたちにとっては楽しく、様々な感覚を経験できることもあります。子どもたちが、多少ハチャメチャにしても大丈夫な環境を、時には用意してあげてください。例えば、壊れそうなもの・危険なものは、遊びの場面から遠ざけておくことや、野外で遊ぶ際も着替えを十分に準備しておけば、大人たちの小言も減るはずです。また子どもたちの多くは、高所登りなどの危険な遊びも大好きです。このような場合もただ危ないと止めるだけではなく、万が一落ちたときにも大丈夫なようにクッションを準備するなどの安全面での対処に力を注ぐことも、子どもたちの様々な感覚経験を保証する上で大切なことです。

しかしながら、やはりしてほしくない遊び方もあります。そのような遊びに子どもたちが向かった場合、「だめ」と止めるだけではなく「こんな風にしたらもっと楽しいよ」と具体的に次の行動（遊び方）を促してください。

○ほどほど挑戦できるもの

子どもたちは、遊びに必要な能力が、自分の能力を明らかに超えた場合や明らかに簡単すぎる場合、あきらめや退屈な状態となり、その遊びには興味を示さなくなります。多くの場合、子どもたちが最も生き生きと行える遊びは、ほんのちょっとがんばるとできる遊び、すなわちほどほどの挑戦がある遊びです。

○遊び心を大切に

ここで紹介している遊びは、子どもたちのある能力を高めようとする目的があります。しかしながら遊ぶ時には、その事ばかりに着目せず、遊びを子どもたちが、そして大人が本当に楽しむということを大切にしてください。あくまでに「遊び」は、子どもたちにとって楽しいという意味があることが重要です。

遊びを自分ではうまく展開できない子どもたちも多くいます。この場合、遊びを展開していくのは、周りの大人の遊び心です。この子はこんな遊びが好きだから、こんな遊びが好きなのではないか？と大人も楽しみながら発想していくことが必要です。感覚統合的な遊びに必要なのは、周りの大人の「発想力」「遊び心」「体力」？かもしれません。

身近にあるものを使って

この章では、身近にあるものを使って、お子さんの状態に合わせた遊びの展開がどのようにできるのか、例を示しています。同じ素材であっても、その使い方によっては、お子さんの発達のいろいろな側面を刺激することになります。ここに示した以外の展開もまだまだたくさんあると思いますので、是非、自分のお子さんに合った活用法を考えてみてください。

1. 水あそび

素材の特徴

水は、子どもたちにとって魅力的なものです。遊び素材のなかで、最も形が変化し易く動きのあるものです。夏の暑い日に触った時のあの冷たい感触、水のなかで感じる流れの感触、手足を動かすときの抵抗感、浮いているときの揺らぎなど、豊かな感覚刺激を提供してくれます。

注意：

触覚に過敏さがあるお子さんの場合、水が洋服に付くことを嫌がることもあります。この場合、出来るだけ不快な感じを受けないように、衣類の調節が必要です（先に脱いでおくなど）。過敏なお子さんの場合でも、水そのものへの抵抗感はあまり強くないこともあります。しかし顔は、濡れることを嫌がるお子さんもいますので、注意が必要です。また泥を加えて泥んこ遊びにつなげていく場合も少しずつおこなっていきましょう。

●揺れが好きなダイナミックなお子さんの場合

「せーの」とプールの中に放り投げたり、飛び込んだりと楽しく遊べます。また家庭用滑り台の端をビニールプールの中に入れ、滑り台からプールの中に滑り降りる遊びは、子どもたちの人気の的です。滑り台の上から、ホースで水を流しておくことさらにスピードが増します。

プールで遊ぶ浮き袋（フロート）も、おもちゃ屋さんに行くといろいろな種類のものが売っています。シャチや丸太のような形のは、「大波だー！」と言いながら揺らして遊ぶことで、子供たちのバランス、姿勢を保持する能力を高めます。板状のフロートは、軽く揺らく状態で横になっているとリラックスした気分になれます。遊びの最後などにどうでしょうか。

●物の動きを見ることが好きなお子さんの場合

水の流れは、子どもたちにとって興味深いものようです。これを利用した遊びは、水遊び用のおもちゃを利用する、水に着色するなどさらに面白くなります。

水を入れると水車が回転するおもちゃはよく見かけるものです。子どもたちのなかには、回るものを見ることが大好きなお子さんも多いようですので、風車にいろいろな回転模様をつけてみるとさらに興味をもって遊べるかもしれません。

また簡単に作ることでできるおもちゃもあります。

牛乳パックシャワー：牛乳パックの空容器の底や横に穴を空けて、高いところから吊るします。牛乳パックの中に水を入れれば、簡単シャワーの出来あがりです。穴の位置を変えることでいろいろな水の出方が調整できますし、牛乳パックを回転させながら水を出すと円状の模様の水となります。

水に色を加えてみましょう。何種類かの絵の具を水で溶いておいておき、大きなビニー

ルプールやお風呂に流して遊ぶこともできます。渦巻き模様や模様の変化を楽しめます。

●手先の力を高める場合

マヨネーズ水鉄砲：蓋に穴を空けたマヨネーズの容器に水を入れると、マヨネーズ水鉄砲の出来あがりです。お尻の下に引いたり、両手で押ししたりしても簡単に水がでます。手先のつまみを強くしたい場合、もっと固い容器（シャンプーの容器）などを使うこともできます。お子さんの手先の力に合わせて容器を選んでください。このような手作り水鉄砲は、市販の水鉄砲がまだうまく扱えない場合にも重宝します。

2. 紙遊び（新聞紙・トイレットペーパー・色紙・ダンボールなど）

素材の特徴

紙を使った遊びで代表的なものは、造形遊びです。紙は、切る・破るなどの加工のしやすさと形の整えやすさを備えた素材です。また、単に破る、引きちぎるなどの遊びも、物を壊すことが大好きな子どもたちにとって魅力的なものです。紙の種類によっては、いろいろな感触、ダンボールのゴワゴワ感、ティッシュのふんわり感、コピー紙のパリパリ感などを感じることが出来ます。

●全身に触覚刺激が欲しいダイナミックなお子さんの場合

細かく切った新聞紙を大きなダンボール箱（電器屋さんで冷蔵庫の箱がもらえるとグット！）の中に入れ、その中に飛び込んだり、ひっくり返ったりして遊べます。丸めたダンボールを入れると、また違った感触になります。底の方に宝物を隠しておき、それを探す遊びは、触覚を使って物を判別する力を育てます。扇風機を使うと、紙吹雪の出来あがり。ダンボール紙は、15分ほど水につけておくと表面の紙を簡単に取ることが出来ます。すると後には、凸凹のキャピラのような紙が残ります。このような凸凹紙も新聞紙プールの底に敷いたり、側面に張ったりすることで感触を楽しめます。

●べたべた触感が好きなお子さんの場合

小さくちぎった紙を水につけ、のりを混ぜながら練っていくと紙粘土ができます。夏はすこし冷たい水で、冬は暖かいお湯で、しっかり練ることで気持ちも和らいできます。

●ちょっと乱暴者なお子さんの場合

いくつかダンボール箱を積み上げ、ロボットを作ります。後は、悪いロボットをやっつけるというお話の中で、子どもたちは全身の力を振り絞って遊ぶことが出来ます。ダンボールのなかに何か入れ、少し重たくしておくことがポイントです。全身の力をしっかり使う経験は大切なことで、固有受容覚という感覚を刺激します。

また新聞紙で壁を作り、壁に体当たりをして破く遊び等も、お子さんにとって楽しい遊

びです。

●パズルが好きなお子さんの場合

ダンボールにロボットの絵を書き、パズルのようにすることで、ロボットを壊して遊んだり、また自分で組み立てる遊びができます。一番上の頭の部分は、椅子に乗って置くような高さにしておけば、さらに全身を使って遊ぶことができます。

●全身の身のこなしが不器用なお子さんの場合

ダンボールトンネル迷路を作って遊びましょう。いくつかダンボールを継ぎ合わせ、くねくねのダンボールトンネル迷路を作ってみましょう。中には、布団、クッションなどのいろいろな障害物を置くとさらに難しくなります。このように狭い空間を苦労しながら移動していくような遊びは、自分の体のイメージを高め、上手な身のこなしを促していきます。

●いろいろな物が視野に入ると気になり、注意が散漫になるお子さんの場合

大きなダンボール箱で、ダンボールハウスを作ってみましょう。すこし狭くて薄暗い空間は、注意が逸れ易いお子さんにとって安定した環境になることがあります。

●自分の体のイメージを意識させたい場合

トイレットペーパーを引っ張り出すいたずら遊びは、子どもたちにとって楽しい遊びですが、引き出したトイレットペーパーを体に巻き、ミイラ人間遊びをしてみましょう。自分で巻くことや、全身を巻かれる経験は、自分自身の体を意識することにつながりますし、また少し動きにくくなった体で動き回することは、これまで経験したことがない、いろいろな体の動きを引き出します。

3. 小麦粉・粘土遊び



素材の特徴

触覚を刺激する遊びの代表的なものです。小麦粉のさらさら感、水を加えていくことにより段階的に変化（ぼろぼろ感、ねちねち感、べたべた感など）をつけることができます。また粘土状にしておくと、いろいろな造形遊びや料理としても展開していくことができます。また安全性も高いことは、安心して遊ぶときに重要な要素です。

注意

触覚に過敏さがあるお子さんの場合、小麦粉のべたべた感を嫌がることもあります。この場合、無理をせずに行うことが大切です。市販の粘土用遊具（型抜きや押し出し機など）やお菓子作りの道具を利用することで直接触ることなく楽しめる場合もあります。また、いつでも手を拭くことが出来るように濡れタオルを、手元に置いてあげると安心して参加できることもあります。

●べたべた感が大好きなお子さんの場合

小麦粉粘土を作ってみましょう：まずは思いっきり遊べるように部屋にレジャーシートを敷いておく、汚れてもよい服装で行うなどの準備が必要です。小麦粉をすこし大きめのボールなどに入れ、少しずつ水を足していきましょう。好みによって何種類か（べちゃべちゃのもの、やわらかいもの、さらさらのもの等）の固さを作るといろいろ楽しめます。また、小麦粉の中に食塩を入れておくと腐敗を防ぎ長持ちします。

- 1) さらさらの小麦粉：立体形になりにくいものですが、平面上では、いろいろな造形を楽しむことができます。ザルや穴杓子等に入れて軽く振り、粉が舞うのを見るのも楽しい遊びです。その際、色粉（食紅）を入れると模様の変化も楽しめます。
- 2) やわらかい小麦粉粘土：型はめ遊びや粘土のようにイチゴやバナナ等に見立てて遊んでも楽しいでしょう。その際も色粉（食紅）を混ぜてつくと一層楽しむことができます。
- 3) べちゃべちゃ小麦粉粘土：手でこねて感触を楽しむだけで十分楽しめるお子さんもいます。

●触って考えることを促す遊び：触覚探索

箱の中にべちゃべちゃ小麦粉粘土やさらさら小麦粉を入れ、その中にいろいろな物を隠し、宝物探しゲームをしてみましょう。探す物の大きさや数を変えることでゲームの難易度が変わります。

4. 絵の具（ポスターカラー）

素材の特徴

本来、視覚的な楽しみを提供してくれる素材ですが、手で色を塗るなど扱い方によっては、触覚を刺激する遊びにもなります。また単なる感覚刺激遊びにとどまらず、描画などの知的な活動に展開しやすい特徴も兼ね備えています。

●べちゃべちゃ感が大好きなお子さんの場合

フィンガーペインティング：糊（洗濯用）を少量の水で溶き、そこに絵の具（ポスターカラー）をいれ混ぜ合わせます。それを指や手につけ、画用紙（模造紙）に自由に描きます。フィンガーペインティングは通常の描画と比べ、筆の操作などが不要であるため、自由にダイナミックに描くことができます。手形遊びやスポンジなどを用いたスタンプ遊びなどは、自由に遊ぶことが苦手なお子さんにとって導入しやすい遊びです。

ボディペインティング：暖かい季節であれば、思い切って外でボディペインティングをしてみてもどうでしょうか？全身の触覚を刺激することが出来、また体の各部に色を塗るということは、自分自身の体のイメージを高めることにつながります。

5. 光を使った遊び

素材の特徴

光は、子どもたちにとって興味を持ちやすいものの一つで、とくに薄暗い中での光は、子どもたちの注意を促します。

●周りにある物に次々と関わり落ち着きのないお子さんの場合

落ち着きのない子どもたちの中には、視野の中に入ってくる様々な物（視覚刺激）に過剰に反応し、必要以上の物にまで注意を向けてしまうため、一つの物に注意が保てないお子さんがいます。この場合、部屋を暗くすることでお子さんに入る視覚刺激を減らし、その上で注意を向ける物だけに光を照らすことで、安定した注意持続がみられることがあります。天井に絵を投射するおもちゃ等が市販されていますが、このようなおもちゃも、落ち着きがない状態や、少し興奮気味の状態を安定させるのに役立つおもちゃです。また暗闇の中で懐中電灯を持ち、宝物を探すゲームや、暗闇で光るおもちゃ（光にしばらくあてておくと暗闇で光るボールや星等が市販されている）等での遊びも、いつも落ち着きがないお子さんには試してみたい遊び方です。

6. いろいろな感触素材を集める時の視点

いくつかの視点で触覚素材を分類すると利用するときに便利です。
いくつかの例をします。

- | | | |
|------------------|---|---------------------|
| ① 暖かい
（ムートン） | — | 冷たい
（アイスノン） |
| ② 固い
（ビー玉） | — | 柔らかい
（ぬいぐるみ） |
| ③ 荒い
（たわし） | — | なめらか
（クリーム） |
| ④ 濡れた
（こんにゃく） | — | 乾いた
（麻のふくろ） |
| ⑤ 重い
（石） | — | 軽い
（スポンジ） |
| ⑥ 粘性
（納豆） | — | 弾性
（ゴム製のスーパーボール） |

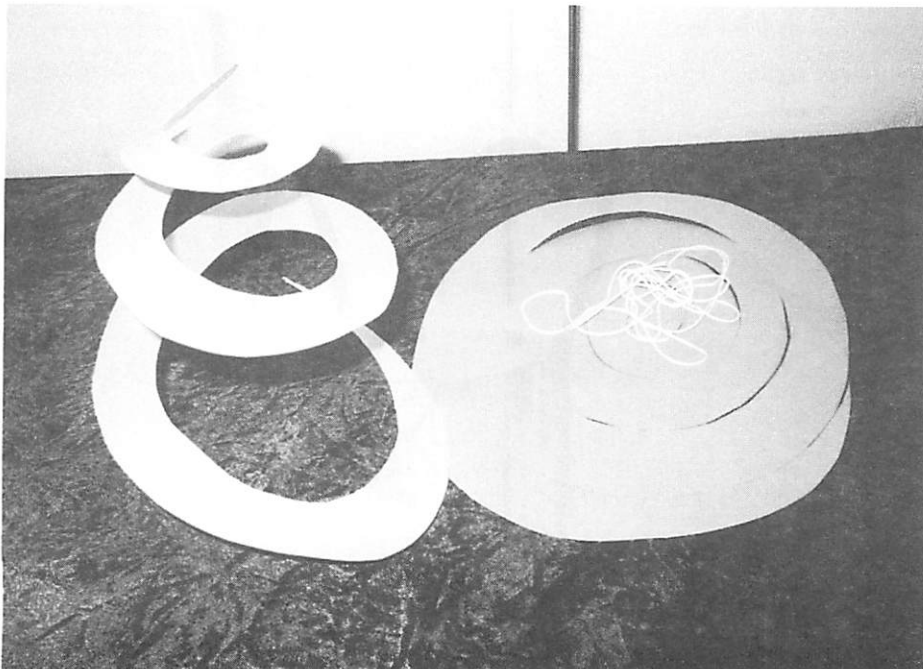


おもちゃをつくって遊ぼう！

ここでは、身近にある素材を使って作ることでできるおもちゃを紹介します。一つのおもちゃの中には、いろいろな要素が含まれています。子供たちは、おもちゃで遊ぶ経験を通して、自分の体の使い方や自分と外の物との関わり方などを学んでいきます。子供さんと一緒にいろいろな発見を楽しんでみて下さい。

また、手づくりということで、お父さんやお母さん、兄弟と一緒に作ることができ、一つのコミュニケーションの場ともなります。ぜひ、お休みの日などを利用して作ってみて下さい。

