



発達支援員のプレイブック：ぽんやりタイプの 子どもを「遊び」で目覚めさせる

感覚の低反応（Low Reactivity）を理解し、脳の覚醒を高める実践アプローチ

発達支援員と特別支援スタッフのための感覚統合ガイド

クラスにいる「ぽんやりタイプ」のサイン



眠そうな表情で登園する
(いつもボーッとしている)



先生の呼びかけに
気づかない



活動に参加せず、
1人ポツンとしている



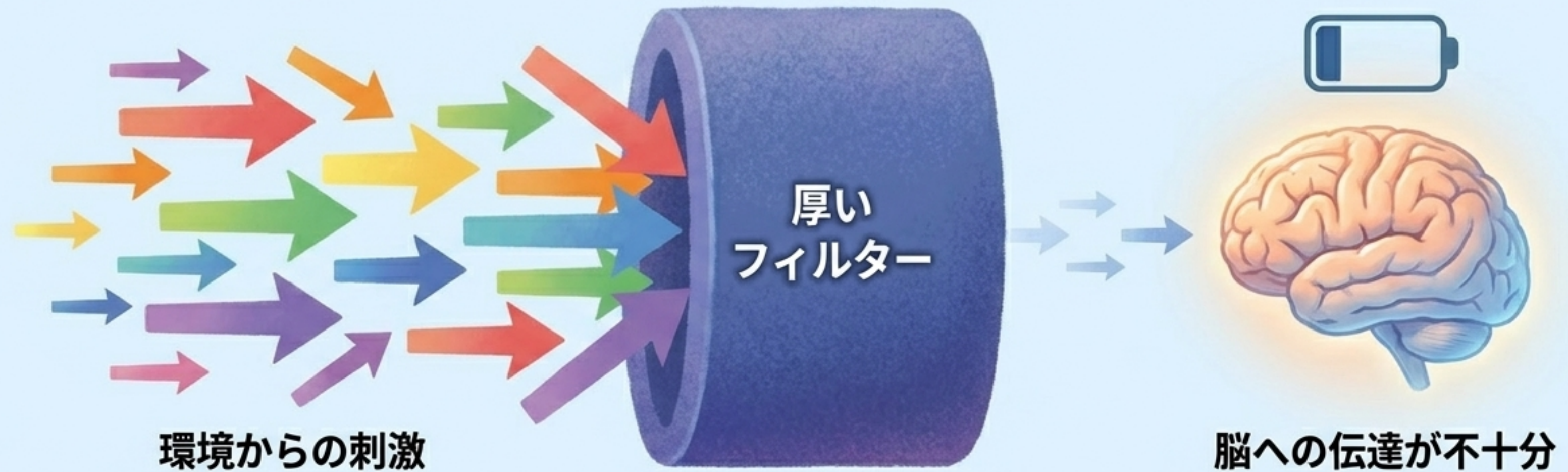
手や顔が汚れていても
気にしない



これは「やる気がない」ではありません。感覚の調整トラブル（低反応）のサインです。





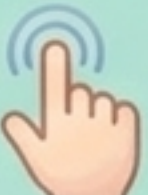

なぜ、いつもボーッとしているのか？（低反応のメカニズム）

低反応の子どもは、感覚刺激が脳に届きにくい（受け取りにくい）という特性を持っています。



結果として、日常生活に必要な「覚醒」や「注意」を維持することが難しくなります。

6つの感覚で見る「低反応」チェックリスト

 視覚	<ul style="list-style-type: none">• 部屋のおもちゃや友達に気づかずぶつかる。• 遠くをボーッと見る。
 聴覚	<ul style="list-style-type: none">• 先生の声に気づかない。• 大きな音にも驚かない。
 嗅覚	<ul style="list-style-type: none">• 強い臭いにも特に反応しない。
 味覚	<ul style="list-style-type: none">• 味の違いに気づきにくい。• 酸味や辛味に鈍感。
 触覚	<ul style="list-style-type: none">• 口周りや手足などが汚れていても気にしない、暑さや寒さに気づきにくい、痛みを感じていないように見えるときがある。
 前庭覚・固有受容覚	<ul style="list-style-type: none">• 身体を動かしたり、おもちゃで遊んだりしようとする意欲が乏しい。

