

乳幼児のための豊かな遊びと 生活支援グッズの紹介



歩けるようになったけれど、
ちょっと気になるお子さんの支援のために

日本肢体不自由児協会
心身障害児総合医療療育センター

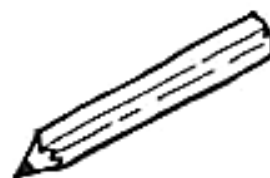
まえがき

作業療法士は、子どもの生活や遊びの困難さに対し、感覚や運動的な視点で分析して「子どもがどうしてそのような行動をするのか」といった行動の理解を助け、子どもへの関わり方を援助します。周囲の人たちが子どもの行動を理解できることで、子どもたちへの関わり方が変わり、子どもたちは快適に過ごせるようになります。

また、運動や手先の不器用さをもち、日常の生活動作で困っている子どもたちに対しては、「その子にあった活動」や、便利な道具を提案しています。子どもと楽しく遊びを練習することで、子どもたちは「できる」といった達成感を積み重ねることができ、自信をもって生き生きと過ごせるようになっています。

学校にあがる前になって「どこがおかしい」と気づくことが多いのですが、体を使ったいろいろな遊びの中で、体のイメージをつくり、新しい運動遊びに対してどのように手足を動かしたらよいかを学ぶことができます。そして、手先の動きやさまざまな運動技能、学習の基礎的な能力を発達させ、だんだんと複雑な遊びができるようになります。たとえば、縄跳びのような高度な活動ができるまでには、姿勢を保つ力やバランス、手足の協調性が必要です。友達と相撲をしたり、ぶら下がったり、ブランコに乗ったりなど、いろいろな遊びが土台を作っていきます。土台がしっかりしていれば、ジャンプしながら両手でなわを回すことや、跳び越えること、それらの動作を繰り返すことがだんだんできていきます。基礎となる機能を伸ばし指導することで、子どもは無理なく楽しみながら学ぶことができます。

この冊子は、幼児期からの行動や生活、遊びの発達に関して、気になる子どもたちを支援する時に、大人が、子どもと楽しみながら「豊かな遊び」を体験できるよう、大人たちが一緒に遊ぶときの参考にしてもらうために作りました。ここにあげた遊びは、長年、子どもたちとかかわる中で特に取り入れてほしいものを書きました。また、生活に少しでも役だってもらえればと思い便利な自教具、道具を紹介しました。ミニアドバイスでは、関わり方のコツや知ってほしいことを書きました。家族や幼稚園や保育園の人たちに使ってもらいたいと思います。





目次 乳幼児のための豊かな遊びと生活支援グッズの紹介

- ま え が き 1
- 豊 かな 遊 び
 - 感覚系の遊び 3~7
 - 触覚系の遊び、人とふれ合う遊び
 - 揺れたり、回転したりする前庭系の遊び
 - 音を作りましょう、見て楽しみましょう
 - 運動系の遊び 8~11
 - 体がしっかりし、腕の力が強くなる遊び
 - バランスや手足の協調性を育てる遊び
 - 両手の協調性・分離的な運動を促す遊び
 - 口の運動を育てる遊び 12
 - 目の運動を育てる遊び 13
 - 手の操作性を育てる遊び 14~18
 - つまんで遊ぼう
 - はさみを使って遊ぼう
 - 組み立てて遊ぼう
 - お絵かき、ペンの持ち方と便利な道具
- 日常の生活動作の援助 19~22
 - 食事・着替え
 - そのほかの日常の生活動作で困ること



感覚系の遊び

● 触覚系の遊び



◇ いろいろな物に触って、握ってみよう。

- ・小さい頃からいろいろな物に触ることで素材の特徴を識別する力を身につけていきます。いろいろな素材の物に触ると違った感じを受け、動かしてみることで、どれくらいの力で握ったらいいか、押したらどのくらい形が変わるのかなど手の調節する力を学べます。
- ・大きさ、素材の違いを楽しみましょう。ビー玉、小豆、スライム、粘土、いろいろな紙（パラフィン紙、ビニール、セロファン）など多くの素材があります。ビー玉など小さな物に触ることで、指先の感覚が育ちます。
- ・まだ、口に物を入れることが多いお子さんは、小さい物は危険ですので、必ず大人と一緒に見ているときに遊びましょう。