おもちゃの名前	
ぐるぐるへび	
★遊び方 画用紙を渦巻き状に切ってへびをつくります。蛇の頭にひもや棒をつけます。へびが床や地面に着かないように走って遊びます。	★材料・作り方 画用紙（渦巻き状に切る） ひも はさみ セロテープ サインペン
◎この遊びにはこんな意味があります 1) 走ることで前庭覚を刺激します。 2) へびが動いているようにするために、腕を挙げながら、適当なスピードで走る身体の動きを促します。	
★応用・工夫など 1.へびの長さや材料の重みを変えると、手の挙げ方や走るスピードが違ってきます。 2.画用紙をはさみで切る作業から導入すると、目でしっかり見ながら手を動かす（目と手の協応）動作を促すことにつながります。又、上手に切れるお子さんは長い蛇や細い蛇をつくることで段階付けが可能です。	



おもちゃの名前

ペットボトルのジョウロ

★遊び方

穴のあいたペットボトルに水、小麦粉などを入れます。ペットボトルを持って（重みを利用して）、自分ぐるぐる回って楽しめます。その際、水のでる様子や模様を見て楽しむこともできます。

★材料・作り方

ペットボトル下半分（1）
（ジョウロでも良い）
ひも

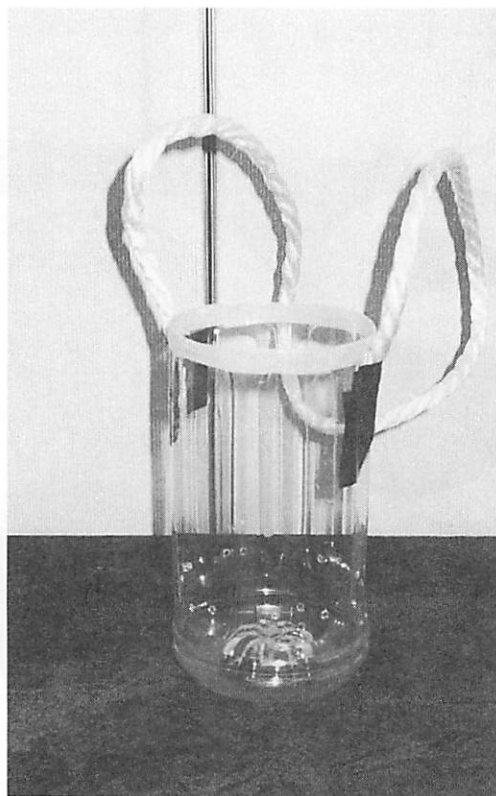
下に穴をあけたペットボトルの上にひもを通して持てるようにします。

◎この遊びにはこんな意味があります

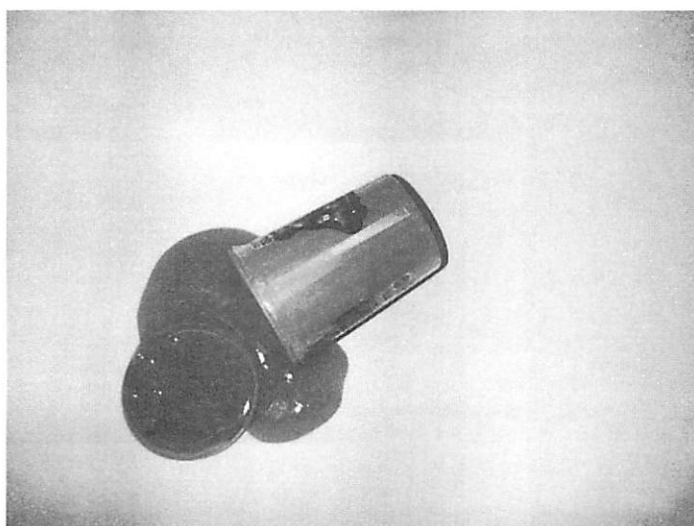
- 1) 自分ぐるぐる回ること、前庭感覚を刺激します。
- 2) ペットボトルの重みで固有受容覚刺激が入ります。

★応用・工夫など

1. 水の量や容器の大きさを変えると回転するスピードが速くなったり、保持する腕の力がより必要となります。
2. 水に色をつけたり、ペットボトルの穴の数や大きさを変えると視覚的にもより楽しめます。



おもちゃの名前	
スライムあそび	
<p>★遊び方</p> <p>すこしひんやり、べたべたのスライム。子どもたちも好きな感触で、触り出すとなかなかやめられません。</p>	<p>★材料・作り方</p> <p>化学のり（PVAと記してあるもの使用してください） ホウ砂（薬局にあります） 水、食紅</p> <p>水 500cc と化学のりを混ぜます。次にホウ砂 20g と水 500cc、食紅をよく混ぜます。それらをあわせて混ぜ、手で塊をつぶしながらこねると、できあがりです。</p>
<p>◎この遊びにはこんな意味があります</p> <p>1) スライム独特の感触で楽しむことができます。</p> <p>2) この感触が嫌いなお子さんには、無理に触らせずに、ヘラなどの道具を使うことで感触遊びに参加できます。</p>	
<p>★応用・工夫など</p> <p>1.スライムのなかにビー玉などを隠して宝探しゲーム風にすると、ただ感触を楽しむだけではなく、探索的な触覚遊びになります。</p> <p>2.過敏なお子さんには、始めビニール袋に入れた状態で遊ぶこともできます。</p> <p>※食べ物ではありませんので、口に入れないよう注意してください。</p>	



おもちゃの名前

くじらのふんすい

★遊び方

マヨネーズ容器を押し、発泡スチロールの粒や羽根が動く様子を見て遊びます。

★材料・作り方

マヨネーズ容器（2）
発泡スチロールの粒、羽根
ビニールテープ

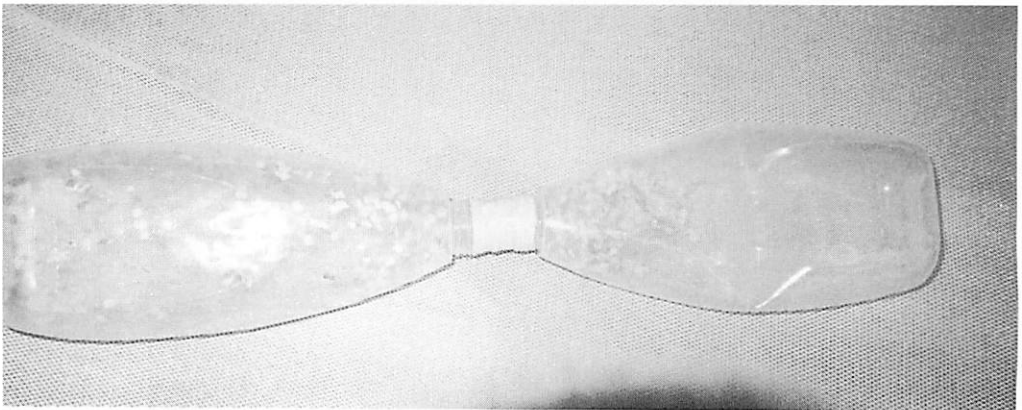
マヨネーズ容器のふたを取り、中に発泡スチロールの粒や羽根を入れ、マヨネーズ容器同士の口を合わせビニールテープで止め、1つにつなぎ合わせます。

◎この遊びにはこんな意味があります

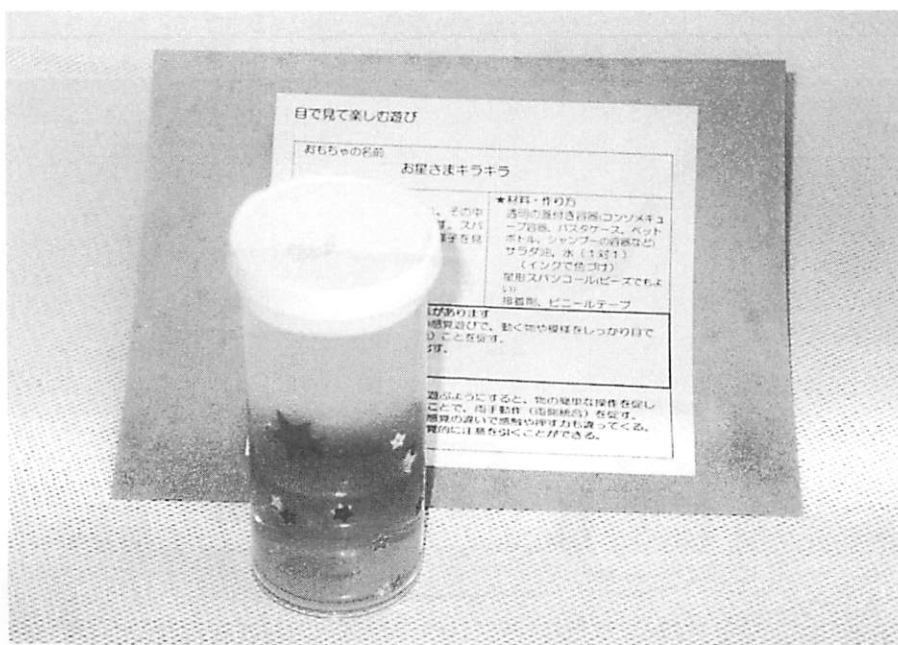
- 1) 発泡スチロールや羽根が動く様子を見て楽しむことができます。
- 2) 力の入れ具合（固有受容覚）で、中のものの動きが変わることに意識を向けることができます。

★応用・工夫など

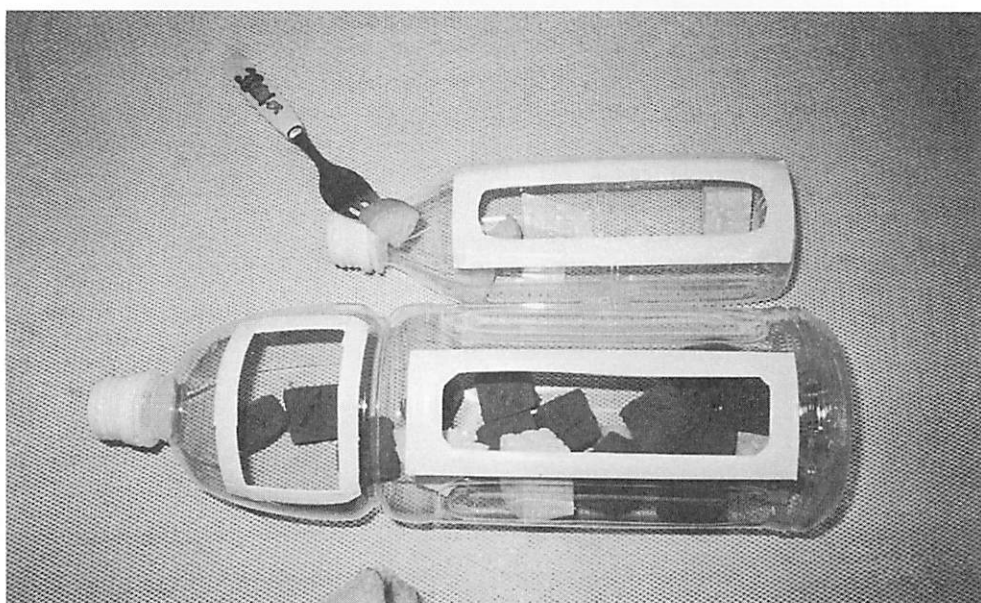
1. 容器の中身に発泡スチロールを切った物やちり紙、色紙を用いると視覚的な変化も楽しめます。
2. 容器の大きさや素材（例えば、洗剤容器）によって押す力や感触が変わります。



おもちゃの名前 お星さまキラキラ	
★遊び方 透明の容器に水と油をいれ、その中にスパンコールを入れます。容器を動かすことでスパンコールや水と油の動く様子を見て楽しめます。	★材料・作り方 透明の蓋付き容器(コンソメキューブ容器、パスタケース、ペットボトル、シャンプーの容器など) サラダ油、水(1対1) (インクで色づけ) 星形スパンコール(ビーズでも良い) 接着剤、ビニールテープ
◎この遊びにはこんな意味があります 1) 動く物や模様をしっかりと目でとらえる(注視・追視)ことを促します。 2) 自閉傾向のお子さんは、このような視覚刺激を好むことが多いようです。	
★応用・工夫など 1. 中に入れるものを重い物や軽い物に変えると落ちる動きが違ってきます。容器を長い物にすると目で追う時間が増えます。 2. 光を当てると、より視覚的に注意を引くことができます。 3. ペットボトルを二つ付けると、振動が加わる遊びにもなって楽しいです(写真参照)。	



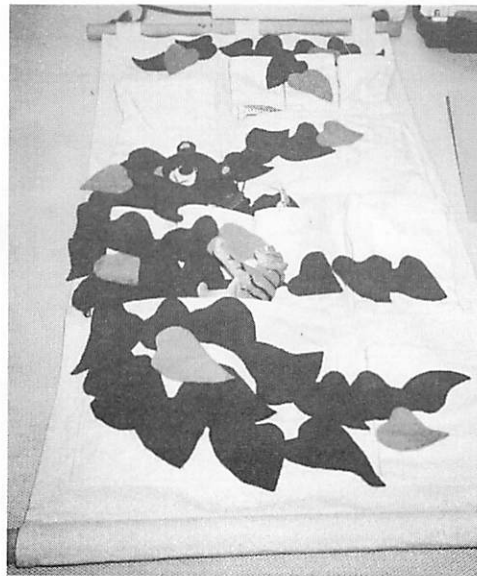
おもちゃの名前	
フォークが上手	
<p>★遊び方</p> <p>穴から箱の中に入っている様々な素材の物（柔らかいもの・硬いものなど）をフォークで刺して落とさないように持ち上げて遊びます。</p>	<p>★材料・作り方</p> <p>空箱、フォーク 粘土ボール、きゅうり、スポンジ等いくつかの素材 プラスチックの板</p> <p>箱に中に入れる素材が取り出せるほどの穴を開け、中に色々な物を入れておきます。</p>
<p>◎この遊びにはこんな意味があります</p> <p>1) 粘土を刺す、持ち上げることで腕にぐっと力（固有受容覚）が入ります。</p> <p>2) 刺した・刺していない・刺したものが落ちるなど、異なる感覚を感じることができます。</p>	
<p>★応用・工夫など</p> <p>1. 刺す素材は見えないようにしておくこと、より素材を刺すときの感覚を感じることができます。</p> <p>2. この遊びが難しいお子さんには、粘土を平たくしてスタンプなど、形を押して楽しむことから始めるといいでしょう。</p> <p>3. さまざまな感触の物を用意し、何を刺したかを当てる遊びもできます。</p> <p>4. 箸や爪楊枝を使うと、いろいろな手の操作も促せます。</p>	



おもちゃの名前	
中身は、ななに？	
<p>★遊び方</p> <p>振って音を聞いたり、新聞紙の外から手で触って形を感じることで、中の楽器が何であるかを当てます。</p>	<p>★材料・作り方</p> <p>新聞紙 鈴、ガラガラ、カスタネット等の楽器 セロテープ</p> <p>いろいろな楽器を新聞紙で包み込んでおきます。</p>
<p>◎この遊びにはこんな意味があります</p> <p>1) 見えないものを、手で触った感覚でそれが何であるかを当てたり、音を聞いて区別することを促します。手で触っていくときにはどのようなところを触っていけば形がわかるか、探索する力を促すこととなります。</p> <p>2) 中にあるものを破いてみつけることで、両手をうまく使うことを促します。</p>	
<p>★応用・工夫など</p> <p>1. お子さんに合わせて新聞の厚さや包み方を変えると良いでしょう。</p> <p>2. 選んだ楽器で演奏をしても楽しめます。</p>	



