

# 「元気いっぱい・笑顔いっぱい」

特別支援教育統括コーディネーター 加賀谷 勝



## 感覚過敏を考える

感覚過敏とは、病名ではなく、五感等の諸感覚が敏感に反応し、日常生活に困難さがある症状です。発達障害の人に多く見られ、治療方法があるわけではありません。蛍光灯の明かりや木漏れ日の光でも視覚的に混乱する、運動会のピストルの音に耳をふさぐ、服の縫い目に触れると痛いと感じる、特定の食べ物の食感に抵抗がある、特定の香り（香水、食品、消毒液等）を嫌がるなど、いろいろな感覚過敏があります。このような感覚の偏りは、努力や根性では改善しません。

### 私が関わった子どもの「感覚過敏」の例

- ・イチゴのつぶつぶが怖くて食べられない。
- ・教室のざわざわした音を聞くと頭が痛くなる。
- ・赤ちゃんの泣き声や救急車の音を聞くと不安定になる。
- ・服に付いているタグを痛いと感じる。
- ・冷たい物はいっさい食べられない。
- ・小学校のトイレの臭いが耐えられなくて排せつを我慢した。



### ○感覚過敏の当事者や家族の声

「苦手な物が多かったり、すぐに体調が悪くなったりする自分は『弱い人間』なんだと思っていました。僕が弱いのではなく、感覚過敏が僕を弱くしていたんだと気付いたときは、ほっとしました」とはいえ、学校での困りごとはなかなか解決しませんでした。保健室に通う日々が続き、中学1年生の3学期には不登校になりました。

「息子は小学校から帰るなり玄関でどっと倒れ込むほど疲れ切っていました。理由を聞くと、『教室の音が騒がしくて疲れてしまう』と話していました。登下校中にいつも帽子を深くかぶりうつむいて歩く理由を尋ねたら、『太陽の光がまぶしかったんだよ』と、数年後に息子から聞いて、初めて理解できました。傷付けるような言葉を掛けてしまったと、今では後悔しています。

### ○学校でできる配慮：「理解をする・無理をしない・代替手段を考える」

- ①視覚過敏の子どもは、視覚に入った情報が一度に頭に入ってきて混乱するので、なるべく座席を前にしたり、掲示物をカーテンで目隠ししたりして視覚刺激を減らす。
- ②音に敏感な子どもには、耳栓やイヤーマフの使用を許可する。
- ③感覚過敏で気分が悪くなったときは、いつでも抜けていいよという合図を決めておき、落ち着ける場所に行き、戻ってくるができる環境を整える。



## とれたて直送便



### 「クワイエットアワーを知っていますか？」

ツルハドラッグでは全国23の店舗で、毎週土曜日、開店する9時から1時間、BGMを止めたり、照明を暗くしたりしています。愛知県の豊橋総合動物園では、休園日に障害などで人混みが苦手な人たちに利用してもらう取組をしています。北海道のおたる水族館では、館内にBGMを流さなかったり、イルカショーではマイクを使わず、演技の説明をボードにまとめて掲げたりする「音のない水族館」を計画しています。感覚過敏の人が過ごしやすい取組が少しずつ広がっています。感覚過敏の最良の治療方法は、周囲の理解と配慮です。