

## 「すわること」について考える



岐阜県立希望が丘こども医療福祉センター

理学療法士 吉村 利佳子

※令和6年度に動画配信した内容に一部再構成しています。予めご了承ください。

1

1

## 本日の内容

- ・「すわること」って
- ・環境を整える
- ・「すわる」を支える4つの土台
  - I 覚醒について
  - II 身体機能について
  - III 感覚について
  - IV 社会性・興味について



2

2

## 本日の内容

- ・「すわること」って
- ・環境を整える
- ・「すわる」を支える4つの土台
  - I 覚醒について
  - II 身体機能について
  - III 感覚について
  - IV 社会性・興味について



3

3

## 『すわること』って

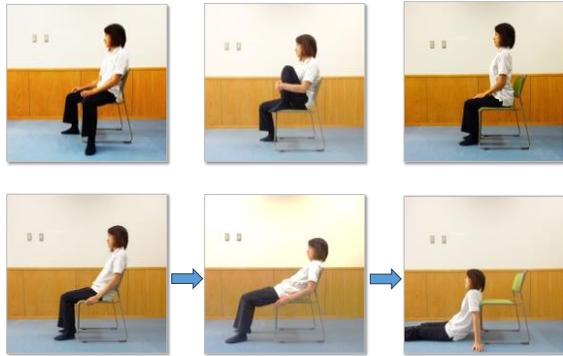
- ・先生の話をしゅっくり聞く
  - ・大事なことを見る
  - ・ものをしゅっかり見続ける
  - ・クレヨンを手にもって絵を描く
  - ・ハサミを持って紙を切る
  - ・折り紙を折る
  - ・のりを使って作成する
  - ・粘土を使って遊ぶ
  - ・給食を食べる
- etcにつながっています



4

4

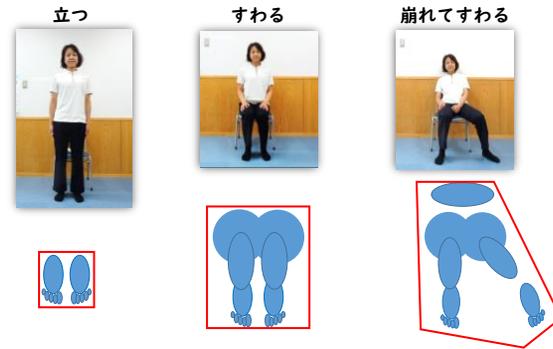
## 今まで見た姿勢の例



5

5

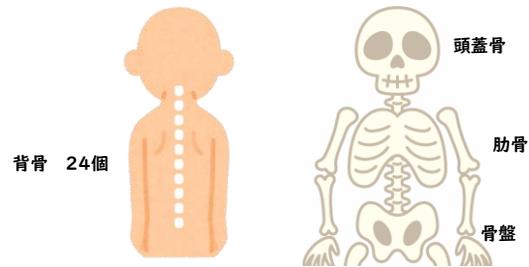
## 私がやってみた



6

6

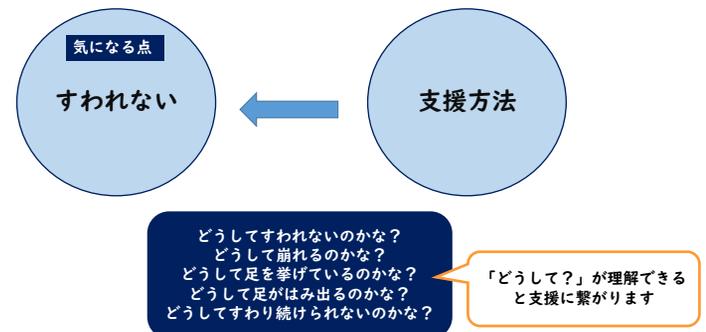
## 自分たちの身体を理解しよう



7

7

## どうやって支援する？



8

8

## 支援方法

### 【個人】

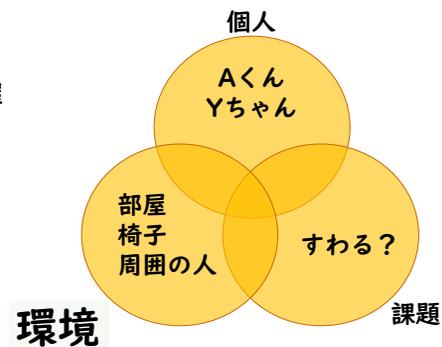
- ・お子さんの現状を把握

### 【環境】

- ・周囲の状態を確認

### 【課題】

- ・適切な程度の内容



9

9

## 本日の内容

- ・「すわること」って
- ・環境を整える
- ・「すわる」を支える4つの土台
  - I 覚醒について
  - II 身体機能について
  - III 感覚について
  - IV 社会性・興味について