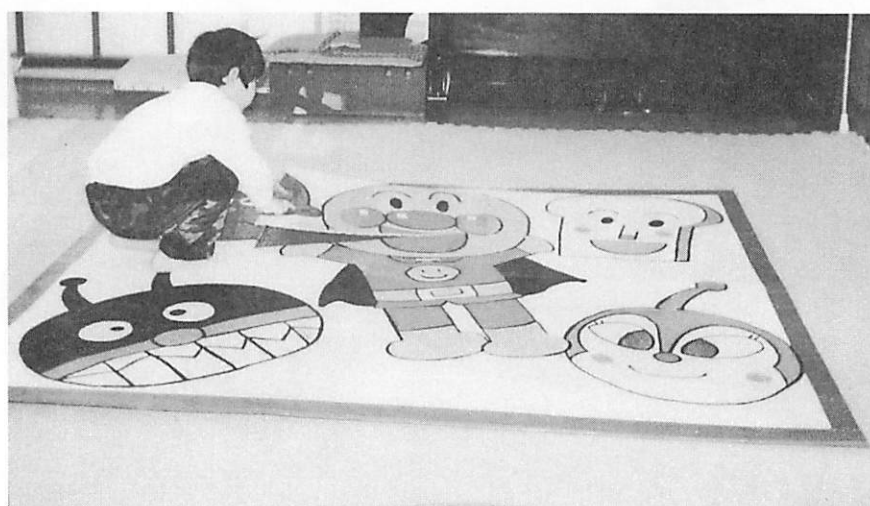
<p>おもちゃの名前</p> <p>森のなかまたちを探そう！</p>	
<p>★遊び方</p> <p>厚手の生地の台紙（木や家などの背景があるもの）に付けられたポケットの中に動物の人形などを入れます。どこに何の動物がいるか触って探し出したり、お話の中に上手く登場させたりして遊びます。</p>	<p>★材料・作り方</p> <p>厚手の生地の台紙 フェルトの葉 いろんな素材で作った人形 キルティングの布</p>
<p>◎この遊びにはこんな意味があります</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 手の感触で物を判別することを促します。 2) 人形を媒介にしたやりとりの中で、コミュニケーションを促します。 	
<p>★応用・工夫など</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 動物の素材を変えて（ぬいぐるみ用のものやプラスチック製のおもちゃのもの）、素材の違いで動物を当てるのも良いでしょう。動物だけでなく違う形のものを入れてより判別を必要とすることもできます。 2. ポケットの外から触って当てると、直接触るよりも難しくなるので、段階付けになります。 3. 家と動物の組み合わせを理解する力を促します。 4. どこに入っているかを覚えておいて、当てっこして遊ぶと記憶力を促します。 	



おもちゃの名前	
おさわりボード	
<p>★遊び方</p> <p>目隠しをしながら、様々な素材が貼られているボードをさわり、どの感触と同じ物かを当てて遊びます。</p>	<p>★材料・作り方</p> <p>段ボール又は厚紙 様々な感触の物（かみやすりのようなざらざらしたもの、羽のようなフサフサしたものなど） ボンド</p> <p>同じ素材が貼ってある厚紙を2つつくります。</p>
<p>◎この遊びにはこんな意味があります</p> <p>1) 手で色々な感触の物を判別することを促します。</p>	
<p>★応用・工夫など</p> <p>1. 最初のうちは、判別しやすいものを使い、徐々に似たような感触のものを（感触が少し違う紙やすりなど）用いていくと難易度を変えることができます。</p> <p>2. 感触だけでは難しいお子さんは、カードではなく、実際のものを見ないで当てていくと（同じミニカーを当てるとなど）良いでしょう。</p>	



<p>おもちゃの名前</p> <h2 style="margin: 0;">びっくりビッグパズル</h2>	
<p>★遊び方</p> <p>大きなピースを抱えて、体全体をつかって行うパズルです。</p>	<p>★材料・作り方</p> <p>古い絵本や絵カード 段ボール</p> <p>段ボールに絵を描き、1ピースの大きさは子供が両手で抱えるくらいにくり抜く。周りはガムテープで補強します。</p>
<p>◎この遊びにはこんな意味があります</p> <p>1) パズルの操作の中で形の上下左右といった方向性などの知覚を高めます。</p> <p>3) パズル片をどういう風に動かしたらよいかを自分の体を使って学んでいきます。その中で自分の体と物との関係の理解を促します。</p>	
<p>★応用・工夫など</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 絵の複雑さやピースの数や形の複雑さを子供に応じて変えていくと良いでしょう。 2. 1つのピースを他児といっしょに運ぶことにより、協力して1つの作業をすることを覚えます。 3. ピースの下に土台となる枠があるものと無い物では難しさが違ってきます。 4. 立方体の箱に絵を張ると立体的なパズルを作ることができます。 	



おもちゃの名前	
ぼっくりあそび	
<p>★遊び方</p> <p>ぼっくりの上に乗って歩きます。ぼっくりレースや、けんけんをして遊びましょう。</p>	<p>★材料・作り方</p> <p>空カン（足が乗る程度のもの）きり、ひも</p> <p>缶の側面上部に穴を開けます。その穴にひもを通して結びます。2つ作ってください。</p>
<p>◎この遊びにはこんな意味があります</p> <p>1) 缶の上に乗って歩くことは、とてもバランスが必要なことです。</p> <p>2) ひもを引き、缶を動かす動作と足をあげる動作をうまく組み合わせる必要があります。</p>	
<p>★応用・工夫など</p> <p>1. 缶の大きさや高さを変えることで難易度が変わります。</p> <p>2. 慣れてきたら、斜面の登り降りや、段差を越えるような遊びもやってみましょう。</p>	



おもちゃの名前

畳のシーソー

★遊び方

お子さんが一人で畳の中央に立ち、大人が少しずつ揺らします。お子さんはバランスをとりながら、左右の揺れを楽しみます。お子さん同士両端にたって（難しければ大人が）シーソーのようにあそぶこともできます。畳なので転んでも痛くありません。

★材料・作り方

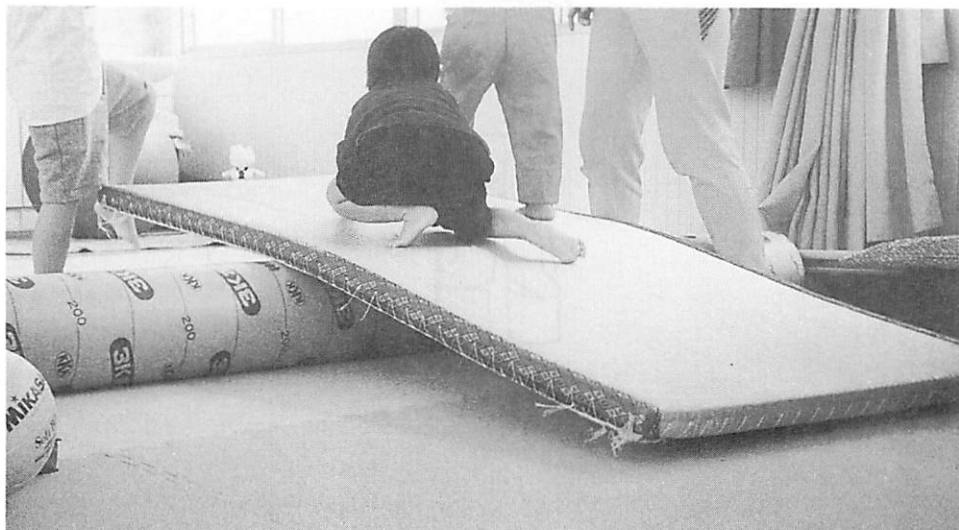
畳
長い筒
筒の上に畳の中央を置きます。

◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) 自分の身体をうまく固定し、バランスをとること（重心移動）を必要とします。姿勢はお子さんに応じて変えていくとよいでしょう。
- 2) 固有受容覚が刺激されます。
- 3) 畳の動きに合わせて体を左右に動かすことで、前庭覚が刺激されます。
- 4) シーソーのように遊ぶ場合、他の人の動きに合わせて自分の体を動かすことを促します。

★応用・工夫など

1. 畳の端から端までを這ったり歩いたりして移動していくと、畳の傾きが変わります。その傾きに応じて体の使い方を変えていくことが促されます。
2. 仰向けやうつ伏せで他の人に揺らしてもらおうと揺れや傾きの感覚（前庭刺激）を受けることが中心となります。



おもちゃの名前

浮き輪あそび

★遊び方

プール等に浮かばせたいかだの上
に立ってバランスをとりながら
遊びます。

★材料・作り方

ペットボトル(または牛乳パック)
カラーテープ

ペットボトルをカラーテープでつ
なげていかだのようにします。

◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) 浮き輪の揺れに合わせて落ちないように体を動かしたり、自分で
いかだを動かそうとする中で、バランスの取り方や姿勢を保持す
る力をつけます。

★応用・工夫など

- 1.大きさを調整することで、寝た状態や座った状態でも使用できま
す。
- 2.オールでこぐと姿勢を保つことに加え、腕やおなかなど全身に力が
入ります(固有受容覚を刺激します)。オールでこぐときの手の使い
方を変える(両手で同時にこぐ、片手で交互にこぐ)ことで、いろ
いろな体の使い方を経験できます。二人でこぐようにすると他の人
の動きに合わせて動作をする能力を高めます。
- 3.ペットボトル、スチロール、タイヤなどを使って手作りのものがで
きます。



おもちゃの名前

牛乳パックボーリング

★遊び方

牛乳パックで作ったピンに向かってボールを投げたり転がしたりして遊びます。

不安定な場所や高いところから投げてもおもしろいです。



★材料・作り方

牛乳パック、段ボール
色画用紙（牛乳パックの上にキャラクターの絵を付け、興味を引く）
マジック、ガムテープ
ボール

牛乳パックに絵を張って、ボーリングのピンのように並べます。

◎この遊びにはこんな意味があります

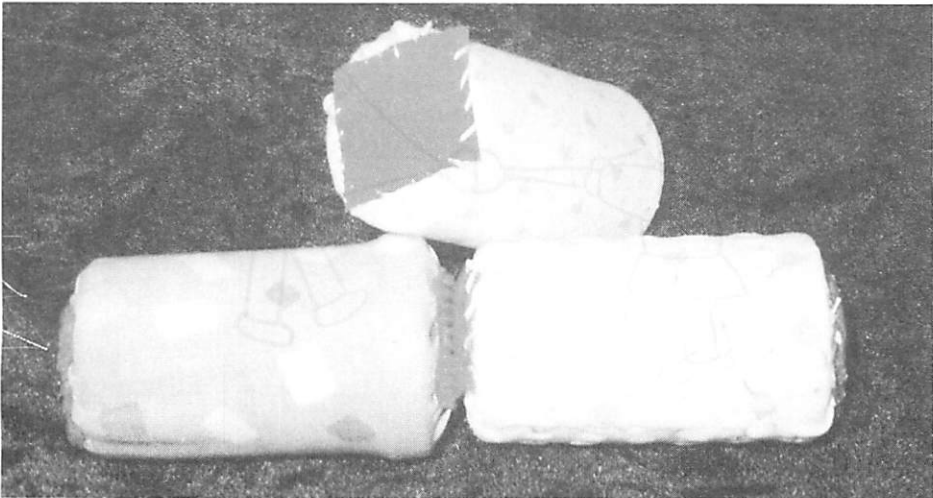
- 1) ピンへの距離や方向を考えながら、それに合わせて体を動かすことを促します。
- 3) いろいろな姿勢を保ちながら、ボールを投げていくという体の使い方を体験します。

★応用・工夫など

1. いろいろな姿勢で投げるとき、複雑な体の動きが必要になります。例えば、積み上げられた布団の上から、揺れているブランコの上から、肩車の上からピンに向かって投げるとき、体はバランスをとることや姿勢を保つことが必要となります。
2. ブランコに揺れながら投げる時、自分の体の動きと止まっているピンとの距離・位置を考えて、タイミングよくボールを転がす能力が必要となります。またこのとき、自分が動きながらもピンをしっかりと目で捉えておくことも必要となります。
3. 後ろ向きで足の間から投げるなどの日頃、行わないような不慣れた運動も、お子さんの運動レパートリーを広げることになります。
4. 両手で投げる、足で蹴るなどお子さんに合わせて必要な動きを促せるよう工夫すると良いでしょう。
5. ボールの大きさ、重さを変えると力の調整や握り方に変化を持たすことが出来ます。普段、力がありあまっているようなお子さんには重いボールを使うことで、固有受容覚の要求を満たすことができます。
6. ピンの数はお子さんに合わせましょう。倒れたピンの数を数える、点数をつける等で、数の概念を促すこともできます。



おもちゃの名前	
ビリビリガチャガチャ	
<p>★遊び方</p> <p>フィルムケースの音・感触・形の変化を楽しみながら、マジックテープをつけたりはずしたりして遊びます。</p>	<p>★材料・作り方</p> <p>フィルムケース フェルト、布、マジックテープ 米、小石、小豆、鈴</p> <p>フィルムケースの中に様々な素材を入れてふたをします。そのまわりに布やフェルト等を巻きつけ蓋と底の部分にマジックテープを付けます。</p>
<p>◎この遊びにはこんな意味があります</p> <p>1) マジックテープを付けたり外したりする中で、両手をうまく使うこと（例えば、左手でケースを保持しながら右手でもう一つのフィルムを放すなど）を促します。</p> <p>2) マジックテープをつけたりはずしたりすることで、抵抗感の変化（固有受容覚）を楽しむことができます</p>	
<p>★応用・工夫など</p> <p>1. フィルムケース以外のものを使って大小のものを作ると、把持・保持など手の使い方に変化をつけることができます。</p> <p>2. 容器の大きさが違うと、マジックテープの強度が変化し、抵抗感が異なります。</p> <p>3. マジックテープをつけたりはずしたりすることを楽しむ子供さんには、長いマジックテープそのものでも楽しめるでしょう。</p> <p>4. 同じような遊びができるものとして、市販のおもちゃでプッチンピーズなどがあります。</p>	



おもちゃの名前

ペットボトルのモノレール

★遊び方

ペットボトルのモノレールのなかに2本のひもを通し、向かい合って立っている二人の両手にそれぞれひもを持ちます。片方が両手を開き、他方が閉じると、モノレールは、閉じた人のほうへ移動します。

★材料・作り方

ペットボトル 2本
カラーテープ、ひも
カッター

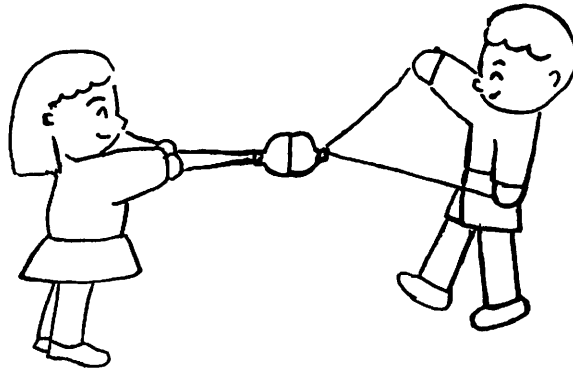
ペットボトルを上下半分に切ります。上の部分(飲み口の方)2本分を、飲み口が反対を向くようにつなげカラーテープで止めます。片方の飲み口からペットボトルの中に2本のひもを通し、他方の飲み口よりひもの先を出します。

◎この遊びにはこんな意味があります

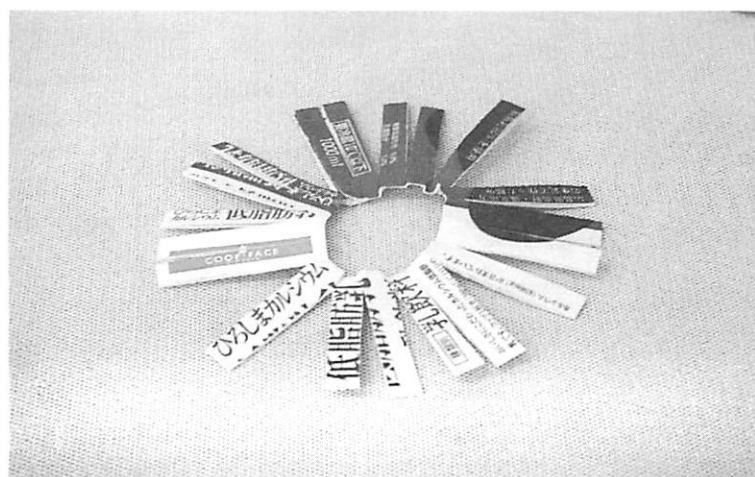
- 1) 左右の手を同じように開いていくことや閉じていく動作を学びます(両側統合)。
- 2) 相手の動きやモノレールの位置を手がかりに、タイミング良く動作していくことを促します。

★応用・工夫など

1. 2本のひもを横に広げ・閉じるだけではなく、上下の方向や斜めの方向で広げ・閉じるなどバリエーションを広げることで、左右の手のいろいろな組み合わせの運動が経験できます。
2. 二人の立つ場所の高さを変えることで、モノレールを動かすための難易度が変わります。



おもちゃの名前	
ブーメラン	
★遊び方 ブーメランを、いろいろな投げ方で遠くに飛ばして遊びます。	★材料・作り方 牛乳パック はさみ、ホッチキス、油性マジック 牛乳パックを切って開きます。下から上に最後の1センチ程度が残るまで切込みを入れます。切込みを入れていないほうどうしをつなげてリング状にします。
◎この遊びにはこんな意味があります	
<ol style="list-style-type: none"> 1) ブーメランを上手く遠くに飛ばすために、投げるタイミングや方向など、どのように手を使うといいかを学んでいくことができます。 2) 身体の使い方が発達してくると、肩だけの動きでなく肩や腕、手首のそれぞれをうまくつかうことができるようになります。 	
★応用・工夫など	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 最初は紙飛行機やフリスビーなどを使うと、物を上手に投げるコツを覚えていくことが出来、いろいろな投げ方を意識的に調整していくことを学んでいきます。 2. 重たいものをできるだけ遠くに投げる遊びは、投げ方のコツを学ぶだけではなく、投げる手の固有受容覚を強く刺激することができます。 	



