

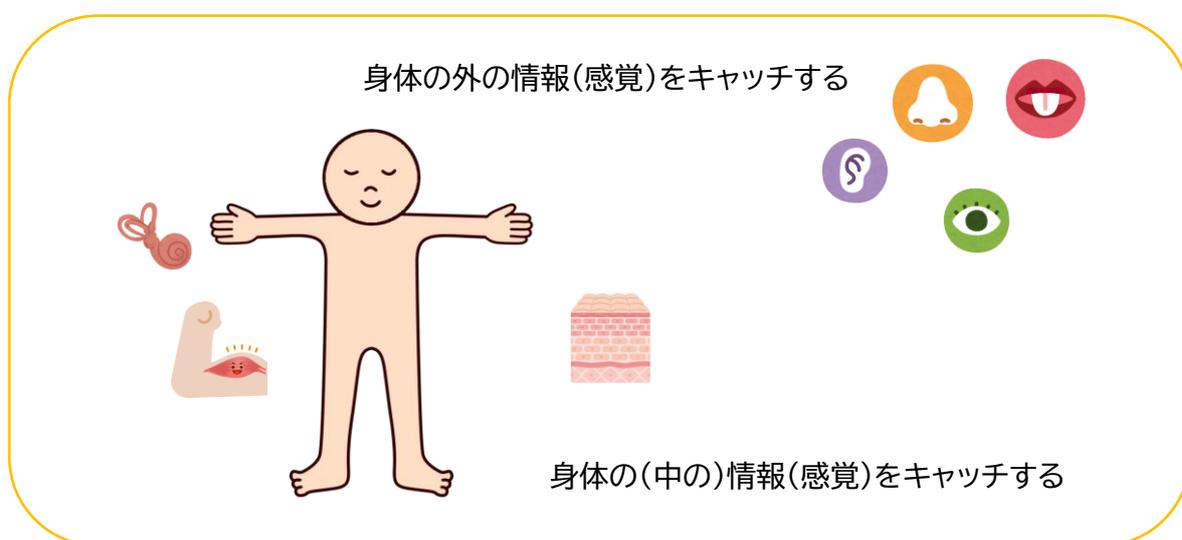
## 自立活動と「感覚」の話

(2025年10月21日の「自立活動の時間について」の記事から)