10

10

## 『よい姿勢』とは？

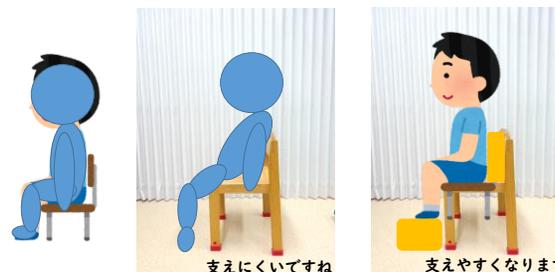


- ・机はおへその高さくらい
- ・肘を90度曲げた時に肘がつく机の高さ
- ・机と身体の距離はこぶし1~1.5個分
- ・足の裏は床に付ける
- ・椅子はひざ90度曲げた時に床に付く高さ

11

11

## 椅子に身体を合わせると



その子に合った椅子にしましょう

12

12

## 環境を整える

背もたれマット (資料①)



足のせ台 (資料②)



足のせくん (資料③)



13

13

## 本日の内容

- ・「すわること」って
- ・環境を整える
- ・「すわる」を支える4つの土台
  - I 覚醒について
  - II 身体機能について
  - III 感覚について
  - IV 社会性・興味について



14

14

## 支援方法

### 【個人】

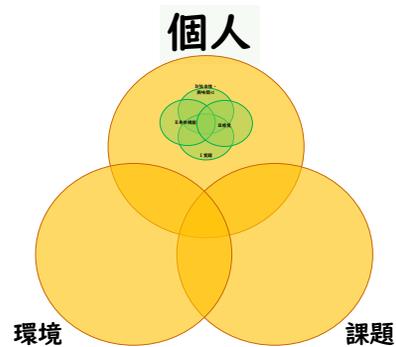
- ・お子さんの現状を把握

### 【環境】

- ・周囲の状態を確認

### 【課題】

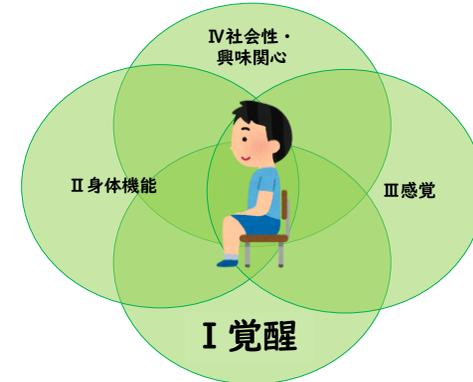
- ・適切な程度の内容



15

15

## 『すわる』を支える4つの土台

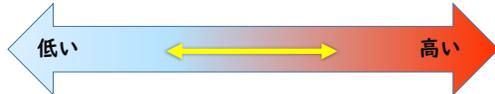


16

16

# I 覚醒とは

脳が目覚めの状態



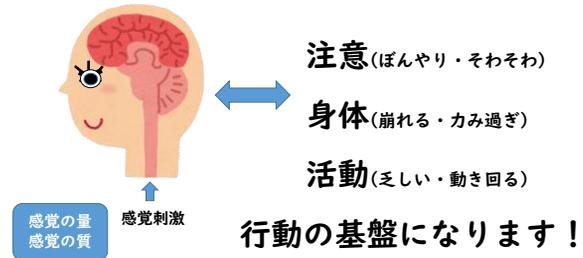
覚醒状態には幅があり、休憩をとったりしながら適度な状態を維持して活動しています。

**低い**  
筋肉の緊張が低く  
姿勢が崩れやすい

**高い**  
筋肉の緊張が高く  
力みすぎて長時間保てない

# 覚醒とは…脳が目覚めの状態

・脳の覚醒が適切な状態にあることが  
**情緒の安定、学習、行動を保证する第一の条件**



# 覚醒に影響する因子

覚醒を高くする因子	覚醒を低くする因子
新奇性 (真新しい事)	既知性 (もう知っていること)
不規則、複雑	一定、単調
期待、予測	繰り返し
興味のある事柄	興味のない事柄

# 覚醒が低いと

- ・すわる姿勢が保てず、崩れる
- ・周囲の状況に気づきにくい
- ・反応が乏しい
- ・興味が沸きにくい
- ・刺激を入れ覚醒を上げようとする (指しゃぶり・足を動かし続けるなど)