おもちゃの名前	
指人形あそび	
<p>★遊び方</p> <p>お話や音楽に合わせて指人形を動かします。または靴下で作った人形を手にはめて口をパクパクさせて遊びます。</p>	<p>★材料・作り方</p> <p>靴下、軍手 フェルト、綿 厚紙</p> <p>軍手は指先に動物などの顔を貼っておきます。 靴下には親指と他の4本の指が口の上下になるようにデザインしておきます。</p>
<p>◎この遊びにはこんな意味があります</p> <p>1) 形の口の動きや動作をイメージしながら自分の手の動きと合わせていくことが必要になります。</p> <p>3) 人形を指(手)にはめたり、はずしたりすることで、手袋など普段身につけるものへの応用にもなります。</p>	
<p>★応用・工夫など</p> <p>1. 中指を顔、他の4指を手足にし、動物に見立て全ての指をいっしょに動かして遊ぶと、より複雑な動きを必要とします。</p>	



おもちゃの名前

ビー玉ラビリンス

★遊び方

両手でペットボトルを持ち、穴にビー玉を通して容器の底まで落とします。

★材料・作り方

ペットボトル(1)をカッターで3つにきったもの
ビー玉、穴をあけた厚紙、
ビニールテープ

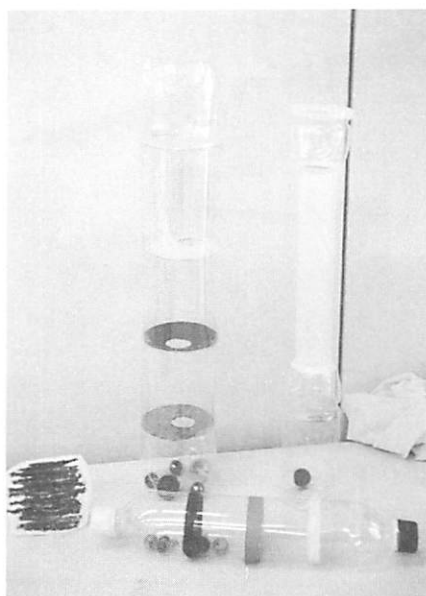
ペットボトルの切り口に穴の開いた厚紙を挟み、元の形にくっつけて、中にビー玉や鈴を入れます。

◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) ペットボトルをどのように動かしたらビー玉が落ちるか考えることが必要になります。
- 2) ペットボトルをこのように動かしたらいいだろうという自分のイメージにあわせて実際に手を動かす能力が必要になります。

★応用・工夫など

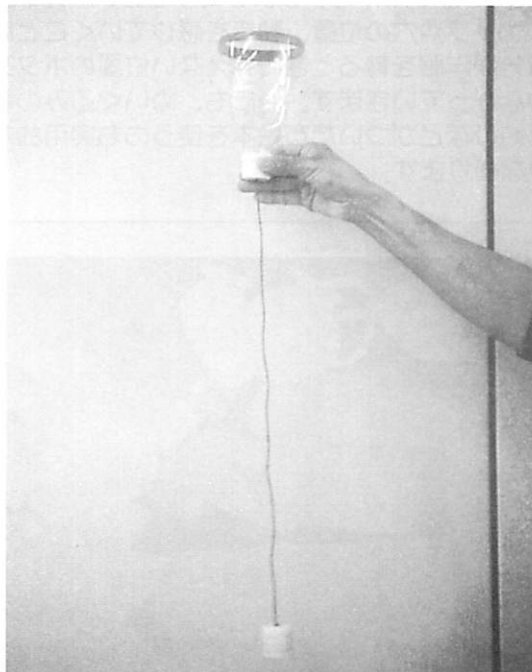
1. 穴の大きさを変える、厚紙の枚数を増やす、ビー玉の個数を増やすなどで難易度を変え、より細かい手のコントロールを促すことができます。
2. 逆に操作が難しい時は、ボールを大きくしたり、厚紙を少し斜めにするなどして成功しやすいようにすると良いでしょう。
3. ビー玉の代わりに少しべたべたしたボールを使うと動きに変化を加えることができます。



おもちゃの名前	
なかよし合体	
<p>★遊び方</p> <p>それぞれの容器の口の部分にキャップをはめたり、はずしたりして遊びます。</p>	<p>★材料・作り方</p> <p>いろいろな容器とそのキャップ（駅構内で販売されているお茶、洗剤容器、歯磨き粉、ペットボトル等） 木の箱</p> <p>容器の先の方（口の部分）を切り取ります。キャップをはずし、残りの口の所を箱に貼り付けます。</p>
<p>◎この遊びにはこんな意味があります</p> <p>1) 容器によっていろいろな閉め方や開け方があるので、いろいろな手の操作を促すことができます。</p> <p>2) キャップをカー杯閉めたり、はずしたりすることで固有受容覚を刺激します。</p>	
<p>★応用・工夫など</p> <p>1. いろいろな種類のキャップを開けたり閉めたりする経験や失敗して試行錯誤を繰り返す中で、いろいろなキャップの性質（動きや組み合わせ方）がわかり、実際にはめる前に「これのはまるかな」と予測することができるようになります。また、「どれがあてはまるかな」というゲームに展開していくとよいでしょう。</p>	



<p>おもちゃの名前</p> <p>ペットボトルのけん玉</p>	
<p>★遊び方</p> <p>けん玉と同じ要領です。 ふたが容器の中に入ったら OK!</p>	<p>★材料・作り方</p> <p>ペットボトルのふた（3） ペットボトル上半分（1） ビニールテープ、ひも</p> <p>ふたを2つ合わせた物を玉に します。ペットボトルを半分に 切り容器を逆さまにして、口の 部分にひもを付けて玉をくく りつけます。</p>
<p>◎この遊びにはこんな意味があります</p> <p>1) 自分の手をどのように動かしたら、玉がどのように動くかを成功 や失敗を繰り返しながら学んでいきます。試行錯誤していく中で、 次第に自分の手の動きと玉の動きのイメージがつきやすくなります。</p>	
<p>★応用・工夫など</p> <p>1. 容器の入口の大きさや、紐の長さを変えることで難易度を変える ことができます。このように道具に変化をつけることで、それまでの やり方をすこし修正し、その応用として新しい動きを学習していく ことができます。</p>	



おもちゃの名前

スナップやチャックであそぼう！

★遊び方

スナップやボタンを留めたり、はすしたりして、長くつないだり、輪にして手首や頭に飾ったりして遊びます。

袋についているチャックの開け閉めをして中に隠れているもの（ぬいぐるみなど）をみつけて遊びます。

★材料・作り方

フェルト（数色）
スナップ、ボタン
布、チャック

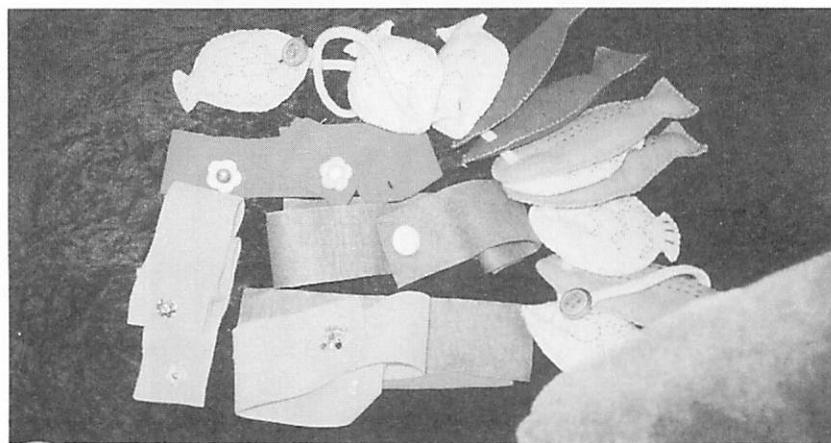
細長くきったフェルトの片方の端にスナップやボタンをつけます。もう片方の端に穴をあけます。
袋にチャックをつけます。

◎この遊びにはこんな意味があります

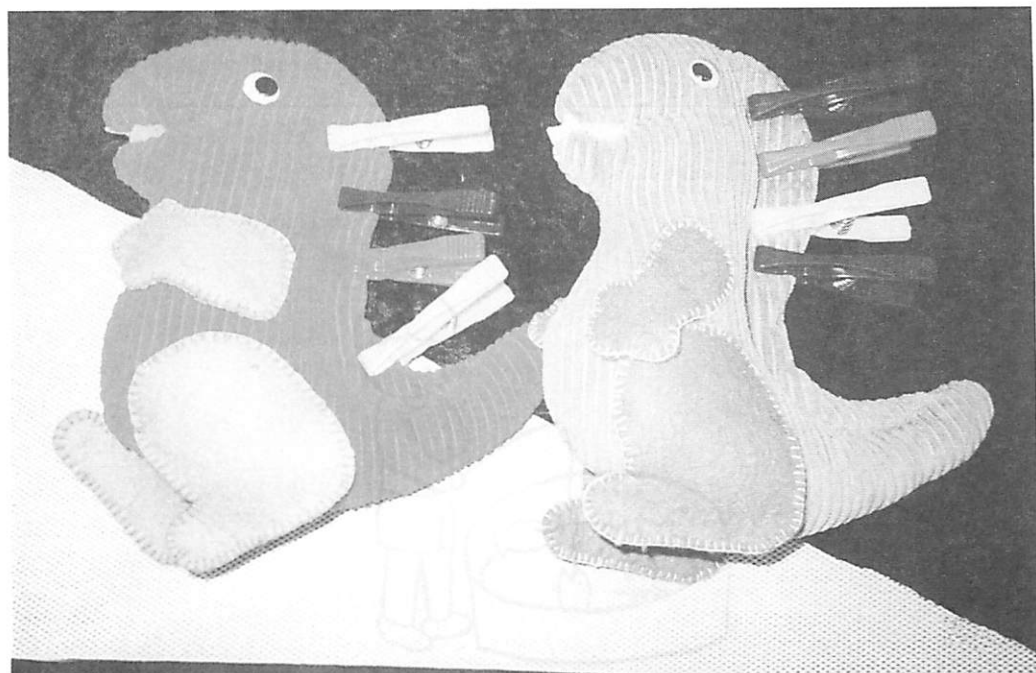
- 1) スナップやボタンを留めたり外したりする手の操作を（両手動作、力の調節、手指のコントロール）促します。
- 3) チャックをつまんで、適切な方向に適切な力で引っ張る手の操作を促します。

★応用・工夫など

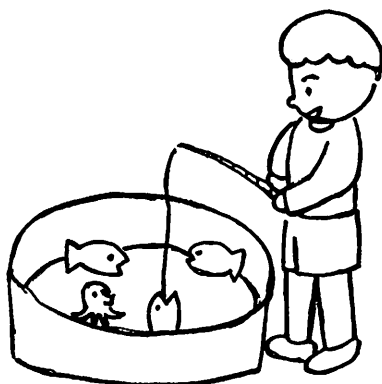
1. スナップやボタンの大きさを変えることで手の細かい操作の難易度を変えることができます。チャックを引っ張ることが困難な場合、先にリングをつけると、引っ張りやすくなります。
2. 同じ色のフェルト、同じ色のスナップをはめていく、決められた色で組み合わせさせていくなどの遊びで、色の認識も促せます。
3. 見えないところで操作をするようにすると、触覚や固有受容覚をつかってスナップや穴の位置、動きを感じていくことになります。これは、自分が洋服を着るときに見えない位置のボタンをはめる技能などにつながっていきます。他にも、ぬいぐるみの着せ替えやチャックや紐結びなどがついた布絵本を使うのも実用的な能力を育てることにつながります。



おもちゃの名前 ハサンデ ギャオス	
★遊び方 布などで作った怪獣の背中部分に洗濯ばさみを好きなように挟んで遊びます。	★材料・作り方 布で作った怪獣（写真参照） 洗濯ばさみ
◎この遊びにはこんな意味があります 1) 洗濯ばさみをつまむことで固有受容覚が主に入る。 2) 適切な力で洗濯ばさみを押さえたり放したり、つまむという手の操作を促す。	
★応用・工夫など 1. 洗濯ばさみの大きさを変える事で力の入れ方やつまみ方に変化をつけることができます。 2. 他の人形や厚紙などを利用すると、洗濯ばさみを花びらや人の髪の毛に見立てて遊ぶこともできます。形や色の認識を促すことにも使用できます。	



おもちゃの名前	
さかなつり	
<p>★遊び方</p> <p>磁石がついたひもで魚を釣って遊びます。</p>	<p>★材料・作り方</p> <p>磁石、ひも、棒 魚の形の醤油入れ カーテンレール クリップ、マジック セロテープ</p> <p>魚の形の醤油入れの口の部分に、クリップをはります。棒にくくりつけてあるひもの先端に磁石をつけます。</p>
<p>◎この遊びにはこんな意味があります</p> <p>1) 目で魚をしっかりとらえながらそれに合わせて手を動かすことを促します。</p> <p>2) 魚とひもの距離や位置などの空間的な認知が必要です。</p> <p>4) 慣れてくると、棒やひもを自分の体の一部のように感じて操作することができます。</p>	
<p>★応用・工夫など</p> <p>1. ひもを短くする、棒を短くすることで操作が簡単になります。</p> <p>2. ひもが難しい時は、棒の先に磁石をつけると操作しやすくなります。</p>	



公園での遊び

公園に遊びに行くと、必ず置いてある遊具、ブランコ、滑り台、砂場、ジャングルジム・・・これらの遊具は、子どもたちの感覚統合を育てる大切な栄養源です。感覚統合を育む 3 つの大切な感覚は、揺れる感覚、触る感覚、体のどの部分が動いているかを感じる感覚ですが、公園での遊びは、これらの感覚を十分に感じることができます。さあ、近くの公園に出かけましょう！

滑り台

★遊び方

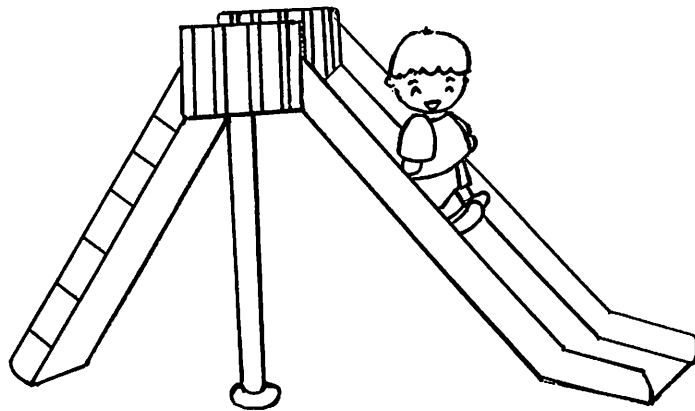
座って滑る、うつぶせで滑る、仰向けで滑る、頭から滑る等いろいろな遊びができます。

◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) 滑り台は、加速感やスピードを感じる前庭覚を刺激する代表的な遊具です。直線的な加速感を楽しむことができます。
- 2) 子供さん自身の手や足でスピードをコントロールすることができます。
- 3) 揺れが怖いお子さんのための揺れ遊びの導入としても利用できます。ブランコなどと違い地面に体がついた感覚が安心感を与えるので、他の前庭遊びよりも受け入れが良い場合が多いようです。(くれぐれも自分のスピードで)
- 4) 滑り台は、多くの場合、子どもたちにとって、とても好きな遊びですので、それを動機付けにして、梯子を登ったり、ジャングルジムを登ることを促すことができます。

★応用、工夫など

1. 滑ることに不安があるお子さんの場合、滑り台の斜面で物(ミニカーやボールなど)を滑らせて遊ぶことから始めてみるとどうでしょうか？
2. 最近流行のローラー滑り台では、前庭刺激に加えて、お尻にごろごろした圧迫感(固有受容刺激)を感じるすることができます。
3. お尻の下に毛布などを敷くことで、滑るスピードを速めることができます。
4. 滑り台の斜面を、下から登る遊びも非常に良い遊びです(世間的には悪い遊びですが)。四つ這いで自分の体重をしっかりと支えながら登ってくることは、全身の筋肉を刺激します。