ビー玉



ゴム人形、伸び縮みするボール



粘土遊び



小豆を鉄琴に落とすと
きれいな音がします。



いろいろな素材で人形作り



バイブレーター各種



振動する玩具：握り手をひくと振動

握り手



振動する玩具は、皮膚からのしっかりした感覚を体に伝えてくれます。皮膚からの感覚に気づきにくいお子さんは、他の物よりも喜ぶことがあります。

◇ 屋外の遊び

屋外に出て、自然の中にある葉、砂、土の感触も感じてみましょう。都会では高層ビルが多く、外に出る機会が少なくなりがちなので、積極的に屋外に出る機会を作りましょう。

田植えやどろんこ遊び



砂遊び



水遊び



ミニ知識

感覚に過敏なお子さんについて

感知的な遊びを嫌うお子さんもいます。どのような素材だったら大丈夫かを見つけ、少ない量から始めるとか、色を変えるとか、好きな他の遊びを取り入れながら行うなどの工夫をしてみましょう。そして時間をかけながら慣れるのを待ちましょう。また、顔や髪などは過敏ですので、手から触れさせるようにしましょう。また、人から触られるとよけいに過敏に感じますので、お子さんの手で触るようにしましょう。決して無理に行わないようにしましょう。

物と触れ合うだけでなく、人と触れ合うことも大切です。おとなしくて抱っこを要求しないお子さんがいますが、なるべく抱いてあげましょう。嫌がったら好きな玩具と一緒に膝の上ののせて抱いてみましょう。また、軽く触るよりしっかり圧を加えるようにするとよいかもかもしれません。また、手や体に触れるところから慣れるようにしましょう。

● 人と触れ合う遊び

◇ 友達や大人と一緒に遊びましょう

人と人が触れ合う遊びは、たくさん触覚を受けながらいろいろな感覚運動刺激を受けます。乳児期は家族との大切なスキンシップになります。

抱っこやくすぐりっこ、1本橋こちょこちょ



高い高い・ひこうき・かたぐるま



相撲や押しくらまんじゅう、おふねはぎっちらこ



● 揺れたり、回転したりする前庭系の遊び

揺れる遊びや高さのある遊び、回転する遊びなどやってみましょう。空間の中を動くのはとても心地よい遊びです。また、足の裏や頭や体でバランスをとることを学びます。



立ったり、座ったりいろいろな姿勢で乗りましょう。バランス機能を育てます。



公園にあるいろいろな遊具は、様々な揺れの感覚を与えてくれます。

飛び降りる遊び・よじ登る遊び

高いところにのぼってみると、今までとは違った目線で周りの景色を見ることができます。高さの感覚を持つことができます。もし、怖かったら、抱っこして一緒に高いとこにのぼってみましょう。



回転する乗り物；遊園地にあるコーヒーカップなどがあります



そりすべり・雪や草すべりなど速さのある遊び



コインで動く車



ミニ知識

揺れることを怖がるお子さんについて

ブランコなど揺れる遊具や、ジャングルジムなど地面から離れた所にのぼることを怖がるお子さんがいます。私たちには何でもないように思われますが、あるお子さんにはとても怖く思われるのです。バランスを取ることが難しかったり、人よりも揺れの感覚を敏感に感じてしまうのかもしれない。

幼いときから「抱っこ」や「たかいたかい」などを嫌がるようでしたら、揺れを加減してみましょう。怖いままでは、いろいろな運動を行うことができません。はじめは、抱っこしながら大丈夫という気持ちを持たせてあげながら慣れさせていきましょう。そして、大人の支えがなくなるとも、また、揺れの幅が大きくなっても大丈夫になるように少しずつ慣れさせていきます。公園の乗り物に乗れないときには、家で一緒に体を使って遊びましょう。