支援の方向性：覚醒を「適切な状態」に引き上げる

活動に取り組むための準備として、2つの柱でアプローチします。

覚醒レベルの上昇

感覚刺激

触覚・固有受容覚・
前庭覚を豊富に含む活
動を提供する。



興味・関心

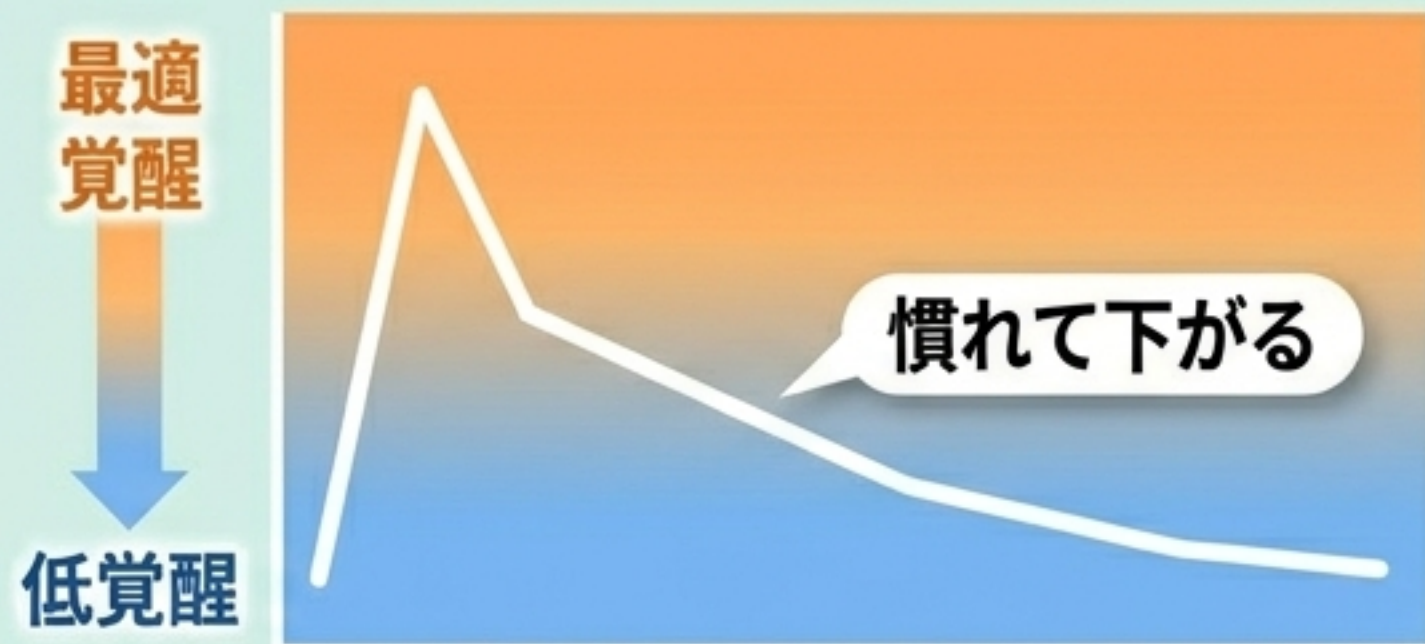
子どもが好きなキャラクター
やストーリーを取り入れ、
内側から覚醒を高める。



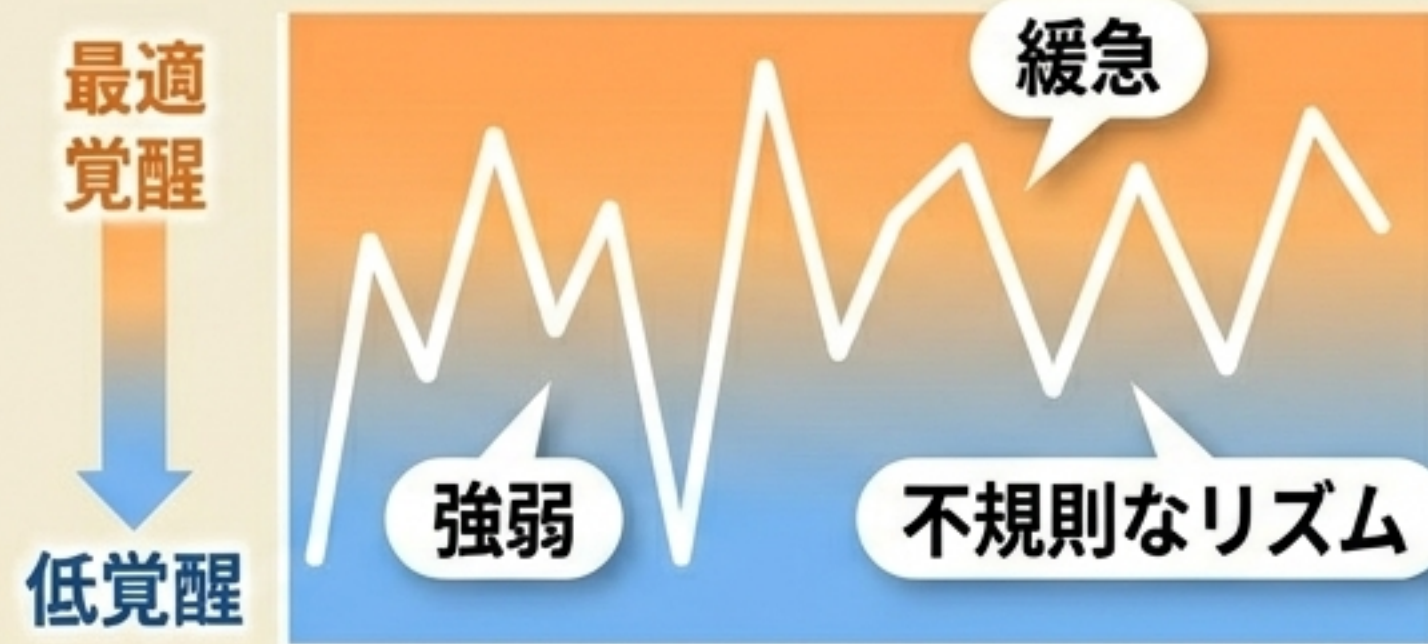
覚醒の秘訣は「メリハリ」と「ギャップ」

ぽんやりタイプの子どもは、同じ感覚刺激にすぐ慣れて（馴化）しまい、覚醒が再び下がってしまいます。

同じ刺激の連続



メリハリ・ギャップ



【ギャップの例】 室温と冷水の「温度ギャップ」、高い高いの「高さギャップ」

日常でできる「覚醒スイッチ」メニュー



触覚へのアプローチ



- 冷水で顔を洗う
(温度のギャップ)
- こちょこちょ遊び
(くすぐる部位や強さの変化)
- 押しくらまんじゅう



前庭覚・固有受容覚へのアプローチ



- 両手を持って揺らす
(不規則なリズム)
- 高い高い (高さのギャップ)
- ダッシュ&ストップ
(姿勢・速度を変える)