ブランコ

★遊び方

ブランコに乗り（座ったり立ったりして）揺れを楽しんで遊びます。

◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) ブランコは、大きく往復するスピード感が味わえる前庭遊びの代表的な遊具です。
- 2) 揺れるブランコから落ちないためには、傾きに合わせて姿勢を調整しながら体を固く保持すること、手で鎖をしっかり持ち、腕に力を持続的に入れておくことなどの能力が必要です。
- 3) 自分でブランコをこぐ場合、全身を使ってタイミング良く前後に重心移動する必要があり、やや複雑な体の使い方の基本的な能力を育てます。

★応用、工夫など

1. ブランコにはいくつかの種類があります。簡単なものは、4人ほどの人が向かい合って座るタイプのブランコです。このタイプでは足を置く床もあり安心感があります。
2. タイヤが吊ってあるブランコもあります。座面が急激に傾くことがあります
り
ませんので、安定して乗れます。またこのタイプのブランコは一本のロープで吊ってあるため、前後だけではなく回転の揺れを楽しむことができます。（直線の揺れが好きでも回転の揺れは嫌がるお子さんもいますので、注意してください）
3. ひもの先に玉がついているタイプもあります。これはロープを足の間にはさむように玉の上に座り遊ぶものですが、普通のブランコよりも自分の体の中心向かって全身に力を入れておく必要があります。これは、持続的に全身の力を入れておくことが苦手なお子さんにお勧めのものです。



砂 場

★遊び方

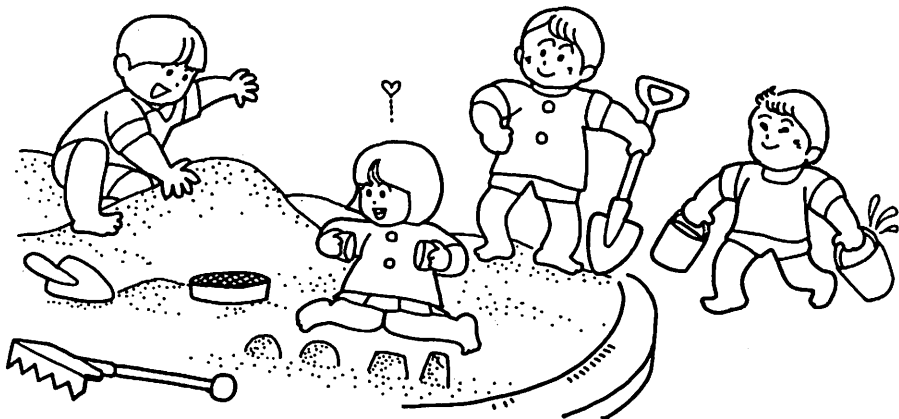
感触を楽しんだり（砂に触る、掘る）、想像の世界を楽しん（砂場セットで遊ぶ）で遊びます。ままごと、山づくり等。

◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) 砂遊びは、多様な触覚を経験できる代表的な遊びです。
- 2) 触覚刺激は、自分の体の意識を高めます。
- 3) ままごとセットなどの道具を使用することで、様々な手の動作を引き出します。食事動作などの能力を高めます。
- 4) ゴッコ遊びなどの認知的な遊びにつなげていくこともできます。

★応用、工夫など

1. 砂に水や土を加えていくことで、さらに幅広い触感を得ることができます。（さらさら砂、べたべたの土など）但し触覚が過敏なお子さんの場合、水を加えることを嫌がる場合もあります。
2. 触覚が過敏である場合、スコップなどを利用して、直接、砂や土に触らないですむような遊び方で遊んでみてください。
3. 触刺激を非常に求めるお子さんの場合、全身、泥だらけの遊びも経験させたい遊びです。



ジャングルジム

★遊び方

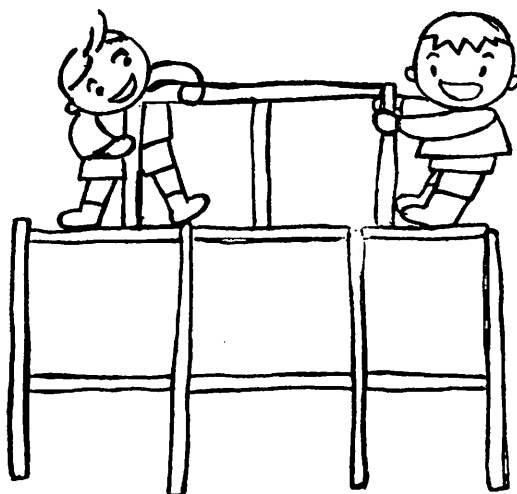
ジャングルジムに登る、飛び降りる、ジャングルジム鬼ごっこなどをして遊びます。

◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) 体の身のこなしを育てる代表的な遊具です。
- 2) 手足に力を入れ登る、体を支えることは、全身に筋肉を刺激し、姿勢を保つ能力を高めます。
- 3) 自分の体を垂直方向に移動させることで、「高さ」というものを体で経験します。

★応用、工夫など

- 1.最近ではロープで作られているジャングルジムのようなものもあります。揺れるのが怖いお子さんの場合、このタイプでは不安が増すことがあります。足を踏み外し体を打った場合でもあまり痛くないというメリットもあります。
- 2.身のこなしがまだうまくいかない場合、ロープでできたトンネルの遊具（上下左右に曲がっている）を利用すると良いかもしれません。木登りなどの活動につなげることもできます。



スケーター・ホッピング

★遊び方

公園や広い広場のあるレジャー施設に行くときに、スケーターやホッピングを持っていきましょう。平地や坂道を走ったり跳んだりしてみましょ。ホッピングは駐車場や庭でも遊べますが、安全に注意して遊ばましょ。

◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) スケーターは前後の加速感、ポッピングは上下の揺れを自分の体の動きを使って楽しむことができます。
- 2) ポッピングでは、しっかり握った手や足の固有受容覚が刺激されます。
- 3) バランスを取りながら、遊具に合わせて身体全体を使う必要があります。
- 4) スケーターの場合、左右の足はそれぞれ違う動きを要求されますが、ホッピングでは、両方の協調した動きが必要になります。

★応用、工夫など

1. 遊具が上手に使えるようになったら、障害物などを利用してコースをつくり、それに沿ってこぐ・跳ぶことで、より複雑な体の動きが必要になります。
2. ホッピングの場合は、地面に書いた線を飛び越えたり、輪の中から出ないで跳び続けるような遊びもできます。いろいろなルールをお子さんと一緒に考えてみることは、遊びを自分で発展させていくことにつながります。
3. ホッピングがまだ難しい場合、市販されているもっと簡単な遊具（取っ手のついたポールにまたがり飛ぶもの、ビニール製の馬に乗りジャンプするもの等）を利用すると良いでしょう。



三輪車 ・ 自転車

★遊び方

自転車や三輪車で散歩してみましょう。降り坂、登り坂、でこぼこ道などいろんなところで試してみてください。

◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) 自転車や三輪車を操作することは、複雑な体全体の動きが必要になります。
- 2) 持続的にハンドルを握り姿勢を保ちながらペダルをこぐために足を交互に動かす、障害物をよけるためにバランスを取る、必要に応じてブレーキをかけるなどの複雑な運動要素だけでなく、認知的な要素も多く含まれます。
- 3) 加速度などによって前庭覚が刺激されるとともにペダルをこぐことによって固有受容覚が刺激される活動にもなります。

★応用、工夫など

1. 平坦な道だけでなく、普段とは違った道を走ってみましょう。坂道を降りると前庭刺激がはいりやすくなりますし、逆に坂道を登ったり、でこぼこ道を進むと固有受容刺激が入りやすくなります。サイクリング用に設定してある山の小道などを利用されるのも良いでしょう。
2. かごのなかに買い物袋を入れたり、公園まで水筒やお弁当を入れることでバランス能力をさらに高めることができます。



なわとび

★遊び方

地面の上に縄を置きその上を歩く、跳び越す。少し高くして跳ぶ、縄の下をくぐる、すこし動いている縄を跳ぶなどして遊びます。

◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) 両足を揃えて飛ぶことなど左右の足の協調性を高めます。
- 2) 目的物に向かって自分の体を操作する能力、自分の体を環境との関係性を運動のなかで学びます。
- 3) 縄の上を歩くような両足を縦にくっつけた歩き方は、バランスをとる能力を高めます。
- 4) くぐるなどの動作は、身のこなしを高めます。
- 5) すこし動いている縄を跳ぶためには、自分の体をタイミングよく動かしていける能力が必要です。

★応用、工夫など

1. 輪ゴムをつなげたものを使うと、もっと楽にできます。
2. いわゆる「なわとび（前跳び、後ろ跳び）」は、かなり難易度が高い遊びですので、その前の段階として、きちんと両足跳びが出来ること、タイミングを合わせて跳ぶことができるなどの能力を高めておくことが必要です。



家のなかでの遊び

全身を使った遊びと手遊び歌

家のなかでも、お父さんやお母さんの体をつかった遊び方で、全身を使ったダイナミックな遊びを行うことができます。

また手遊びも、手のいろいろな動きを体験できるよい遊びです。手遊びの中には、手の発達を促す要素がたくさん含まれています。

子どもたちは、赤ちゃんのころからいくつかの段階を経て、利き手がきまり、左右の手を上手く使うことができるようになります。赤ちゃんははじめ、片方ずつの手をバラバラに動かしていますが、次第に両手を同時に動かし遊ぶようになります。例えば、両手をお腹のところでからめ合わせて遊んだり、おもちゃを両手に持ち、うちつけ合ったり、持ち替えたりして遊びます。そのような経験の後、片方の手が優位になってきます。すると、片方の手でおもちゃを支え、もう片方の優位な手で操作をする、つまり左右の手の役割分担ができてきます。この結果、利き手というものが決まってきます。

このような発達の流れを手遊びのなかに利用することができます。手遊びを選ぶ場合、まず両手を同時に同じように動作させるものから始め、徐々に左右の手を別々に、つまり役割分担させて動かす動作を加えていきます。

遊びの名前

高い高い

★遊び方

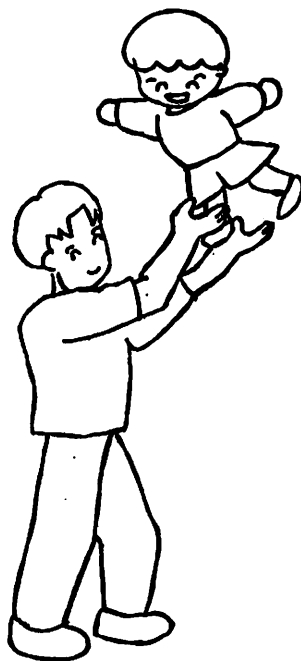
お子さんを高い位置まで、抱きかかえてあげたり、お子さんが小さい場合は、少し空中に放り投げて遊びます。

◎この遊びにはこんな意味があります

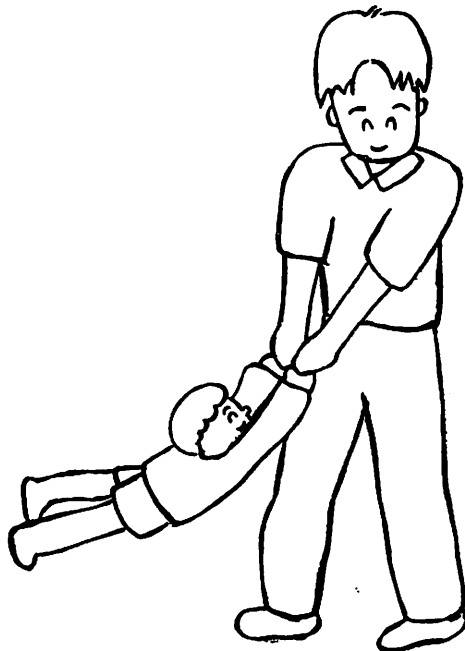
- 1) 高い位置に抱えられたり、空中に放り投げられることで前庭覚が刺激されます。
- 2) 抱きかかえられることで、触覚や固有受容覚が刺激されます。

★応用・工夫など

1. 固有受容覚を刺激されることを好むお子さんの場合は、抱えた時にギュッと抱きしめてあげると楽しめます。
2. 高い位置に抱えたまま、大人がくるくると回ると、より前庭覚を刺激します。
3. 大人が抱っこして、リズム良く左右に揺らしてあげると、リラックスさせる刺激になります。



<p>遊びの名前</p> <p style="text-align: center;">くるくる回し</p>
<p>★遊び方</p> <p>子供さんの手首を握って、持ち上げます。左右に揺らしたり、くるくと回って遊びます。</p>
<p>◎この遊びにはこんな意味があります</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 腕を引っ張られることで、固有受容覚が強く刺激されます。 2) くるくる回することで、前庭覚が刺激されます。
<p>★応用・工夫など</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 揺らしたり、くるくる回した後、マットや積んである布団の上に「ドスン」と落としてあげると、より固有受容覚が刺激されます。 2. 手を引っ張ることを嫌がるお子さんは脇を抱えてあげても良いでしょう。大人が二人で、寝転んでいるお子さんの手と足を持って、左右に揺らしてあげるのも前庭感覚、固有受容覚が強く刺激されます。 3. 肩が脱臼しやすいお子さんもいらっしゃいます。この遊びは、慎重に行ってください。



遊びの名前

肩車

★遊び方

お子さんを肩に乗せて、走る、くるくる回る、ジャンプするなどいろいろ楽しめます。音楽に合わせて動くのも楽しいですよ。

◎この遊びにはこんな意味があります

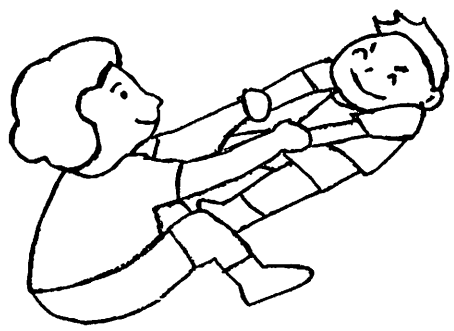
- 1) 落ちないように体をしっかりと固めておく能力が必要です。また揺れに合わせて体のバランスをとることが必要になります。
- 2) 高い所に登ることが好きなお子さんもいます。「高い」という感覚を楽しむことができます。
- 3) 肩車をして走るなど、上下の揺れもお子さんの体に圧迫感をあたえる良い遊びです。

★応用・工夫など

1. 肩車をしたまま、バスケットボールなどのゲームをして遊ぶのも、より体のバランスをとることを促します。
2. 肩車がまだ怖いお子さんは、四つ這いの馬の背中に乗せる遊びから始めてみてはどうでしょうか？



<p>遊びの名前</p> <p style="text-align: center;">綱引きあそび</p>
<p>★遊び方</p> <p>大人がお子さんと向かい合って座り、手をもって交互に引っ張り合います。大人の膝の上にお子さんをのせても良いです。</p>
<p>◎この遊びにはこんな意味があります</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 手を引っ張られたり、引っ張ったりすることで固有受容覚を強く刺激します。大人が力を入れたり、抜いたりすることで、お子さんが入れる力の調整をすることができます。 2) 持続的に腕に力を入れておくことを促します。
<p>★応用・工夫など</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 同じ引っ張り合いでも、足を突き合わせて手を引っ張ったり、棒やひもを持って引っ張ったりすることもできます。 2. 二人で向かいあって立ち、両手を合わせて押し合うすもうゲームに展開してもおもしろいですよ。



遊びの名前

お馬さん

★遊び方

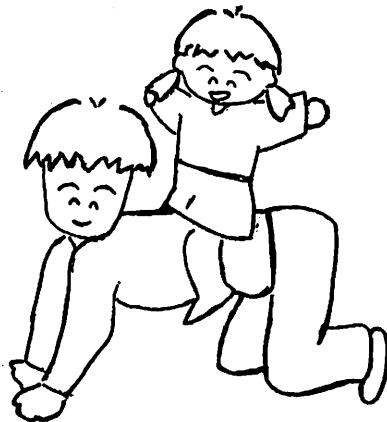
背中にお子さんを乗せて、歌に合わせてたり歩いたり、少しスピードをつけて動いたりして遊びます。クッションなどの障害物の上を通るのも楽しいです。

◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) 不安定な背中の上で、姿勢を保つために、自然と体のバランスをとることが必要になります。
- 2) 背中から落ちないように、足をしっかり背中につけたり、体を硬くするなど、持続的に力を入れておく能力を高めます。
- 3) でこぼこした場所を通ると、よりバランスをとることが必要になると同時にや体に振動が伝わりるので、前庭覚、固有受容覚が刺激されます。

★応用・工夫など

1. 背中に座ることが難しい場合は、背中にしがみつくようにして乗っても良いでしょう。
2. 上手く乗れるようなら、馬の背中を前後左右にゆっくりと傾け、どのくらい傾けても落ちないかという遊びも楽しめます。このような遊びで、さらに持続的な力やバランスを向上させることができます。
3. お子さんに馬になってもらい、弟、妹さん、人形を乗せて歩く遊びも、しっかりとした体の姿勢を促します。