# 覚醒が高いと

- ・力が入りすぎて、すぐに疲れてしまう
- ・そわそわと落ち着かない
- ・興奮気味
- ・感覚刺激に過剰に反応し…  
不快に感じて、刺激から逃げたい  
不安が強まり、集団の中に入れない  
→すわり続けられず教室の外へ出てしまう
- ・イライラして気持ちのコントロール不能

## 覚醒に対して



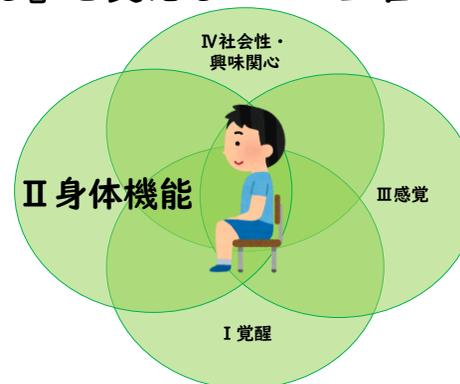
感覚刺激  
感覚の量  
感覚の質

- 感覚刺激の量や質を調整して、覚醒の高低を調整する。  
覚醒が低い時は…ジャンプ、体操、拍手など  
覚醒が高い時は…休憩、刺激を減らす
- 覚醒を高めるために足を動かしていたり、その場を逃げ出すことで覚醒が高まるのを抑えようとしていたり、まずは頑張っていることを認めてあげましょう。
- 他のお子さんに迷惑にならない方法で自己感覚刺激を促したり、リラックスルームを作ることによって問題となる行動を減らせるかもしれません。

21

21

## 『すわる』を支える4つの土台



22

22

## II 身体機能(座るのに必要な要素)

- ① 筋緊張…筋肉の張りの状態
- ② 姿勢を保つ力…筋肉を働かせ、姿勢を保つ
- ③ 見る機能…焦点を合わせ、目で追い、見続ける
- ④ 自分の姿勢が分かる力…真っ直ぐが分かり、座り直せる
- ⑤ 身体の使い方…左右同時に、交互に、バラバラに、バランスよく使える



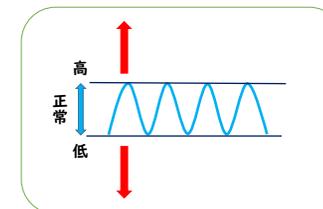
23

23

## ① 筋緊張

筋肉の張りの状態

- 覚醒によって変化する
- 姿勢によって変化する
- 不安定さによって変化する

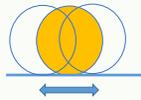


24

## ② 姿勢を保つ力

姿勢を保持する力を補う  
身体を支える力を発揮しやすくなる } ⇒崩れにくくしましょう

・滑らないようにするには



イスの座面はツルツルしていませんか？

・ボールが転がらないようにするには…



イスの座面は平らではありませんか？

25

25

## ② 姿勢を保つ力

滑り止めマット



ダンボイス (資料④)



安定マット (資料⑤)