● 音を作りましょう

いろいろな楽器をならしたり、物を打ちつけたりして音に慣れましょう



ミニ知識

聴覚過敏のお子さんについて

- ・子どもが自分で音を作るようにしましょう。
電池仕掛けのおもちゃから聞こえる音や掃除機の音、大きな音などを嫌がるお子さんがいます。ビー玉を容器に入れたり、木琴を叩いたり、手拍子、笛を吹くなどしてお子さんが自分の手で操作して遊ぶようにしましょう。人がならず音よりも、自分で行うほうが突然聞こえることなく予測ができるので受け入れやすいことがあります。好みの音がありますのでどの音なら受け入れられそうかを試しながらやってみましょう。
- ・刺激を調節しましょう
掃除機をかけるときには、これからかけることを伝え予測できるようにしたり、お子さんに離れた部屋に移動してもらうなどして、音の大きさを加減してみましよう。楽器は音が小さめのものや木や紙など自然の素材の楽器からはじめたほうが良いかもしれません。

● 見て楽しみましょう

きれいな動く玩具が大好きなお子さんがいます。光るものを見ていると気持ちが落ちつくお子さんもいます。好きな玩具と一緒に使って遊ぶと嫌いな遊びをしてくれるかもしれません。

回転するベル



ビーズチェーン



レインボースプリング



光沢のあるテープ



バブルチューブとペットボトル





運動系の遊び

● 体がしっかりし、腕の力が強くなる遊び

足の裏で体をしっかり支え、おなかにも力を入れて踏ん張ってみましょう。体がしっかりすることは、体を使ったいろいろな遊びを行う際に重要です。相撲やおしくらまんじゅうなどふれ合う遊びも体を安定する力を育てます。

◇ 引いたり、押したりしましょう。

綱や太い筒を引っ張り合いましょう。太いと指先に力はいります

ボクシング



綱や筒など太いものを引く



押しくらまんじゅう



空中ブランコ



丸太わたり



手押しくるま



他に、屋外の遊びで木のぼりやターザンロープ、ジャングルジムなど

◇ 手伝い； ・ ゴミ袋や荷物など重い物を持つてみるのもいいです。



● バランスや手足の協調性を育てる遊び

足の裏で体重が左右や前後に移動する感覚や体の揺れを感じてバランスをとります。足の裏に接する面が平らだったり、かまぼこ型であったり、広がったり、狭かったりすると、それに応じた体の調節力を学びます。

同じ遊具でも、よつばいになったり、座ったり、立ったり、歩いたりするなど姿勢を変えると、腕の支える力や腹筋など必要な機能が変わってきますのでいろいろな体の使い方を楽しむことができます。

◇ 公園にはたくさんの遊具があります。

網のぼり



太鼓ばしご



かんぽっくり



ミニ知識

縄跳び練習

縄跳びは複雑な動作です。姿勢を保つ力やバランス、手と足の協調性が必要です。手順を分けて一つ一つ練習してから組み合わせていきましょう。ひもを切れれば跳ばずに腕の回し方を練習できます。体の横や前で、後回しや前回しをするのは難しいものです。縄が絡まりにくく跳びやすい縄跳びが市販されています。



<練習手順の例>

切ってある縄跳びを使って片手から、次に両手で練習します。なるべく、肘を体につけましょう。

体の横や前で回しましょう。体のよこや前がわかりにくいこともあります。

両手ができたら、足で跳び上がりましょう。

繰り返す、リズムを1,2と合わせて跳びます。

つながった紐の縄跳びで足の前に置いた所から跳んで、紐を体の後に動かします。

上手く跳べたら、後、前と繰り返すなど、いろいろな跳び方を練習しましょう。

● 両手の協調性・分離的な運動を促す遊び

両手を使ってみましょう。いろんなふうに手を動かしてみましょう

- ・ 幼いときには片手ずつしか使わなかったのが、左右を同時に使ったり、別々に使ったり、片手は物を支え、反対を動かすなど、両手を複雑に使うように発達してきます。両手を自然に使えることで、複雑な活動を行うことができるのです。
- ・ 成長するにつれて、なめらかに肘を曲げたり、前腕を内側や外側に動かしたり、腕を体の真ん中を越えて反対側に動かすこと（交叉する手の動き）ができるようになります。
- ・ 両手や片手でこのような分離的な動きができることで、縄跳びなどの難しい運動ができるようになります。