遊びの名前

パンチングパーンチ

★遊び方

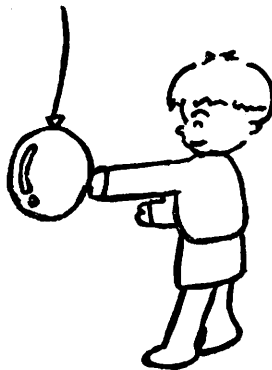
風船、クッション、抱き枕、ボールなどをひもで天井に吊します。これを思い切り叩いたり、おもちゃのバットのようなもので打ったりして遊びます。

◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) 思いっきり叩くことで、有り余った力を発散することができます。(固有受容覚を刺激し気持ちの安定を促します)
- 2) 揺れるものを注意深く見ながら、それを叩くという、目の動きと体の動きを組み合わせた運動の能力を高めます。
- 3) 時には吊ったものが揺れて自分の体にあたることもあります。自分の方に向かってくる物を上手に避ける身のこなしなどの能力を高めます。

★応用・工夫など

1. いくつかの物を一緒に吊ると、さらに複雑な運動を引き出すことができます。
2. 市販の物(ビニール製の大きな起き上がり人形のようなもの)も利用できます。



遊びの名前

ひこうき

★遊び方

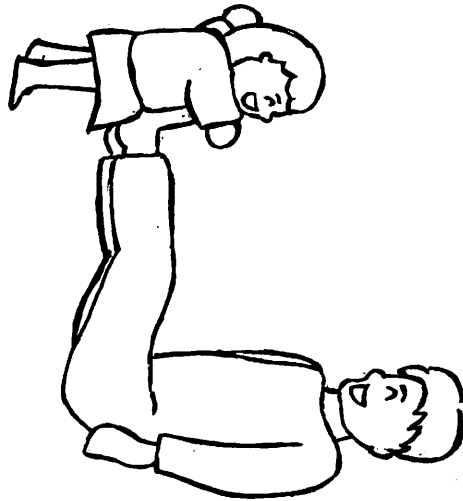
大人が仰向けに寝転び、大人の膝や足の裏でうつぶせの姿勢のお子さんの腹部を支え、上に持ち上げます。始めはお子さんの手を取って支えてあげると安心です。

◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) 揺らされることで前庭覚を刺激し、バランス能力を高めます。
- 2) 体をしっかりと伸ばし、その姿勢を保つ能力を高めます。

★応用・工夫など

1. この姿勢から、子どもを前転させるように宙返りさせる遊びも、とても喜ぶ遊びです。
2. 非常に不安定な遊びですので、高いところや揺れる所を怖がるお子さんには、無理をしないでください。
3. 高いところが平気なお子さんの場合、仰向けで乗せてあげると、恐怖感が増し楽しめます。



遊びの名前

ジャンプ!ジャンプ!ジャンプ!

★遊び方

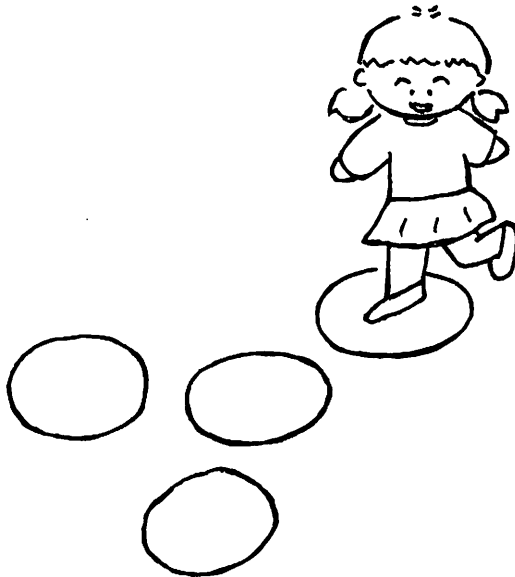
わなげ、ダンボールを輪にくり抜いたもの、フラフープ等を使い、輪のなかにジャンプして遊びます。高いところから輪に向かってジャンプやいくつかの輪を連続してジャンプする遊び、「ケンケン・パ」などの遊びなどにつなげていきます。いくつかの輪を持たせ、自分で輪を投げ置きながらその輪を跳んで進んでいくというようなゲームにも利用できます。

◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) 目的の場所に向かって自分を移動させていく遊びのなかで、自分と環境の関係性を学びます。
- 2) 両足飛びや片足飛びなどいろいろな足の使い方を経験できます。ジャンプは、揺れる前庭刺激と足の裏への圧迫刺激（固有受容刺激）を豊かに含む良い活動です。

★応用・工夫など

1. 輪の色によって着く足の側（左右）を決めて行くと、複雑な体の使い方を促すことができます。
2. 両足飛び、片足飛びをいろいろ組み合わせて行ってみましょう。



遊びの名前

コタツの中の探検

★遊び方

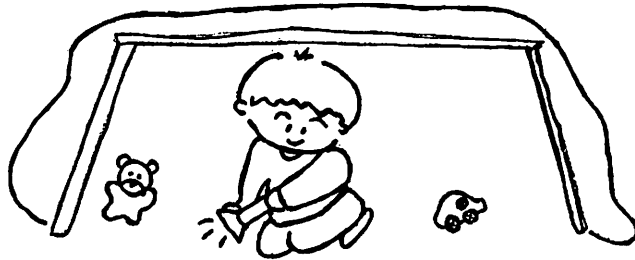
コタツのなかを懐中電灯で探検します。いろいろな物を隠しておき、それを見つけるようにすると楽しみが増します。

◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) コタツの中という狭い空間のなかで体を工夫して動かすことで、自分の体のイメージを育てます。
- 2) 狭いところでの身のこなしの能力を高めます。

★応用・工夫など

1. もっと長いテーブルの下やいろいろな高さの机の下を通して遊ぶなどに展開すると、いろいろな狭さ、高さでの身のこなしが経験できます。
2. いくつかのものを組み合わせて簡単な障害物競争のようなものに仕立てることもできます。



遊びの名前

段ボール遊び

★遊び方

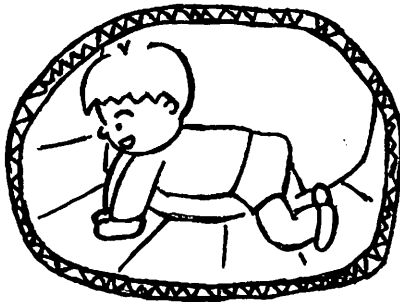
中に入って遊ぶ。カタピラ状にして、その中に四つ這いとなり、箱を前進させて遊ぶ。積み上げたり、押し倒したりして遊ぶ。箱を踏みつけたりして壊して遊ぶなど、いろいろな遊び方があります。

◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) カタピラ遊びでは、どのようにすると上手く動くのかを考えながら、四つばいでの手や足の協調的な運動を促します。
- 2) 高く積み上げていく時には、空間のなかでの箱の位置関係や、箱と自分の位置の関係をうまく捉えることが必要になります。
- 3) 箱のなかに入って遊ぶことは、視覚が過敏なために注意が逸れやすいお子さんには、良い遊び方です。あまり周囲が見えない環境で落ち着いて遊ぶことができます。

★応用・工夫など

1. 段ボールで、お子さんのための小さな部屋を作ると、喜びます。そのような隠れ家は、いろいろな感覚刺激から自分を守ることになり、お子さんによっては、非常にリラックスできる環境となることもあります。



遊びの名前

簡単なボール遊び

★遊び方

いろいろな大きさのボールを使って簡単に遊んでみよう。

●ボールうつし遊び

ピンポン玉やスーパーボールなどを、箱の中からお玉やスプーンを使って別の箱に移し換える競争をしてみましょう。上手に出来るお子さんは、次はお箸で、難しいお子さんは、コップからコップへの移し替えでも楽しめます。

●カゴでキャッチ

カゴや段ボールをもってその中にボールを投げ入れたり、大人がカゴをもってお子さんが投げたボールをキャッチして遊びます。投げる方と受け取る方を交代しても楽しいと思います。

●マジックテープでキャッチ

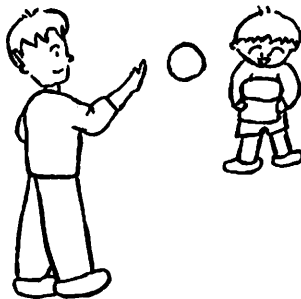
マジックテープ（ベルクロ）の付いた板を持ち、それにマジックテープの付いたボールを投げつけて遊びます。市販のダーツゲーム（マジックテープの）を利用することもできます。

◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) ボール遊びは、目と手を組み合わせた遊びの代表的なものです。ボールを投げてやりとりする前に、このような簡単なやりとりから始めると楽しく遊べます。

★応用・工夫など

1. ボールを投げる遊びに展開するときには、まず少し大きめのボールを両手で投げる練習をすることをお勧めします。その後で、徐々に小さなボールを片手で投げるように促してください。
2. ボールの受け取りが難しい場合、クッション状のボールが良い場合があります。（大きなお手玉等）
3. 自分の体のイメージがわきにくい場合、すこし重いボールを投げることで、自分の腕や手の動きを意識しやすくなる場合があります。



歌の名前

お口の体操

★遊び方

① おてての体操

ハチハチハチハチ



② お口の体操

ロロロロロ



おててとおろて”

③ アーア



インディアンみたいに



♪♪楽譜

お て て の た い そ う ハチ ハチ ハチ

お く ち の た い そ う ロ ロ ロ

お て て と お く ち て アウ アウ アウ

◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) 舌の動きを促す手遊びです。
- 2) 手を叩くことは、両手を使う体操の中で簡単なものなので、お子さんにとって真似やすい動きです。
- 3) 鏡の前でやると、自分の舌の動きがわかりやすくなります。手が口に触る感覚と、手をあてることで音が変わる感覚を楽しむことができます。

★応用・工夫など

1. 舌の動きのところでは、方向をいろいろかえてやってもいいでしょう。
2. 手の動作で声の音が変わることを気づかせながら遊んで下さい。

歌の名前

お化粧パタパタ

★遊び方



① おひたし パタパタ おひたし パタパタ

② クリ - ム ツン ツン クリ - ム ツン ツン

③ のぼして クルクル のぼして クルクル

Fine
(5回にエつけてましょ)

◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) 顔や口の周りは過敏になりやすいところです。このような場所を手遊びで楽しみながら、いろいろな感触を感じる経験ができます。
- 2) 日頃、お母さんが行っていることなので、真似をしやすいでしょう。このような遊びは、ゴッコ遊びのような遊びにつながりやすいと思います。

★応用・工夫など

1. 本当のクリームをつけてみるのも、違った感触を感じることができます。
2. 顔や口の周りは過敏なところです。嫌がるお子さんは、無理をさせずに自分でできる所だけを触るようにしましょう。
3. 顔を洗う時などに、石鹸をつけて応用しても良いでしょう。

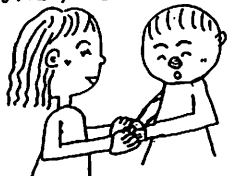
歌の名前

おにぎり にぎにぎ

★遊び方

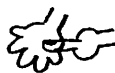
★ズグザグいあい。互様の両手を、おにぎりに
見たて、親が握る状の手を包み込むように
握る。

1. おにぎり にぎにぎ おにぎり にぎにぎ



★ ゆびで相手の手の平を押し
ましよう

うめほしいれて



★ そのままたべちゃいましょう

★ 両手でうととの両手をつみこみましよう

のりでまいたら



◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) 手に圧迫感（固有受容覚を刺激）を感じさせる良い手遊びです。ぎゅっと握り閉められた感覚は、人との安心できる関係を感じさせることにつながります。

★応用・工夫など

1. うめほしを入れるの時に、いろんな感触のものをのせてあげるのも良いかもしれません。例えば、ビー球やスーパーボール、少し柔らかいボールなど。
2. ごはんで本当のおにぎりを作ってみましょう。そのような感覚も非常に大切な感覚です。（あくまでも、感覚遊びですので、食べられるおにぎりを作ろうとは思わないで下さい。）



歌の名前

そっと

★遊び方

① そっと そっと



手をうちあわせます

② あたま



③ そっと そっと



④ おはな



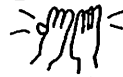
⑤ そっと



⑥ ほっぺ



⑦ そっと



⑧



おなかを触ります。

そっと そっと あたま あたま
 そっと そっと おはな おはな
 そっと そっと ほっぺ ほっぺ
 ほんほん

◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) 自分の体を意識して動かすことを促します。
- 2) 両手を同じように使う、比較的簡単な動きでできる手遊びです。
- 3) 「そっと」というやさしく動かす意味を、自分の体を通して覚えていきます。

★応用・工夫など

1. 「そっと」ということが歌の場面で表現できたら、他の場面でも使ってみてください。その時に、物（風船など）をもちながらでもいいでしょう。反対に「ぎゅっと」力を入れることもわかると、物の扱い方や自分の力を調整することを覚えていくことにもつながっていくでしょう。
2. 触覚が過敏なお子さんは、そっと触られることを嫌がるお子さんもいますので、注意してください。この場合、「ぎゅっと」というやり方のほうが、嫌がらない場合もあります。

歌の名前

みぎてとひだりて

★遊び方

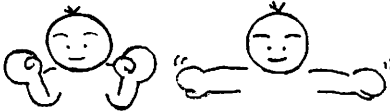
- ① みぎてをよこに シュツ シュツ シュツ ② ひだりもよこに シュツ シュツ シュツ



ホウミンウミたいにかまえます

横に手をのほします

- ③ こんどはりょうてで シュツ シュツ シュツ



両手同時にのほします。



◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) 左右の手を同時に同じように動かすのではなく、左右交互に動かす経験ができます。動きとしては比較的簡単な手遊びです。
- 2) 歌詞に合わせて、左右の手を動かすことで、「左」、「右」のという言葉を通して学びます。



★応用・工夫など

1. 「右手を左上に、左手を右上に」など両手をクロスさせる動作を取り入れると、すこし難しくなります。
2. 左右同じ動きができるようになったら、左右別の動き（例えば、右手は上、左手は横）を試してみるのも良いでしょう。

歌の名前

とんとんとん アンパンマン

★遊び方

① トントントン



○ 両手こぶしを打ちあわせます

② アンパンマン



○ グーもほっぺにくっつけます

③ カレーパンマン



○ ほっぺを横にぐーとみはります

④ しよけんまん



○ ほっぺを両手でほじめます

⑤ ドキニちゃん



○ ドキニちゃんのつのにみたくて片手をグーにし豆粒の上に乗せます。

⑥ バイキンマン



○ バイキンマンのつのにみたくて両手をグーにし豆粒の上に乗せます。

⑦ キラッキラッ
キラッキラッ



○ 手をくくるまわしながらあそびます。

⑧ ハヒフヘホー



○ おもいっきりくすぐったいでしょう



◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) 両手を同じような動作で使う、比較的簡単な動きの手遊びです。
- 2) ほっぺたをつねったり、くっつけたり、おさえたり、くすぐったりするような顔の触覚を刺激することになります。

★応用・工夫など

1. 昔は「ひげじいさん」でした。「ドラえもん」の歌詞もあります。いろいろな歌でやってみてください。



歌の名前

ここは地球

★遊び方

① ここはあたま



・あたまをポンポン
たたきます

② おなか



・おなかをポンポン
たたきます

③ おしり



・おしりをペタペタたたきます

④ 床をバンバン



たたきます

⑤ ここは宇宙



手を上にあげて
ふりながら
ビョンビョンとびます



◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) 自分の体を意識して動かすことを促します。体を大きく伸ばしたり、小さく縮めたりする動きを通して自分の体を意識していきます。
- 2) 両手を同じように使う、比較的簡単な動きのできる手遊び歌です。
- 3) 大きくジャンプする運動は、前庭覚や固有受容覚を刺激します。中腰の姿勢は、足腰の力を保ちながらバランスをとる難しい姿勢です。
- 4) 体や床を強く叩くことは、固有受容覚を刺激します。



★応用・工夫など

1. 体を小さくしたり、大きく伸ばすことがうまくなるようになったら、「大きい」、「小さい」という言葉がけを加えていくと、自分の体の動きや大きさの実体験を通して「大きい」、「小さい」という概念を習得してしていけます。