ダンボイス+安定マット



26

26

## ② 姿勢を保つ力

身体を支える力を高める  
手や足の支える力を高める

動物まねっこ



箱押し



雑巾がけ

重力に逆う遊び



27

27

## ③ 見る機能

- ・見続けることが苦手
  - ・距離感がつかめない
- } 目のコントロールがしにくいかも？
- ・頭が傾いている
- 見る力の左右差が大きいかも？



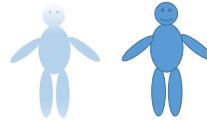
28

28

## ④ 自分の姿勢が分かる力

自分の身体の輪郭  
 自分の身体の大きさ  
 自分の身体の傾き  
 身体の力の入れ方  
 身体の関節の曲げ伸ばし

身体の自己像



身体の傾きを感ずる (前庭覚)   筋肉や関節が感ずる感覚 (固有覚)   触覚

29

29

## ④ 自分の姿勢が分かる力



30

30

## ⑤ 身体の使い方

- 力の加減を調整
- 目や口を滑らかに使う
- 手や足を器用に使う



- 左右同時に
- 左右交互に
- 左右ばらばらに



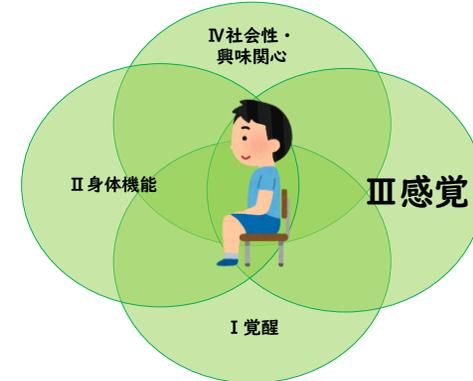
- 手だけ
- 足だけ
- 手足両方

難易度の段階付けを考えましょう

31

31

## 『すわる』を支える4つの土台



32

32

### Ⅲ 感覚(座るのに必要な要素)

- ・ 見る(視覚)…前にある色とりどりの掲示物が気になるな  
窓の外の子何やってるんだろう  
廊下を人が通ったぞ 電気や太陽がまぶしいな
- ・ 聞く(聴覚)…先生の声?友達の声?  
隣の教室の音が気になるな  
椅子の引きずる音嫌い
- ・ 触る(触覚)…座面が堅くて痛いな  
自分の洋服や髪の毛が当たって気になるな
- ・ 身体の傾きを感じる(前庭覚)…自分の身体は真っ直ぐ?  
傾いてる?
- ・ 筋肉や関節を感じる感覚(固有覚)
- ・ その他の感覚  
匂う(嗅覚)…給食の匂いがしてきたぞ  
温度(温覚)…暑いな 寒いな  
体調 …かゆいな お腹すいたな 痛いな

33

33

### 感覚

感じ方は自分が感じた感覚しか分からない



思いを寄せてみましょう

先生も環境です

- ・ 先生の声かけ
- ・ 先生の動き
- ・ 先生の表情
- ・ 先生の立ち振る舞い

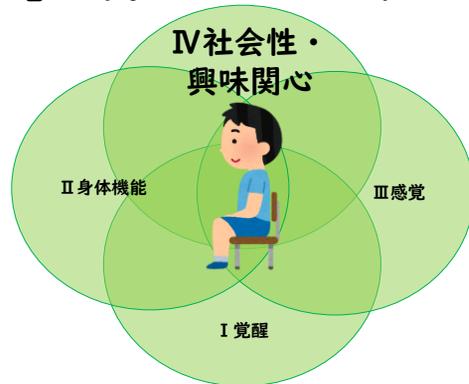


感覚の敏感さや鈍感さに隠れている子どもの能力を引き出せるのも先生です!

34

34

### 『すわる』を支える4つの土台



35

35

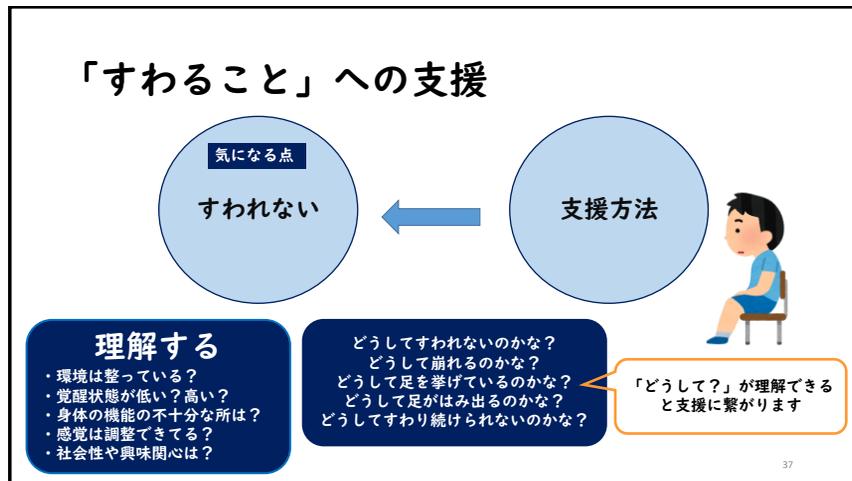
### Ⅳ 社会性・興味関心

- ・ 『覚醒』『身体機能』『感覚』が発達し、『情報を適切にとらえられること』で『社会性や興味関心』が育ちます。
- ・ 『覚醒』『身体機能』『感覚』が土台となって『社会性』が身につく、『興味・関心』のある事に「座って」いられますようになります



36

36



37

## おまけ

床にすわる体育すわりが崩れてしまうお子さんもいます。

支援グッズ



体育すわりくん (資料⑦)



ドーナツ型新聞紙



段ボール

1対1支援



正座でお尻を扶む (資料⑧)