興味・関心へのアプローチ



- 好きなキャラクターになりきった運動遊び
- イメージできるストーリーに沿った遊び

発達支援員のプレイブック： ダイナミックな遊びの実践

マット滑り台



レスキュー



泥んこ遊び



全身をダイナミックに使い、自分の身体を感じるための3つのアクティビティ

遊びのレシピ1：マット滑り台

Target: 低反応

遊び方



Step 1

大型ブロックや
ロールマットで
「少し高さのある
山」を作る。

Step 2

手足を交互に
動かして登る。

Step 3

お尻で滑り降り
たり、転がり降
りたりする。

ねらい

- ダイナミックに身体を使い、自分の身体を感じる。
- 他児と一緒に登ったり、転がったりして触れ合う。
- 動きの欲求を満たし、覚醒を高める。

発達支援員の視点：前庭覚と覚醒




Arousal Gauge



転がり落ちるなどの「不規則で強い前庭覚の刺激」や、よじ登る際の「固有受容覚の刺激」は、すっきりと脳を目覚めさせる作用があります。

留意点&アレンジ

- 効果音をつける：「ビューン」「ワッショイ」などの音で、身体の変化に気づきやすくする。
- 代替アイデア：トランポリン（上下の揺れ）、シーツブランコ。
- 安全第一：高さに惹かれて子どもが集まるため、大人がそばにつき「待つこと」を促す。

遊びのレシピ2：レスキュー（フープ引っ張り）

Target: 低反応

遊び方



- 2人組になり、フープを引っ張ったり、引っ張ってもらったりする。
- 引っ張られる側は、うつ伏せになりフープを握る。

ねらい

ステップアップ

Step 1: 保育者が引っ張る × 子どもが引っ張られる



Step 2: 慣れてきたら、子ども同士の2人組で遊ぶ。

ねらい

- 全身に力が入る感じを楽しむ。
- 引っ張られるスピード感や、他児との距離感を感じる。

発達支援員の視点：身体を通したコミュニケーション



身体を通した対話

引っ張る側は、相手の「重さ」をフープ越しに感じ、スピードや方向を調整する必要があります。これは高度な非言語コミュニケーションです。

💡 Pro-Tips フープをすぐ離してしまう子には、シーツや毛布に乗せて引っ張る設定から始めると安心です。

遊びのレシピ3：泥んこ遊び

遊び方



- 👣 素手や裸足で砂・土・泥の感触を味わう。
- 💧 水を入れて泥にし、掘る、積む、型押しをする。
- 🛠️ シャベル、スコップ、カップなどの「道具」を使う。

ねらい

- 泥の感触を楽しむ。
- 形が変化する面白さから、自分なりのイメージをもつ。
- 素材や道具の扱い方を調整し、イメージを形にする。

発達支援員の視点：ボディイメージと形の認識

触覚・固有受容覚と覚醒: ジャリジャリとした泥の触覚や、重い砂を運ぶ固有受容覚が、脳の覚醒を高めます。

ボディイメージの発達



素手や裸足で泥まみれになることで、皮膚への豊富な触覚刺激が「自分の身体の輪郭（境界）」を鮮明にしてくれます。

形のイメージ



見るだけでなく、実際に触れて形成することで「丸」や「四角」を認識します。イメージが難しい子には、ケーキやアンパンマンなど見立て遊びから始めると効果的です。

遊びを通して、彼らの感覚を世界とつなぐ

Arousal Gauge

1 ぼんやり状態

現在: 刺激が届きにくく、
覚醒が低い「ぼんやり」状態。

2 ギャップとリズム

きっかけ: メリハリのある感覚
刺激 (温度・高さ・リズム)
で脳にスイッチを入れる。

3 ダイナミックな遊び

実践: 全身を使ったダイナミック
な遊び (前庭覚・固有受容覚・
触覚) に没頭する。

4 覚醒と自己認識

成長: 適切な覚醒レベルを保ち、
ボディイメージや他者とのコ
ミュニケーション能力が育つ。

問題行動を見るのではなく、「感覚」の視点を持つことで、
子どもたちの輝く瞬間を引き出すことができます。