歌の名前

グー チョキ パー

★遊び方

① グーチョキパーで グーチョキパーで

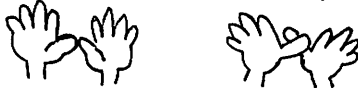
なに×3



左右にゆらします

② パーとパーで

ちょうちょうさん



親指を重ねてちょうちょうにみたくてます



◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) 指を全部曲げた状態や伸ばした状態、2本だけ伸ばした状態など指のいろいろな組み合わせで形をつくります。
- 2) 左右の手を同じように動かすことと左右別に動かすことが必要です。
- 3) 左右の手を体の真ん中でうまく組み合わせる能力が必要です。

★応用・工夫など

1. チョキとチョキで「かにさん」、チョキとパーで「ラーメンつるつる」など、いろいろアレンジすることができます。



歌の名前

親指さん どこですか

★遊び方

① おやゆびさん



どこですか
手をうしろにかくします

ここよ



ここよ



親指をキラキラさせながら
片手ずつ頭上にあげます

② おげんきですか



右親指を左親指
にあわせませう。

ありがとげんき



反対に左親指を
右親指にあわせませう

さようなら



キラキラさせながら手を
うしろにもどします。



◎この遊びにはこんな意味があります

- 1) 目が届かない背中の方で指を意識的に動かすことは、見えなくても自分の指の動きをイメージする力を高めます。
- 2) 一本の指を他の指と別々に動かすことが必要になります。

★応用・工夫など

- 1. 1本の指が上手にだせるようになったら、「おやゆびさんと小指さんどこですか」というように一度に出す指の数を増やしていくと難易度が上がります。
- 2. 左右同じ指をだすことができたなら、違う指をだすようにかえても良いでしょう



いろいろな所に遊びに行こう！

(感覚統合風レジャーのいろいろ)

私たちが子どもだった頃、自然のなかでもっと体を使って遊んでいました。つまり自然のなかで感覚統合の能力を高めていたのです。こうした自然のもつ力をもっと利用してみませんか？

私たちが普段、何気なしにおこなっているレジャー（余暇活動）のなかに感覚統合の考え方を取り入れることで、子どもたちの発達をさらに促すことができます。

○アスレチックに行こう！

よく公園で見かけるアスレチック施設。子どもたちも大好きです。ローラースペリ台で前庭刺激、梯子登りで固有受容刺激、吊り橋でバランス遊び、網トンネルでちょっと複雑な運動遊び等々、感覚統合を促すさまざまな要素がてんこ盛りです。私たちがご家庭で出来る感覚統合プログラムとして最もお勧めしている活動の一つです。

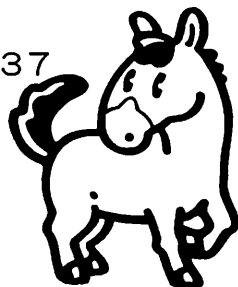
- お勧めの場所 ●千田公園
広島市中区千田町3-7
- 瀬野川公園 082-894-3210
広島市安芸区上瀬野
- 広島県立もみのき森林公園 0829-77-2011
広島県吉和村吉和東
- アクアス 0855-28-3900
島根県浜田市久代町1117-2
(水族館の付帯施設で大きなアスレチックあり)
- 国営備北丘陵公園 08247-2-5000
広島県庄原市

○馬に乗りに行こう！

近年、乗馬は発達障害児の療育活動の一つとして注目されてきています。乗馬には、豊かな感覚刺激、馬の毛並みの感触や暖かみ、背中に乗って感じる独特の揺れやお尻で感じる圧迫感などが含まれており日常的には体験できないものです。

まずは、保護者の方と一緒に引き馬から始めてみられてはどうでしょうか？

- お勧めの場所 ●チャンドラズ ランチ 0829-77-2237
広島県佐伯郡吉和村
(ハンディを持つ子どもさんの乗馬も可能です)



○果物・野菜を収穫に行こう！

果物が好きなお子さんは、ぜひ観光農園で収穫を楽しみましょう。リンゴ狩り、みかん狩りでは、脚立に登り、果物に手を伸ばし、はさみで切り取るという活動が含まれており、バランスよく体を保ちながら、手先を使う力を促します。栗拾いでは、そっと栗をつかむことができるでしょうか？芋堀では、土の感触が楽しめます。また芋を引っ張るときの感

覚も固有受容覚を刺激します。掘った後の芋をきれいに洗う活動も子どもたちにとってよい活動になります。

○そり遊びに行こう！

春・秋は草すべり、冬は雪すべりで遊びましょう。強烈な前庭刺激で、子どもたちも大満足。体の姿勢をしっかりと保ちながらバランスをうまくとらないと転びますよ！滑った後、そりを抱えて斜面を登ることも大切な運動になります。



お勧めの場所

草すべり	●広島市森林公園	082-899-8241
	広島市東区福田町藤ヶ丸173	
	●花緑公園 ふれあいの里	082-837-0572
	広島市安佐北区安佐町大字久地3240-21	
雪すべり	●グリーンピア安浦	0823-84-6622
	広島県豊田郡安浦町三津田326-48	
	●広島県立もみのき森林公園	0829-77-2011
	広島県吉和村吉和東	
	●八幡高原191スキー場	08263-7-0341
	広島県山県郡芸北町西八幡原	

○山に行こう！

山を登ることは、全身の筋肉を使う遊び（固有受容覚を刺激する遊び）ですので、動きたくて仕方がないというお子さんにお勧めの遊びです。山道には、でこぼこ道や足場が悪い道、木や枝がはりだしている道、落ち葉で滑りやすくなった道などがあり、いろいろなバランスや体の使い方を促します。

○川に行こう！

岩がごろごろしている川での遊びは、子どもたちの身のこなし力を高めてくれます。飛び石を渡ったり、岩によじ登ったりと、まさに自然のなかのアスレチックです。ヌルヌルした石の上を滑らないように歩いたり、ごつごつした岩の上をそっと歩いたりといろんな感触や歩き方が体験できます。

川の流れて逆らって歩く遊びも、体全身に力が入る良い遊びです。

お勧めの場所 ●みくまり狭
広島県安芸郡府中町みくまり

○海に行こう！

砂浜では、全身を砂に埋める遊びなどで全身の触覚を使って遊ぶことができます。濡れた砂、乾いた砂、海草などいろいろな感触を試してみてもうどうでしょうか？波にうたれる遊びも全身で強い圧迫感を感じる良い遊びです。

海の上では、ビニールポートや浮き輪に乗って遊びましょう。ビニールポートに乗り、左右に揺らすような遊びもバランス能力を高めます。（安全には気をつけて！）

○雪遊びに行こう！

雪のなかで思い切って遊びましょう。降り積もった雪の上にダイナミックにジャンプして人型をつけてみましょう。

雪の中を、ずぼずぼと歩く感覚や凍った上をそろそろ歩く感覚など、いろいろな歩き方のバリエーションが楽しめ、バランスの能力を高めます。

スコップで雪をバケツに入れ、雪の山を作り、かまくら作りはどうでしょうか？雪を掘る感覚や雪の詰まったバケツを運ぶ感覚は固有受容感覚を刺激します。

雪合戦も子どもたちが大好きな遊びです。雪の玉を上手に作れるでしょうか？力加減や両手を一緒に巧く使うことを工夫させながら雪の玉をつくる練習してみましょう。

雪遊びの後、全身についた雪をはらいましょう。自分の体についた雪を上手に落とすことができるでしょうか？



○スパハウス（スーパー銭湯）に行こう！

最近、流行のスパハウス（スーパー銭湯）。いろいろな刺激があります。打たせ湯では、しっかりとした圧迫感を味わうことができますし、ジャグジーも全身を刺激してくれます。お風呂から上がったあとは、バイブレーターのマッサージ機へどうぞ！

（走り回って、転ばないように気をつけて、）

○おもちゃライブラリーに行こう！

ハンディを持ったお子さんにも使いやすいおもちゃが揃っています。

お勧めの場所 ●おもちゃライブラリーつくし 0823-33-8020
広島県呉市焼山北3丁目21-1 呉本庄つくし園内

お口の遊び

お口は、非常に微細で複雑な運動をコントロールすることができる部分です。この能力を使って、私たちは、物を食べたり、話したりすることができます。しかし口の運動が不器用なお子さんは、正確に発音することができなくなるなどがあります。また指しゃぶりなど口への刺激をいつまでも必要とするお子さんもいます。お口の遊びは、口の不器用さの改善や口への刺激を満たすような遊びです。

お口の機能には様々なものがあります。例えば、呼吸をしたり、ものを食べたり、言葉を話したり、生命や生活に欠かせない活動に関わっています。そして感覚統合の機能とも多くの関係があります。

1 つめは目覚めの状態に関係するものです。ものを噛むということは、あごの筋肉や関節を刺激し、その結果、脳を目覚めさせ集中力を高めます。よく野球の選手がガムを噛む事やドライブでガムを噛むことなどがその例です。

次に情緒との関係があげられます。おしゃぶりや爪噛みをすることで気持ちを落ち着かせようとしているお子さんは少なくありません。さらに、口を使うことは、体の中心部の筋肉を鍛えることにつながり、しっかりとした姿勢を促します。

1. お口のなかでいろいろな感覚を感じましょう。

いつもお口の中で何かを噛んでいるお子さんやしゃぶっているお子さんは少なくありません。このように絶えず口への刺激が欲しい方には、お勧めの遊びです。

また、「噛む」ことは、気持ちの安定に深く関係しています。私たちが怒ったとき、思わず歯を食いしばることがあります。このように強く噛むということは、混乱した気持ちを治めてくれる働きがあります。さらにドライブ中、ガムを噛むといったような眠気覚まし効果もあります。

いつも口の中に石をふくんだりするお子さんがいらっしゃいますが、そのような時には、噛むことをやめさせるのではなく、体に害のない物（社会的に認められるもの）を噛むことを促し、気持ちの安定を図っていきます。

●お勧めの食べ物

スルメ・干し昆布・かりんとう・いもけんぴ・グミ・ガム・ポッキー・プリッツ
野菜スティック・フランスパン などなど

●お勧めのもの

バイブレーター：（100円ショップにあるものでも可：しっかり消毒して）
口の周りをブルブルと震わせてあげると喜ぶますよ

●お勧めのゲーム

引っ張り相撲遊び：

口に布や厚紙などはさんで「はっけよい、のこった」の合図で引っ張り相撲をしましょう。

2. なめる遊び 舌を使って遊びましょう。

体が不器用なお子さんの中には、舌の動きも不器用な方が多くいらっしゃいます。（舌の動きが不器用な場合、話し言葉に影響することがあります）日頃、舌を意識的に動かす経験はあまりありませんので、この機会にいろいろな舌の動きを試してみませんか？

このような経験は、口の中のイメージを育てます。

●お勧めの遊び

- ① 大人の物まねが得意な子は「まねっこ遊び」として舌を上下左右に動かして遊ぶ。
- ② お子さんの口の周りにソフトクリームやチョコレートを塗り、なめて取るようにする。
- ③ お皿にチョコレートなどを塗ってなめて取る（ちょっと下品ですが・・・）。

3. 吸ったり、吹いたりする遊び

吸ったり、吹いたりする遊びは、お口の運動に加えて呼吸に関わる器官の意識的な運動を促します。

●お勧めの遊び

① ストローであそぼう

- ・ ストローでコップの中のジュースやシェイクを吸う。
- ・ 市販されている渦巻き型のストローなども楽しく遊べます。
- ・ 小さく切った紙をお皿に入れてストローで吸い付けながら移し変える。
(紙の重さを変えたり、お皿までの距離を変えてみましょう。)

② うどん・ラーメンを食べよう

- ・ うどんやラーメンなどの端をくわえて「ちゅるちゅる」と吸ってみましょう。
上手になったら、本数を増やしたり、麺を長くするとおもしろいですよ。

③ 懐かしのハッカパイプ

- ・ 夜店で見つけたら、お子さんのおみやげに！

④ シャボン玉などのおもちゃ

- ・ シャボン玉や巻笛、吹くとボールの飛び上がる笛などの市販の様々な笛なども使ってみましょう。

⑤ ピンポン玉遊び

- ・ ピンポン玉を口で吹いて、動かして遊びます。

⑥ 折り紙の舞

- ・ ビニール袋の中に小さく切った折り紙を入れて袋の口を小さくして吹くと中の折り紙がきれいに舞います。

⑦ ティッシュペーパー吹き

- ・ ティッシュペーパーを細長く切り、口の前やちょっと離れたところに置いて吹き、なびかせたり落としたりします。

⑧ 吹き流し

- ・ 絵の具をちょっと緩めに溶き、ストローやスポイドで紙の上に垂らします。すぐに、口で吹いたりストローで吹いたりして絵をかいてみましょう。

⑨ 吹き矢あそび

- ・ 細めの筒を用意します。その中にちょうどはいる三角柱を作ります。そして、指人形やダーツの的などを作って、ねらいをつけて「フッ」と吹いてください。危ないので人をねらって行わないでください。

⑩ 種飛ばし

- ・ 柿やすいかの種を飛ばして遊んでみよう。(ちょっと下品ですが、)

⑪ 運動会ごっこ

- ・ 小麦粉の中に飴やグミを隠して、捜してみましよう！（パン食い競争風に）

4. お口の複雑な運動を促す遊び

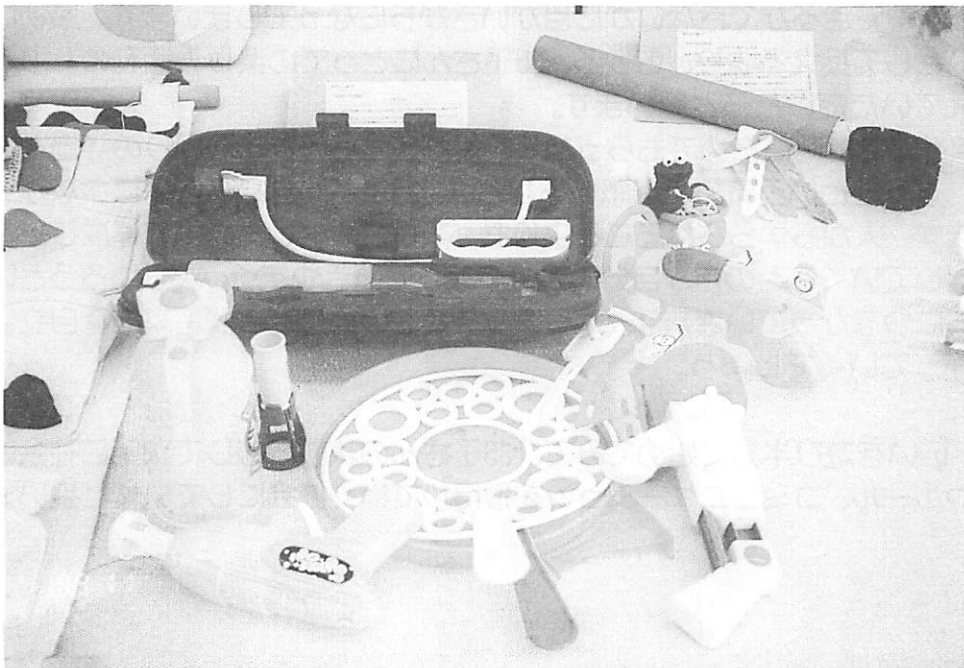
●お勧めの遊び

① 顔じゃんけん

- ・ それぞれの顔の形を決めて「じゃんけんぽん」

② にらめっこ

- ・ 一番おもしろい顔を作って笑わせましよう。



いろいろなシャボン玉のおもちゃ

普段の生活の中でできること

普段何気なく過ごしている日常生活の中でも、感覚統合的な視点から見ると様々な要素が含まれています。特別な遊具やおもちゃがなくても、それらを工夫することでお子さんに必要な刺激や運動を取り入れることができます。どんな活動を取り入れたらよいかは、普段のお子さんの行動や遊びの特徴や興味を示しているものが大きなヒントになるでしょう。

ここであげてあるものは、ほんの一部でしかありませんし、年齢や発達段階に応じて、内容や組み合わせは変化していきます。一度にたくさんのことを取り入れようとせず、少しずつお子さんと楽しめるものを探してみてください。

今回お手伝いの項目も多く含まれていますが、お子さんにお手伝いをしてもらうことで余計な仕事が増えたり、時間がかかってしまうことのほうが多いかもしれません。親が楽になるためのお手伝いと考えてしまうと、イライラしたり、上手くできるかできないかに目がいきがちになってしまいます。最初はお手伝いとして捉えるより、むしろ、お子さんにとっての楽しみ活動の一つとして捉えていただけたらと思います。

上手くできた時に誉めてもらったり、役割をもらうこと、周りの評価を通して役に立ったという気持ちを感じることは、お子さん自身の自信につながっていきます。人からやらされることよりも、楽しさや嬉しさの中で達成したことや習得していくことの方が自分のものになっていきやすく、次もやろうという気持ちにつながっていきます。そういったことの繰り返しが将来的な自立にもつながっていくでしょう。

