

～手先を使ってみよう～

文：工藤

五感の一つである「触覚」は触れる経験を積み重ねることで、その形や硬さ、温度などを目で見なくても感じ取れるようになります。

乳児期に“なんでも口に入れる”行動もその一つで、乳児期は手先の発達が未熟なため、物の形や感触を感じ取るために、発達している口を使います。そして、成長とともに手先が発達してくると、手で触って確かめることができるようになってきます。中には、触覚過敏（相手に触れられることや爪切りや髪を切ることを嫌がる）であったり、触覚鈍麻（ぶつかっても痛がらない、力加減が難しい）のお子さんもいるのではないのでしょうか。※触覚を通して様々な情報を捉えることができる→上手いかないと…経験不足やトラブルに繋がってしまいます。

楽しく手先を使った遊びができるよう、今回は家庭でできる遊びを紹介していきたいと思



折り紙

角を合わせて折ったり、ちぎったり、丸める等、指先や手の平を使うことができます。また、ちぎった折り紙を糊で貼ったり、ハサミを使って切ってみる等、紙一枚でもいろいろな楽しみ方ができます。

水風船遊び

水が入った風船の柔らかい感触や冷たさを感じたり、どれくらいの力で握ったら割れるのか力加減も考えながら楽しめる遊びです。



片栗粉遊び

【材料】

*片栗粉 100g *水 50～100ml

*食紅（好きな色）ごく少量

手を握るとかたまり、開くと液体になるなんとも不思議な液体になります。上から垂らしたり、袋に入れて叩くなんて遊び方も面白いですよ。

分量を量ったり、粉から液体に変化する場面や色々な色を混ぜて作る等手先以外の感覚も養うことができます。



その他にも、ブロックやお絵かき、シール遊びやビーズ遊び等もあります。また、遊びだけでなく、ボタンやチャックの操作なども指先を使う大事な機会です。見守りながら上手くできた経験が積み重なり、手先を使う楽しさを感じていけたらと思います。



砂遊びと心の交流

文 八重柏 一輝

砂遊びは、昔から子どもにとってなくてはならない遊びの一つです。石や土、砂といった自然のものは、子どもが触れたいくなるような特別な力をもっていますよね。小学生や中学生になっても、グラウンドでしゃがんで先生の話の話を聞いているときに、土いじりをしている光景をよく見ます。そういう私も、高校生になっても土いじりをしてきた記憶があります。

数ある心理療法の中には、砂を使って行うものがあります。それは「箱庭療法」と言うもので、ヨーロッパから日本に伝わったものです。決められた大きさの木枠の中に砂が敷き詰められていて、そこに自分の思いのままにミニチュアを配置したり、情景を作っていくというものです。この心理療法は、砂に触れるという感覚や様々なミニチュアなどによって心が解放的になり、その場にその人の心模様が投影されていく過程を重視するもので、箱庭を作るという行為自体にも治療的作用があるとされています。

砂に触れるという行為は、なんとも言えない包まれる感覚による安心感や、童心にかえって心を解放的にさせる効果があります。おすすめは、乾いた砂浜の砂です。目が細かくとても柔らかい感触を得られます。もちろん公園の砂場でも良いので、ぜひお子さんと一緒に大人も砂遊びをしてみてください。きっと心が癒されると思います。砂に触れるのが苦手というお子さんもいるので、そういうときには、砂がふるいを通して落ちる様子を見せたり、水で固めて形を作って見せたりなど、砂の面白さ、不思議さを知る体験から初めてみましょう。ときには、砂場に人形や車などのおもちゃを持ち込み、子どもが表現する物語を一緒に楽しんでみましょう。