◇ ボール遊び

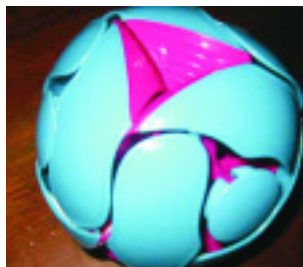
どのくらいの力で投げたらどのくらい飛ぶのかといった手の力の調節力を学びます。大きさや重さの違うボールを使うと、一層、力の調節を学べます。いろいろなボールで遊びましょう。サッカーボール、ビーチボール、お手玉、良くはねるボールなどがあります。片手や両手で投げたり、受けたり、ついたり、いろいろな遊びができます。



大きさ、重さ、弾力の違うボール



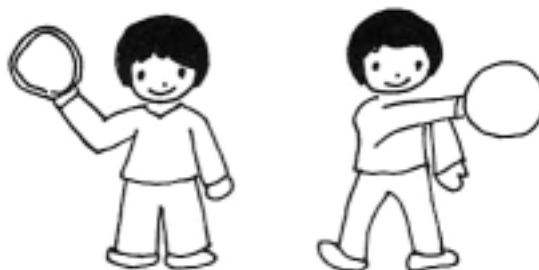
投げると色や大きさが変わるものなど
を使うと楽しみながら遊べます



◇ ラケットなどの道具を使って遊びましょう。

ボールの投げる位置を変えればいろいろな腕の動きが必要になるので少し難しくなります。上手に取るために、腕だけでなく体全体の動きを学べます

吸盤のついたボールとラケット



各種ラケット



腕を回して遊ぶ筒やリボン



グripper



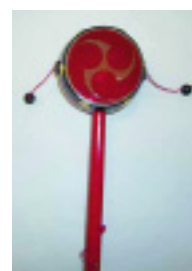
握っているいろいろなものを取って遊びましょう

ラケットを使うと腕の操作性、遊びと手首を支える力や指先の力を高めます。

◇ 太鼓や木琴などの楽器

いろいろな楽器で遊んでみましょう。太鼓などを叩く動作は両手で同時に叩く、交互に叩く、リズムを変えるなど複雑な動作です。両手を空間で保持し、さらに速い動きを行うには、体の安定性が必要です。

でんでん太鼓は腕を内側や外側に動かす動きを必要とします。



◇ ままごと遊び

片手をもって、反対の手で操作する機能を育てます。

ままごと遊びでは、包丁や容器、おたまなどを使い、両手をいろいろに使います。すくう遊びは腕を外に回す動きを促します。





口の運動を育てる遊び

● 吹いてみよう

- ・吹くという動作は腹筋をつかいますし、唇でしっかり閉じる練習にもなります。学校に入ってから笛やピアノを吹くための基礎になります。
- ・玩具には、シャボン玉、お祭りのときによく見かける玩具（まきとり、ふきもどし、毛笛風船）があります。紙ふうせん、風車など音のでない玩具は、音に過敏なお子さんによいかもれません。吹くだけでなくハーモニカなどの吸う機能が必要なおもちゃは、ストローを使うことやうどんを食べるのが難しいお子さんの練習になるかもしれません。

各種笛、吹き矢



吹き戻し



シャボン玉



◇ 食事の時の口の使いかた

- ・食事の時に、お茶をコップで飲んだり、みそ汁をお椀ですすって飲んだり、ジュースをストローで飲むときには唇を使い、口に入る量を調節する必要があります。太いストローで、シェイクのようにドロツとした食材を吸う時には、より吸う力が必要になります。

コップ



お椀



ストロー