お手伝いを遊び半分で行ってみて、お子さんの状態に応じて次第に社会的な技能やルール、コミュニケーションを獲得していく機会にしていくと良いでしょう。

朝起きてから夜寝るまで、時間の流れに沿って考えてみましょう。

朝ごはんの前にちょっと目を覚ます活動をしてみましょう

●朝の乾布摩擦

朝なかなか目覚めないお子さんには、触覚を刺激してやることで目覚めの状態がよくなる場合があります。自分でできるお子さんは自分でしてもらうことで、自分の好みの刺激を楽しむことができます。また大人の真似をすると自分の体の動きや感覚を知る機会になるので良いでしょう。

注意：触覚が過敏なお子さんに無理やりすることは、やめましょう。

歯磨き・着替え

●歯磨き

普段、何か物を絶えず噛んでいるようなお子さんやバイブレーターが好きなお子さんには電動歯ブラシを使うのも良いでしょう。お口のなかの触覚が過敏なお子さんは、歯磨きを非常に嫌います。このような場合も電動歯ブラシが良い場合があります。また口のなかの過敏さを軽減するようなマッサージもありますので、療育専門家に相談してみるのも良いかもしれません。

●着替え

触覚が過敏なお子さんの場合、洋服の好みにこだわりがある場合があります。どのような素材を好むのかを知っておく必要があります。ゴムが入っている袖やタグなどが苦手なお子さんもいます。お子さんが心地いい洋服を選ぶようにしましょう。

洋服の着方がよくわからない場合は、鏡の前で着替えると自分の体と洋服の関係がわかりやすくなります。背中洋服が出ていることに気がつかないお子さんもいますので、その場合も鏡などで確認する習慣を付けておくと良いでしょう。



朝のお手伝い

●布団をたたんで運ぶ

布団をたたんだり、運んだりするような力を使うお手伝いは、固有受容覚を刺激します。布団を頭の上ののせる、肩にかつく、手で支えるなど運び方に違いをもたせると、身体の使い方や布団をもつ時のバランスのとり方が変化します。頭へのせたり、肩にかつくことは特に身体のバランスが必要となります。

●洗濯物を一緒に干す

洗濯物が入った洗濯カゴなど重たい物を持つと、固有受容覚が刺激されます。両手で重い物

を運ぶ時は、身体のバランスをとりながら移動することが必要となります。

お母さんが干した後の洗濯物を洗濯はさみで止めてもらうと、指を上手く使う活動になります。洗濯ばさみを使うことが難しく、両手を使っての活動が必要なお子さんは、物干しに洗濯物をかけてもらうと良いでしょう。

物干し竿に洗濯物を通す活動は、空間での物と物との位置関係がわかることや両手をうまく使うことを必要とします。

●お父さんの車を一緒に洗う

暑い時に濡れても良い格好で行ないましょう。バケツに水を入れて運んだり、雑巾を絞る等の活動は、固有受容覚や触覚を刺激します。雑巾を使うと絞る動作や二つ折りにする動作など、複雑な手の動きを必要としますので、難しいお子さんは、水を流しながらスポンジで洗う手伝いでもいいでしょう。また、ねらいを定めてホースで水をかけることは、目と手の協応を促します。

車を洗い終わった後は、お子さんに水をかけると大喜び！

●お父さんの日用大工を手伝ってみよう

金槌で釘を打つ活動等は固有受容覚が刺激されます。片手で釘を持ちもう片方で金槌を打つ動作は、両手で一つの動作を組み立てる能力と、見ているところに手を持っていくという目と手の協応が必要になります。ドライバーでネジを閉める作業などは手の細かい操作を必要とします。お子さんの状態に応じてチャレンジしてみると良いでしょう。

手伝いと言ってもなかなか即戦力にはならないことが多いと思われるので、お父さんが使う材料のあまりをお子さんに与えて自由に釘を打つ活動から入ると良いでしょう。また、実際の物を使うことが難しい場合、家の中でもできる活動としておもちゃの大工セットなども利用できます。

お昼ごはんの前や後に外に出て遊んでみましょう



公園での遊び P38～P45 をご参照ください。

おやつの時間

●おやつ

おやつを食べる時にも、食品によってはお子さんに必要な刺激を入れることができます。例えば、グミやガムなどしっかり噛む物は、固有受容覚が刺激されると同時に口口の発達にもつながります。(口口の遊び P71～P74 をご参照ください)

親子でゆっくりする時間を取り入れてみましょう

●リラックスタイム

お子さんが好きな香りや落ち着く香りを見つけて部屋の中に流したり、好きな音楽を流して心地よい環境を作って、家族でゆっくりする時間を設けてみましょう。香りや音楽だけでなく、他の好きな落ち着く刺激（例えば、お気に入りのソファ、毛布、クッション）を取り入れてみてください。

遊んだ後で、興奮した状態になっている時やなかなか眠れないお子さんには寝る前の時間に取り入れると良いでしょう。

取り入れる時間帯などは、お子さんの状態に応じて変えていき、徐々にお子さんに適切な時間を見つけていきましょう。

お部屋の片隅に、ダンボールで小さいお部屋を作ってみましょう。その中をお子さんが落ち着くような環境にしておくと、お子さんが落ち着きたい時にいつでも利用することができます。

お昼・夕方のお手伝い

●ジョロでお花に水かけ

水の入った重いジョロをもつことは、固有受容刺激を刺激し、しっかり手で物を持つ活動を促します。お花の水かけが終わったら地面に水で模様を描いたり、砂山を作って水を流したりといった遊びも出来ます。ジョロのかわりにヒシヤクで水を撒くのも楽しいでしょう。

一人でできるようになったら、ジョロを取り出すところから片付けるところまで、お子さんの役割としてやるのも良いでしょう。

●お掃除

雑巾を絞ることは上手く両手を使う必要があります。雑巾掛けは手でしっかり雑巾を支えながら足を交互に動かす、全身の活動になります。

お風呂の掃除も良い機会です。浴槽や洗い場を石鹸や洗剤を泡立てながらスポンジやブラシで洗うことでいろいろな触覚を刺激します。

●洗濯物をたたむ

洗濯たたみは、まずタオルをたたむなど両手で同時に操作する簡単なものから始めると良いでしょう。次第に靴下を合わせて丸めるなど、より複雑な手の操作を必要とするものや、上着やズボンなどのたたみ方が難しいものをお子さんに応じてチャレンジしていくと良いでしょう。

●買い物

買い物かごを持ってもらったり、ペットボトルなどを運んでもらうと、固有受容覚を刺激する良いお手伝いになります。買った物を袋に入れた後に持ってもらうのも良いでしょう。また、

カートを棚や人にぶつからないように押すことは、物と物との関係性を学んでいくことを促します。お菓子を選ぶ際に「どれを買う？」など自己選択の機会を設けてもいいでしょう。「何個まで」と数を限定してお菓子をとってもらおうと数の認識を促すことにもつながります。

レジでお金の支払をすることは、社会的なやりとりをする良い機会となります。

●夕食を作る

料理は、お子さんに必要な様々な感覚刺激が入ったり、道具の操作などいろいろな手の使い方を体験する絶好の機会です。また、食べることにつながるので、お子さんが意欲をもって取り組みやすい活動でもあります。ここでは、ハンバーグランチを例にして、その活動の中に含まれる感覚刺激や必要とされる手の使い方、どんなお子さんにさせたら良いか、などをあげてみました。

ここにあげている事は、ほんの一部で、これ以外にもたくさんの要素があります。いろいろと試しながら、お子さんが楽しめることを見つけていくと良いでしょう。

料理だけでなく、お菓子づくりも子供さんが喜ぶ活動です。お休みの日などに一緒に作ってみてください。



ごはん

さあ、大好きなハンバーグランチを
お母さんと作っちゃおう！！

①お米を洗いましょう

普段、砂やスライムなどを触って遊ぶことが好きなお子さんには、良い活動でしょう。

触覚が過敏なお子さんでも、お水は大丈夫なことが多く、お米が手につかないので、比較的抵抗が少ない活動でもあります。釜で洗うことが難しい場合は、ざるにお米を入れて洗うと安心ですね。

お米のジャリジャリ
した感触が楽しいよ！



炊飯器で炊くので、手順が少なく、お手伝いとしてはわかりやすいです。ある程度一人でできるようになったら、子どもさんの役割として与えてあげるのも良いでしょう。

炊飯器の炊き方を、一連の手順を絵にして描いておくと、もっとわかりやすくなるでしょう。

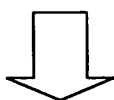
ハンバーグ

①玉ねぎを切りましょう

野菜を切ることは、普段、力を入れることを好むお子さんにとっては良い活動です。素材によって硬さが違うので、力の入れ方や受ける感じ（固有受容覚を刺激）が違ってきます。玉ねぎは、つるつるして崩れやすいので、ポテトサラダなどの他の野菜（きゅうりなど）から初めても良いかもしれません

※包丁を使う時は、けがをしないように注意して下さいね。

上手く、切れる
かな・・・



②卵を割りましょう

多くのお子さんは、少しの力を調整して使うことが難しく、また両手を同じように使うとも必要ですので、失敗することが多いかもしれません。繰り返しながら、感覚をつかむようにしましょう。



③材料を混ぜて、形を整えましょう

普段、小麦粉粘土遊びや泥遊びなどベチャベチャした感触が好きなお子さんには良い活動です。

形は、お母さんの真似をして作ったり、自分の好きな形を作ってみましょう。型抜きを使ってもおもしろいですね。

触覚が過敏なお子さんにとっては、このような活動は苦手です。ラップやビニール袋を用いることもできますが、あまり無理はしないようにして、他のできることをやってください。

大きいお子さんは焼くところまでチャレンジしてみましょう。

ポテトサラダ

①野菜を洗って切りましょう

野菜を洗うことは、最初のお手伝いとして利用できます。

にんじんなど硬いものを切る時は、固有受容覚が強く刺激されます。片方の手でしっかり野菜を固定しておくなど、両手を上手く使うことも必要です。型抜きを使うこともできます。

刃物を使わず、レタスなどをちぎる活動をするとういでしょう。

うっ、かたいな。



②ジャガイモをつぶし、他の材料と混ぜましょう。

マッシャーや棒を使ってつぶすことは、固有受容覚を刺激します。つぶしたり、混ぜたりは、比較的簡単な動きなので、手伝ってもらいやすいでしょう。



さあ、夕食のできあがり！！

お皿を運んだり並べたりすることで、傾かないようにお盆を両手でしっかり持つことやそれぞれの場所に食器を並べることの練習になります。置く位置がわかりにくいときには、子どもさんがわかるようなマークやマットがあると良いかもしれません。また、お箸を組み合わせるなど色や模様の違いを認識する機会にもなります。

水遊びが好きなお子さんにはお皿洗いを手伝ってもらうのも良いでしょう。

お料理の時に使うと便利なもの

お子さんが自立していろいろなことができるようになるために、電動の機械を使うことも必要ですが、感覚統合的な観点からは、いろいろな手の使い方を経験することができるため、手動の方がのぞましいと思います。

例えば、皮むき器、ハンドルを回すと野菜が切れたり、水が切れる道具、ごますり器（すり鉢でも良い）などは安全にお子さんが手を使うことができます。他に、上から押さえると果物が絞れる手動式ジューサー、ハンドルを回すとパスタが作れる道具などを使ってもおもしろいです。おやつの時などは、果物をスプーンでくり抜いたり、アイスクリームをすくう時にアイスディッシャーを使うのも良いでしょう。

また、文字を使わず、写真だけをつかって料理の手順を説明している料理本があります。

「ぼなべてい」「食」：連絡先 全日本手をつなぐ育成会 03-3431-0668

お風呂の中で遊んでみよう

●お風呂

様々な素材のタオルで体をこすったり、泡を作って遊ぶことでいろいろな触覚を刺激することが出来ます。

お父さんと身体を洗いっこするのも、良いコミュニケーションの場となると同時に力の加減などを知る機会になるでしょう。子ども用のスポンジを使用すると洗いやすくなります。

ゼリー状に固まる入浴剤などを使うと普段感じることのない触覚を楽しむことができます。

●シャワー

シャワーの強さを変化させることで強い刺激になったり、心地よい刺激になったりします。触覚が過敏なお子さんはシャワーを嫌うこともありますので、注意してください。

布団を敷いて遊んでみましょう

●シーツブランコ

お子さんにシーツにのってもらい、両端を大人がもって、左右に揺らしてあげると前庭覚を刺激します。

大きい・激しい揺れは興奮することになりますが、ゆっくりと一定のリズムで揺らしてあげ

ると落ち着く刺激になりますので寝る前にやってあげるのもいいでしょう。シーツの素材によって、触覚刺激にも変化があります。

押し入れから布団の上にジャンプすると加速感（前庭刺激）や着地のときの衝撃（固有受容刺激）を感じる事が出来ます。

押し入れに登ることは、自分の身体を手で支えたり、上手く身体を使うことが必要となります。自分で登ることが難しいお子さんは、椅子や棚を利用して上り道をつくってやるのも良いでしょう。

●布団の中にもぐっちゃおう

また、布団の中に隠されたおもちゃを探していく遊びは、狭い場所で自分の体をうまく動かしていかなければいけないため、自分の体の意識を高めます。

重たい布団の中でじっとしていると、全身の圧迫感があり、子どもたちが落ち着くことを助けます。

●ぐるぐる布団巻き

布団の端に寝転んでいる子どもさんをお布団ごとぐるぐる巻き、一気に端を引っ張って転がします。強い回転刺激で楽しめるお子さんもたくさんいます。

寝る前に落ち着く刺激を入れてあげましょう

●マッサージ

手や足に少し圧迫を加えながらマッサージをしてあげると、高ぶっている気持ちを落ち着かせることができます。

手だけでなく、スポンジ、柔らかいブラシ、布、タオルなどいろいろな物を試してみてください。

触覚が過敏なお子さんはマッサージを嫌がることもよくあります。過敏なお子さんのマッサージの方法は療育関係者にご相談下さい。

一日の流れの例

これまで説明してきた活動を取り入れて、一日の流れの例をあげてみました。お子さんがどのような要素を必要としているかをみて、組み合わせを考えてみてください。生活すべてに取り入れていくことは難しいかもしれませんが、無理のない範囲で取り入れてみてください。

(例)

★動きが激しい(走り回ったり、ジャンプをしている)お子さんの場合



起床

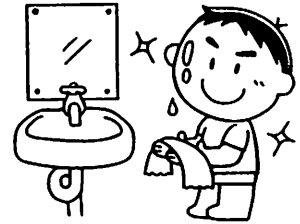
乾布摩擦(触覚刺激で目を覚ましましょう)

朝ごはん・歯ごたえのあるものを食べましょう。
(フランスパン、野菜スティックなど)



布団を運ぶお手伝い

押し入れからジャンプをして遊ぼう



お昼ごはん

自転車で公園に行く…坂道やでこぼこ道を通ってみましょう。

公園ではアスレチック遊具で元気に遊ぼう!



おやつを公園で食べましょう(ガムやグミ)

帰りに夕食の買い物お手伝い



夕食

お風呂に入りながら遊ぼう



寝る前にマッサージで落ち着きましょう。



就寝

1999年11月、第17回日本感覚統合障害研究大会が広島で開催されました。この大会のなかで私たちは、療育のなかで使っている手作りおもちゃの展示を行い、参加者の皆様より「展示物の資料が欲しい」という本当にうれしい声をたくさん頂くことができました。この感覚統合風ホームプログラムハンドブックは、研究大会で展示した手作りおもちゃの資料を中心に、広島SI（感覚統合）塾のメンバーが作成してきていたホームプログラム集の内容を加筆し、第17回日本感覚統合障害研究大会記念誌として発行したものです。

このハンドブックが、子どもたち・ご家族そして療育関係者に笑顔をもたらしますように

感覚統合風ホームプログラムハンドブック

第17回日本感覚統合障害研究大会記念誌

2001年7月1日 第2版発行

監修 太田篤志

執筆者

太田篤志：広島大学

中川雅史：呉本庄つくし園

宮島奈美恵：広島市児童療育指導センター

清原英子：岩国市健康福祉部児童家庭課児童環境づくり推進室

協力

広島県立身体障害者リハビリテーションセンター

広島市児童療育指導センター

岩国市太陽の家

呉本庄つくし園

広島SI塾

発行 広島感覚統合研究会

連絡先 広島市南区霞 1-2-3 広島大学医学部保健学科 太田篤志

広島感覚統合研究会ホームページ www.sensory-integration.org
