



# ～ 水しぶき知っとく情報 ～

かつばの知恵袋

## 『五感』 ごかん について

### ◆五感を研ぎ澄ます

知る人ぞ知る有名なアクション俳優、ブルース・リーの名言に『考えるな。感じろ。』という言葉があります。そこで、感じる心を養うために五感についてふれてみましょう☆

### ●五感とは？

目(視覚)・耳(聴覚)・舌(味覚)・鼻(嗅覚)・皮膚(触覚)を通じて生じる**五つの感覚**。人間の感覚の総称としてもいう。



### ◆脳の活性化につながる五感の発達

人は生まれながらに視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚という5つの感覚、すなわち五感を持ち合わせています。生まれたばかりの頃の五感未発達ですが、日常生活でさまざまな刺激を受けることによって徐々に発達し、鋭い感覚が養われていきます。

五感から受けた刺激が電気信号となって**神経細胞(ニューロン)**に送られる際、**シナプス**と呼ばれる接続点を作られるためです。シナプスが増えるとニューロン同士がつながり、より複雑な動きや高度な知識を習得できるようになります。つまり脳を発達させるためには、**幼児期から五感に刺激を与え、シナプスの増加を促すことが大切です。**

**五感の発達は 幼児期 子どもの脳を活性化**

幼児期は脳が急速に発達する時期

五感の刺激 → 聴覚 視覚 味覚 嗅覚 触覚

神経細胞(ニューロン) シナプス

五感の刺激は シナプスを増やす！

五感が発達すると...

- 発想力
- 直感力
- 危機回避能力
- 豊かな情緒
- 表現力 ...

### ◆ひらめきや思いやりにつながる子どもの『五感』をきたえるためにできること

**五感の発達を促す遊び**

**おうち遊び**

- 1 新聞紙 くしゃくしゃ
- 2 歌を歌う (生後数ヶ月からできる！)
- 3 おそうじごっこ (ありがとう！)

**外遊び**

- 1 1 どうだんご作り (外遊びは生活のリズムがつき効果的)
- 2 2 葉っぱでネイチャークラフト

### ●視覚や聴覚、触覚に刺激をあたえるようなおうち遊びで五感を養う

新聞紙をクシャクシャにする遊びや、歌いながら手遊びやリズム体操などで脳を刺激することや、お手伝いや遊びで感覚を養うことが有効です。

### ●自然のなかには五感をはぐくむものがたくさん！

どうだんご作りは五感を養うにはうってつけの外遊びの1つです。さらさらだった砂が水を含むと泥になり、見た目もさわり心地もがらりと変わるようすは子どもにとって新鮮な体験です。土の匂いも嗅ぐことができますし、できあがったどうだんごでおままごをすれば、相手の表情や声を聞いて対応する能力も身につきます。

### ◆五感が発達することは子どもたちにとっても良い影響があります

- ・アイディアがひらめく直感力
- ・危険を回避する能力
- ・相手の気持ちを思う力
- ・生きていく上で欠かせない情緒的な感情

子どもの五感に刺激を与えるほど発達し、豊かな情緒や発想力などを養うことができます。五感に刺激を与える遊びは身近なところにたくさんありますので日常的にとりいれて発達を促しましょう☆