

色々なモノを見てみよう～目で見える世界～【視覚】

視覚とは、視力・視野・光覚・両眼視・色覚・調節力など全てをまとめた言葉であり、視覚から得られる情報は8割と言われています。今回は、「子どもの目の発達」「視覚からの情報」を紹介したいと思います。

《子どもの目の発達》

1歳になるまでに、子どもがその目で見て、経験することはとてもたくさんあります。赤ちゃんは、生まれたばかりの時は、明るい暗い位しか分かりません。しかし、1ヶ月位で物の形が、2ヶ月位で色が分かるようになり、4ヶ月になると、動く物を追って目を動かせるようになります。幼児期になると眼筋が強化され、神経接続も増えていきます。そして、子どもの目は鍛えられ、より効果的に協調して働くようになります。

視力の発達については、赤ちゃんは物の輪郭がぼんやり見えている状態です。3ヶ月頃から少しずつ見え始め、1歳位で0.1程度と言われています。3歳頃になると、視力は1.0程度になり、動く物を追いかける事で視力が育っていきます。この頃が、目にとってとても大切な時期になります。6～8歳頃になると、視力がほぼ完成し、大人と変わらないくらいにピント調節機能が発達します。

《視覚からの情報》



「視覚」から情報を得るには、さまざまなものを見ることが大きな刺激になります。外出して自然や風景、人を見たりするのはもちろん、美術館などで本物の芸術に触れたりするのもいいでしょう。また、前述したように実物を見ることで、子どもは目の前のものが何であるかを理解します。ですから、絵本などの教材を使うと同時に、実物を見に出かけてみる。たとえば、動物の絵を見せたあとに、実物を見に動物園に出かけると、「これがゾウさんだ！」とイメージと実物が結びついていきます。

《手と目の協調が発達するのはいつ頃？》



生後8ヶ月から初めての誕生日を迎える頃になると、目、動作、記憶力の繋がりが強くなります。皆さんも、生後1年間までの赤ちゃんの成長ぶりには驚いた経験をお持ちだと思います。赤ちゃんはボールを転がしたり、小さな玩具や物を拾いあげたり、シリアルやフルーツなどの食べ物を自分で食べたりするようになります。

積み木やブロック、組み立て式玩具を使った遊びなど、手と目の協調を促す動作は、物を見たり、物に触ったり、それにまつわる色々な事を記憶する能力の強化に役立ちます。



《視覚と外遊び》



刻一刻と変化する自然・季節による色彩の変化を見ることで視覚が育まれます。自然の中には、無限の情報量が存在している為、「今日は赤い物を探してみよう」と提案するだけで、大人には想像も出来ないような発想で色々な物を見つけ出して来ます。このように、子ども独自の目線で新たな発想を生み出す事で「創造性」が育ちます。

遊び方としては、大人が隊長、子どもは隊員になり、隊長の出した問題をクリアしながら旅（お散歩）を進めて行きましょう。最初は「赤くて丸いもの」など1つの問題を、慣れてきたら、それに「黄色くて三角なもの」を足すなど複数の問題を用意するのもおすすめ。ちょっとしたゲーム性を持たせることで、いつものお散歩や森の中の探検がグッと楽しくなるはずです。



参考資料：kodomoe 健やかな目を育てるために大切なこと

<https://kodomoe.net/health/23361/>

五感を刺激し、自発性も育てる

子どもと一緒に楽しみたいオススメ外遊び

<https://www.mvreni.com/family/parenting/family-baby-2016>

次回は、『自然の音を聞いてみよう【聴覚】』
についてです。