



力加減がわからない子どもの原因と遊び

子ども同士のじゃれあいやケンカで力加減ができずに

「危ない」場面があるのは以下のことが原因かもしれません



Point

- ①固有感覚の問題
- ②予測能力の問題
- ③感情コントロールの問題



固有感覚の問題

周囲の人から強く叩いたり、押したりするよう見えても、本人はそれほど強くやっていると感じていない可能性があります。

これはカラダに伝わる重さや抵抗を感じたり、自分の手足が今どこにあるのかを感知する感覚**固有感覚**の働きが鈍いのかもかもしれません。



予測能力の問題



- ・これくらいなら大丈夫かな
- ・これ以上すると危ない（痛い）かも

こうした予測や相手の表情や気持ちを読むことも苦手なのかもしれません。

事象や危険を予測する能力や集団に馴染むための社会性を育てていくと力加減が変わってくるかもしれません。



感情コントロールの問題



怒りやすかったり感情的になりすぎると力のコントロールは難しくなります。

感情コントロールのためには脳の『**前頭葉**』と呼ばれる「コミュニケーション、社会性、我慢、集中」を司る部分を育てていくことがポイントになります。

※社会性・我慢・感情コントロールは「非認知能力」と呼ばれ、最近特に注目されている能力です。

前頭葉を活性化させるためには、**喜怒哀楽**を伴う実体験や**楽しく**体を動かすことが子どもにとってよい活動になります。

* ADHDや自閉症スペクトラム障害のある子どもの前頭葉は働きが弱いことが研究で報告されています。これにより我慢ができず、ゲームやメディアの依存になりやすいので注意しましょう。

(参考) 東京大学：自閉症スペクトラム障害に脳の特定領域の活動不全が関与

おすすめの遊び



- ・手押し相撲
- ・動物の真似っこ遊び
- ・しっぽとり鬼ごっこ
- ・ボール投げ（バウンド）
- ・音読
- ・お絵描き
- ・折り紙など工作
- ・クッキング

◎午前中に運動遊び、午後にお絵描きや読書など「**静**」と「**動**」を組み合わせることも効果的です。

(参考) 鹿野晶子, 野井真吾 (2014) F小学校における朝の身体活動が子どもの高次神経活動に及ぼす影響: go/no-go課題における誤反応数と型判定の結果を基に。

◎小学校低学年向けですが、危険さがしシートの活用もよいと思います。
(消費者庁のHPでダウンロード可)



いずれにしても

「ワクワク」「ドキドキ」感をもって子どもが主体的に遊ぶことが脳の機能を高めるので、大人はそこを支援してあげましょう！