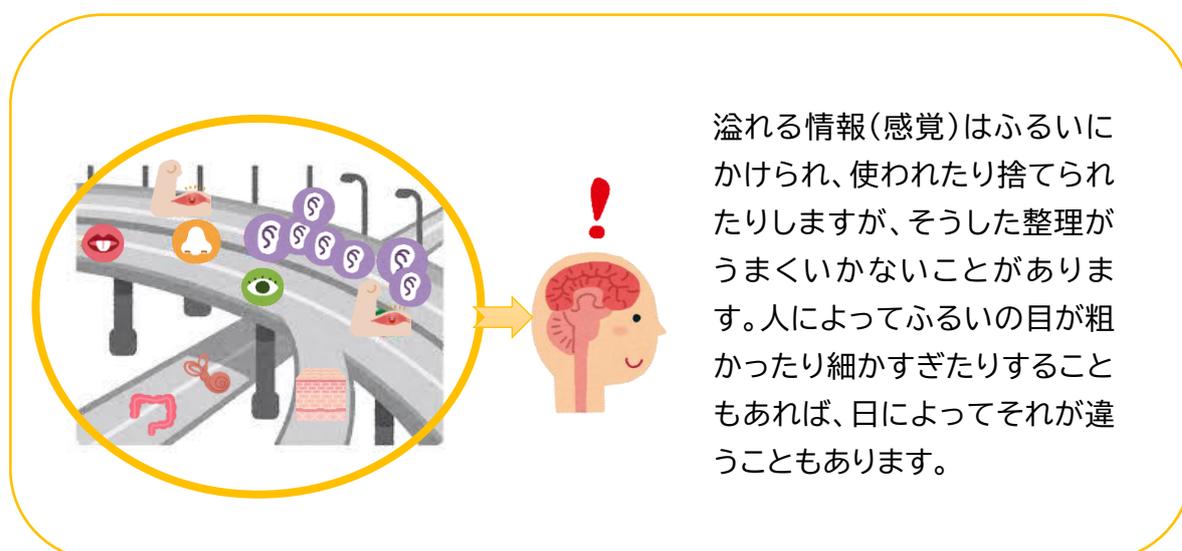
私たちの「けんこう」や「きもち」を左右する「感覚」の話です。

「かかわり」や「うごき」等とももちろん関係がありますが、今回は、「けんこう」や「きもち」の視点でのお話です。

身体の中には、常に、いろんな感覚が入ってきます。私たちの身体は、絶え間なく入ってくる感覚を、どう扱っているのでしょうか？



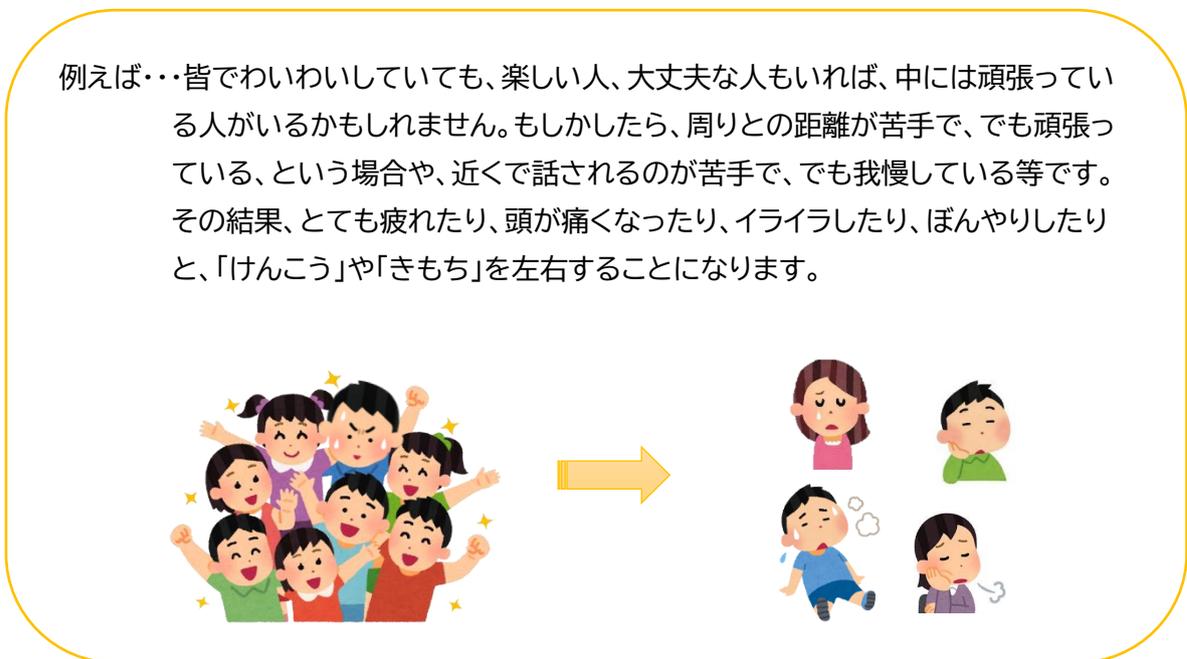
身体は、目や耳、筋肉や皮膚などをとおして、とても雑多に、途切れることなく感覚を受け取っており、頭の中ではいつもその交通整理が行われています。



頭の中で感覚がうまく整理され、いるもの、いないものの取捨選択がされることで、身体を整える働きや周りの世界を知る働きをしてくれますが、ひとによって、または同じひとの中でもそのときによって、その整理がうまくいかないことはよくあります。



こうしたことは、よくあることではあります。感覚は人それぞれな分、自分にとっても、周りからしても、分かりにくいものでもあります。



健康的な過ごしや、安らげる過ごしを考えることは、自立活動の学びのひとつでもあるので、感覚の受け取り方を、本人や周りが知ることは、大切な学びへとつながっていくというお話でした。