あぐらでお尻を扶む



前後からお尻を扶む

38

38

### 引用・参考文献

- ・「T-WORLDへようこそ！」  
岐阜県嚙下障害研究会 研修会 (小児領域) お知らせブログ
- ・「子どもの育ちを応援する“作業療法の視点”」【学童期編-座れない子供たち-】  
奈良県作業療法士会 特別支援教育委員会
- ・図書1：「発達が気になる子への生活動作の教え方」  
鴨下賢一編著 立石加奈子・中島そのみ著 中央法規
- ・図書2：「発達が気になる子の学校生活における合理的配慮」  
鴨下賢一編著 池田千紗・荻野圭司他著 中央法規
- ・図書3：「乳幼児期の感覚統合遊び」  
加藤寿宏監修 高畑脩平・田中佳子・大久保めぐみ編著 クリエイツかがわ
- ・図書4：「子ども理解からはじめる感覚統合遊び」  
加藤寿宏監修 高畑脩平・田中佳子・大久保めぐみ編著 クリエイツかがわ

39

39

今後の研修の参考にさせていただきます。  
アンケートへの回答をお願いいたします。




<https://logoform.jp/form/T8mB/991259>

40

40

**先生のための相談支援**  
**こどもに寄り添う支援方法を一緒に考えます!!**

園での困りごとや事業所での支援に関するお悩みなど、発達が気になるお子さんに対する理解や支援方法について理学療法士と作業療法士と一緒に考えサポートします！対象は児童発達支援事業所、発達支援教室、保育園、幼稚園、こども園などで働かれている職員の皆様です。

なぜこんな **行動** をするんだろう…  
 いつもやってる **活動** ってこれでもいいのかな…  
 発達を促す **遊び** ってどんなことがいいのかな…  
**姿勢** や **運動** について専門家に聞いてみたいな…

無料相談 受付中！  
 オンライン または 電話 40分 (要予約)  
 お申し込みはこちらから

岐阜県立希望が丘こども医療福祉センター  
 地域療育システム支援事業

地域療育システム支援事業のホームページからも申し込み可能です  
 岐阜県 地域療育

41

**支援者向け 訪問支援**

無料

**利用の流れ**

申し込み  
 フォーム または TEL(058-201-0087)

日程調整  
 当方よりお電話してスケジュール調整いたします

書類提出  
 申込書と保護者同意書、支援計画書等を提出

訪問支援  
 リハビリスタッフが施設へ訪問して、発達の見立てや特性の理解、困りごとの解決など支援方法についてサポートいたします

リハビリスタッフが児童発達支援事業所、発達支援教室、保育園、認定こども園、幼稚園などに訪問して、お子さんの発達の見立てや生活支援のサポートを行います。当センターでリハビリを行っているお子さんが対象の場合は、担当療法士の情報提供も行います。当センターを利用していないお子さんが対象の場合でも、訪問支援の利用が可能です。

お申し込みはこちらから

岐阜県立希望が丘こども医療福祉センター  
 地域療育システム支援事業

地域療育システム支援事業のホームページからも申し込み可能です  
 岐阜県 地域療育

42

**無料 出前研修**

対象

- 児童発達支援事業所
- 市町の発達支援教室
- 放課後等デイサービス事業所
- 小学校 など

内容

- 運動発達について
- 感覚・遊びについて
- コミュニケーションについて
- 活動内容や支援方法について
- ケース検討 など

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が運動発達やコミュニケーション、発達が気になるお子さんへの支援方法や活動の組み立て方等、実技を交えた講義やケース検討会などを行うことができます。

お申し込みはこちらから

岐阜県立希望が丘こども医療福祉センター  
 地域療育システム支援事業

地域療育システム支援事業のホームページからも申し込み可能です  
 岐阜県 地域療育

43

**無料 見学研修**

対象

- 児童発達支援事業所の保育士・幼稚園教諭・指導員・看護師
- 小児リハビリテーションに関わる療法士 など

内容

- リハビリ見学 (PT・OT・ST)
- 児童発達支援 (肢体不自由児・重心) の活動見学
- 講義 (発達障がい児への基本的な関わり方、姿勢・運動など)
- 遊具体験 など

スケジュール例

時間	予定	内容
9:00	オリエンテーション	当センターの概要説明など
9:30	講義	発達が気になるお子さんへの関わり方
10:30	発達支援の活動見学	児童発達支援センターでの保育活動の見学
11:30	質疑応答	見学内容について
12:00		休憩
13:00	遊具体験	感覚統合や粗大運動遊具など
14:20	リハビリ見学	PT・OT・ST見学
16:00	質疑応答	見学内容について
16:30	終了	アンケート記入

内容やスケジュール (平日・1日含む) はご希望に応じて調整可能!!

肢体不自由児や発達が気になるお子さんに対する支援力向上を目指して、リハビリの様子や児童発達支援センターを見学することができます。

お申し込みはこちらから

岐阜県立希望が丘こども医療福祉センター  
 地域療育システム支援事業

地域療育システム支援事業のホームページからも申し込み可能です  
 岐阜県 地域療育

44