

教育相談部だより 令和4年度 第3号



感覚過敏(鈍麻)の問題とは・・・

障害のある子供たちの中には、大きな音やまぶしい光、ちくちくとした肌触りの布が苦手だったり、騒がしいところでの聞き取りが難しかったりするといった感覚の問題のある方が多数います。自閉スペクトラム症(Autism spectrum disorder, ASD)は、社会的なコミュニケーションの問題や行動の反復などが主な障害特性とされていますが、60～90%の方が、このような感覚の問題をもっていると報告されており、米国精神医学会の診断マニュアル(DSM-5, 2013)の診断基準の一つに、感覚の問題が加えられました。また、国立障害者リハビリテーションセンターが実施した『感覚の困りごとに関するオンラインアンケート』では、最もつらい感覚の問題として「聴覚過敏」の問題が上位に挙げられています。他にも、苦手な臭い(嗅覚過敏)や味の問題(味覚過敏)、身体の問題(固有感覚・前庭覚の問題)など様々な感覚の問題が知られています。



さらに、暑さ寒さを感じにくく、適切な服選びができなかったり、痛みに対する反応が弱く、肌をかきむしってしまったりするといった問題も知られています。これらは、感覚鈍麻といって、むしろ特定の感覚刺激を感じにくいことで生じる感覚の問題の一種です。



どのように対応したらよいの？

○聴覚過敏の対処法	○視覚過敏の対処法	○触覚過敏の対処法
<p>大きな音や苦手な音のする場所を避けるようにすることが重要です。また、どうしても避けることが難しい場合は、耳栓やノイズキャンセリングイヤホン、イヤーマフを使用することも有効です。</p> <p><small>外出時など、ルールを決めておく(イヤーマフやサングラスを使用するなど)</small></p>	<p>外出する際に帽子や遮光レンズメガネ、サングラスなどを身に付け、目に入る光を少なくすることや、パソコン用のメガネ(ブルーライトカット)やディスプレイ設定で照度を下げる、夜間モードを使用して画面を見ることなども有効です。</p> <p>また、白が眩しく感じる方は、色付きのクリアファイルを当てて本を読んだり、薄く色の付いたノートを使用したりすることも軽減策となります。</p>	<p>触覚過敏の方は、苦手とする触感の繊維を把握し、購入時から避けるようにしましょう。トライアンドエラーで時間は掛かりますが、苦手を把握すればあとは気にならずに済みます。普段着はもちろん、どうしても着用しなくてはならない制服なども、インナーを工夫するなどして調整することも一つの案として挙げられます。</p>

感覚過敏は、なかなか理解してもらえない症状です。周囲にわがままな人だと思われるかもしれませんが、まずは、周囲にいる私たちが正しく理解して、軽減できる方法を保護者の方と一緒に見付けたり、伝えたりしていきたいと思えます。

また、発達障害に合併する触覚過敏の場合は発達障害の治療を進めることで緩和することもあります。医師による診察を受け、治療を進められるように周囲の人がサポートする必要があります。

そして、感覚過敏はストレスや疲れから悪化することがあるので、十分な休息を取るように心掛けたり、環境を調整したりすることも重要です。

電話相談 月曜日～金曜日 9:00～17:00 来校相談 月曜日～金曜日 9:00～17:00

※日程や時間帯は調整させていただきます。

※相談の費用は無料です。相談内容についての秘密は厳守します。



お電話で『教育相談』とお伝えください。TEL:0765-54-1288
 教育相談担当教頭: 埜島(のじま)、教育相談部主任 惣万(そうまん)