

～身近なモノを嗅いでみよう～【嗅覚】

嗅覚は人間の五感のひとつです。香りを感じるからこそ味も分かる、と言ってもよいのです。嗅覚は思っている以上に大切な感覚です。今回は、小さなお子さんがある方に特にお伝えしたい、「子どもの嗅覚」「香りと子育て」について、お話しします。

《嗅覚は脳に直結する》

嗅覚は五感の中で最も原始的な感覚です。視覚、聴覚、味覚、触覚の情報は、脳に入るといったん視床を中継してから「新しい脳」大脳皮質で処理されますが、匂いの情報は「古い脳」と呼ばれる大脳辺縁系に直接伝わります。

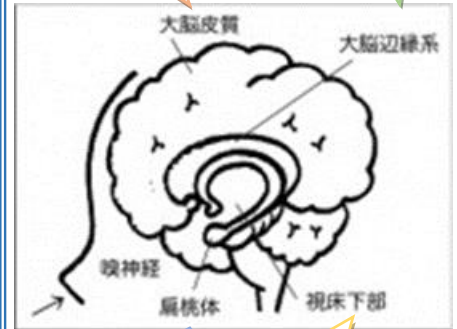
匂いには、腐敗臭、火事などの刺激臭、敵の匂い、食べ物の匂いなど、動物として危険を察知し、命に直結する情報が含まれるので、ダイレクトにスピーディーに脳に伝わるのです。

嗅覚を感じる脳のそばには扁桃体という人間の基本的な感情、快・不快や喜怒哀楽をつかさどる中枢があります。さらに扁桃体のすぐそばには、視床下部という場所があります。自律神経は心臓を動かしたり、ホルモンを分泌させたり、自分ではコントロールすることができない自動的に働く神経ですが、香りの刺激を利用することで、外側から自分の意志をこの部分に直接、働き掛けることができます。

この香りの作用を利用して、自律神経を整え、感情をコントロールし、心身の不調を整えていこうとするのがアロマセラピーです。

視覚、聴覚、味覚、触覚の情報

匂いの情報



基本的な感情、快・不快や喜怒哀楽をつかさどる中枢

人間の生命維持に必要な機能、自律神経やホルモン、免疫をつかさどる中枢



《香りを感じる心を育てる》

嗅覚の発達のためには、香りをおぼただけではなく、感じ取ったり、言語化しながら、様々な香りに対する経験を積み重ねたりして、感受性を意識的に育てていくとよいでしょう。

では日常生活の中でどのように育てていけばよいのでしょうか。匂いの体験は、なにも精油やハーブじゃなくてもいいのです。お家で育てた花や、公園の草を摘んだりしながら「においがするよ」と子どもに香りへの気付きの言葉がけをしてみてください。言葉が未発達な小さな子どもでも、親の好きな香りを自分も一緒にかいでいるという嬉しい気分と、親の言葉が、子どもの中でリンクされ「幸せの香りの記憶」として蓄積されます。

料理も嗅覚を刺激する良い機会です。生活の中で言葉にして、香りの記憶を子どもに積み重ねていきましょう。大好きな親と楽しく過ごしたときにかいだ香りは、良いイメージとして子ども心に蓄積されます。その後、ふとした瞬間にその香りにふれたときに、幸せの記憶とともに気分を良い方向にかえられることにもつながります。



散歩のときに出会った香りから…

「どこからか匂いがするね。」 「あの咲いているお花かな。」
 「キンモクセイっていうよ。」 「ママはこの香り、好きだな。」
 やりとりを重ねると…

「葉っぱそれぞれに違う匂いがするね。」
 「これは好きな香りだよ。」

とかぎわけたり、好きな香りを見つけたりしていきます。

「あれ、草っぱい」
 「みかんに似てる」
 「いい匂い」

と何かにとえた表現や、肯定的な言葉が出てきます。

《子どもに伝えたい香りとは》

大人が意識的に、さまざまなホンモノの香りを感じられる機会を作ってあげてください。

「にんじん、きれいな色だね。香りもいいね。」
 「この葉っぱはおもしろい匂いがするね。」
 「しそっていうよ。」
 とさわらせて、香りを体験させます。

出汁をとった時には…
 「おいしい匂いだね」
 サンマを焼いたら…
 「香ばしい匂いだね」

ガスがうまかつなくてイヤな匂いが漂ったら…
 「これはガス臭い、危ない」と危険なことも知らせていきます。