

NPO法人くらしき放課後児童クラブ支援センター研修
2022年12月14日11:00～

遊びは心と体を育む栄養素

～OTと保育現場のマリアージュ～



社会福祉法人 美樹和会
尾崎 将充



今日のお話

- ・OTが子どもの**日常**にいる意味
- ・保育現場にとってOTが**仲間**である意味
- ・「**感覚**」のお話
- ・「**遊び**」を通じた発達支援
- ・お**手伝い**でもカラダを育てられる
- ・保育現場こそがOTの**ウマ味**を引き出してくれる

OTが子どもの日常にいる意味

OTは本来「**日常生活を科学的に支援する**」ことを得意にしますが、

現状日本では保険制度のこともあり、主戦場は病院(**非日常**)です。

保育園・学童では**日常生活に毎日、少しずつ**関わることができます。



【病院】
時間:月に1～2回
(40分～60/回)

場所:設定された訓練室
内容:個別で集中訓練



【保育園・学童】
時間:毎日少しずつ

場所:子どもの生活の場
内容:集団生活、遊びの
中で、少しずつ育む

現場にとってOTがいる意味

・保育園も学童も子どもの「**生活**」の場であり、
「**遊び**」を大切にしている健全育成の場です。
これはOTの専門性と実にぴったり重なるのです。



・既に保育の現場では遊びや関わりを日々熱心に工夫されており、
長年の経験に基づき知恵が蓄積されていることに気がきます。

OTはこの「**経験知**」を**言語化**し、現場で自信を持って取り組む後押しができる
ほか、**新たな遊び方も一緒に見つけられると**感じます。

作業療法士が得意なこと

- ・人の活動を運動、感覚、心理、認知、環境と広い側面から捉え、遊びを含む日々の**作業に対し**、そして**作業を通じ**ニーズに応える。
- ・園や学童では「**遊び**」と「**環境**」の両面から具体的に支援できます。



遊びを通じて
・運動発達
・感覚ニーズ
などを見極め



・遊び
・関わり
・声かけ
・環境調整
を通じて支援

遊びは心と体を育む栄養素

人は**食事**を通して生きるのに必要な栄養素を得ていますが、

子供達は**遊び**を通じて感覚という栄養を得て発達します。

作業療法士である私は保育の中で**遊び**を通して、子ども達の**心と体の発達を促したい**と考えています。

こどもがしたがる行動 = 発達的に必要なメッセージと捉え、今回は「**感覚**」に焦点を当ててお話をします。



どんな感覚の栄養素があるのか

- ①**触覚**(タッチ覚): 肌に触れられて感じる
- ②**前庭感覚**(バランス覚): ゆらゆら、グラグラを感じる
- ③**固有受容覚**(ボディ覚): ギュ〜、くいつなど筋肉の動きを感じる
- ④**視覚**: 見えるものを感じる
- ⑤**聴覚**: 聞こえるものを感じる

こどもが見せる姿には、発達的に意味あるメッセージが隠れています！

遊ぶ様子からニーズを見極める

好む遊びから発達的に必要な感覚がわかる

ex) 揺れる遊びが大好きな子 ⇨ **バランスの栄養が必要**としている子

逆に好まない遊びから、**苦手さ、敏感さ**などがわかる

ex) 泥遊びが嫌い(触覚過敏?)、滑り台が嫌い(重力不安?)など

お友達との関わりから**感覚の受け止め方の特徴**が見える

ex) ハグが強い、体当たりが多い ⇨ **ボディ覚刺激受け止めにくい**

タッチ覚(触覚)

どんな感覚？

→肌に触れる時に感じる感覚

どこで感じている？

→全身の皮膚

なぜ必要？

→自分の身体と、環境との**境目**を知り、**ボディイメージ**を育てる上で必要

どんな遊びで得られる？

→感触遊び(砂遊び、水遊び、スライムなど)、ボールプールなど



バランス覚(前庭感覚)

どんな感覚？

→揺れ、傾き、回転、スピード感など

どこで感じている？

→耳の奥にある三半規管や前庭器官

なぜ必要？

自分の身体の「**軸**」を育て、**良い姿勢**を育むためにとても重要。

どんな遊びで得られる？

→ブランコ、滑り台、うんてい、鉄棒、平均台、一輪車、トランポリン、とび石わたりなどちょっと**スリリング**な遊びがポイント！



ボディ覚(固有受容覚)

どんな感覚？

→ギュー〜、くいっ、ヨイショ！など
手足の関節を曲げ伸ばしをする時や、
力を入れたりする時に感じる感覚です。

どこで感じている？

→全身の**筋肉**や**関節**の周り

なぜ必要？

→目で見なくても体を動かせるために必要。触覚と共に、**ボディイメージ**を育て、
前庭覚と共に身体を思い通りに動かす**運動企画**を育てます。

どんな遊びで得られる？

→ジャングルジム、クライミング、のぼり棒、トンネルなど
またいだり、くぐったり、しがみついたりする遊びがポイント！



公園にもある遊具を使って

【バランス覚遊具】

・すべり台、ブランコ、シーソー、鉄棒
とび石、縁石歩きなど

【ボディ覚遊具】

・うんてい、のぼり棒、ジャングルジム
築山、土管のトンネルなど



馴染みの遊びも使って

鬼ごっこ

→走る、止まる、かわすなどの動きは
姿勢や身のこなしの育ちに有効。



だるまさんが転んだ

→動く、止まるのメリハリ。
ピタッと止まるブレーキの育ちに有効。



馴染みの遊びも使って

ボール遊び

→取るときはボールの軌道を予測して構えを作り、両手のタイミングを合わせる。投げるには体のひねりと、両手足の協調が必要。



竹馬(初めは缶ポックリからがいいかも)

→不安定さの中にバランス覚、
爪先立ちのなかにボディ覚、
両手足の協調運動など色々な運動が含まれます。



お手伝いだって体を育てます

・荷物運び

そーっと運ぶ→バランス覚の育ちに
重いものを運ぶ→ボディ覚の補充に



・雑巾掛け

(ハイハイや手押し車に似ている動き)
手足の付け根(肩甲骨や骨盤周り)を使う
→手足の器用さ、安定感の土台になる。



保育現場がOTのウマ味を引き出してくれる！

・子供がしたがることに、遊び、支援のニーズが隠れています。

→必要な感覚は遊びの中でどんどん補充してあげてください。

でも、苦手な感覚、運動は無理強いせずに受け入れられるところから！

・遊びは子供達が楽しいと思えることが一番大事です。

現場の経験知とOTとの出会いはまだ見ぬ世界に誘ってくれます。

OTは現場の皆さんと合わさってこそウマ味が引き出されるのです！