

感覚過敏に対する関わり方

感覚過敏とは？

私たちは日常生活のなかで周りの環境や人との関わりから、色々な刺激を受けています。感覚過敏があると、ほかの人にとっては気にならない程度の刺激であっても、驚いたり不快に感じ、生活に支障を生じることがあります。



なぜ感覚過敏がおこるの？

- ・ ほかの人が気づかないような刺激（些細な音やにおい等）に気づきやすいなど、刺激を感じる感覚が通常より極端に敏感な場合があります
- ・ 気分や感情の影響を受けやすく、体調不良、不安、恐怖、不快感があると、感覚過敏が強くなる場合があります
- ・ 今から起こる出来事(刺激)がどういうものか、事前に知っているかどうかで、過敏さに差が出る場合があります(例:歯科での治療など)
- ・ ゲームや読書など、集中している時はあまり気にならず、集中できていない時には、周囲からの些細な刺激に敏感になることがあります

感覚過敏の症状とその対策

感覚過敏は、聴覚、視覚、触覚、嗅覚、味覚の5つの種類に分けられます。どれか1種類だけではなく、いろいろな感覚過敏が重なることもあります。

感覚過敏に対しては、無理に慣れさせようとするのではなく、少しでも不快感を減らし、安心して過ごせることを優先します。

そのためには、原因となる刺激を取り除くことや、遠ざけることができるよう生活の仕方を工夫したり、刺激が減る道具を活用するなど、周囲の人の理解を得て、協力をしてもらうことが大切です。



それぞれの感覚過敏について、対策を紹介します。

【聴覚過敏】

音や声に対する過敏です。

赤ちゃんの泣き声や甲高い子どもの声、掃除機の機械音、運動会のピストル音などに、強い不快感を感じ、我慢できないときは耳をふさいでうずくまることもあります。



- ・ イヤーマフ、乗り物のエンジン音や掃除機やドライヤーなどの機械音を低減、遮断するノイズキャンセリングヘッドフォン、耳栓などを用い入ってくる音を減らす
- ・ テーブルや椅子の脚にカバーを付け、音が出ないようにする
- ・ 運動会のピストルを笛に変えてもらう
- ・ 苦手な音が聞こえることが分かっている場合は、本人に事前に伝える



【視覚過敏】

カメラのフラッシュなど突然のまぶしい光や、蛍光灯や太陽の光などを苦手とする「明るさに対する過敏」や、繁華街の看板など色のコントラストが強いものを苦手とする「色に対する過敏」などがあります。



- ・ 窓の近くや屋外では、サングラスをかける、つばのある帽子をかぶる
- ・ 蛍光灯を白熱灯に変える、間接照明にする
- ・ 撮影するときは、フラッシュを使わない
- ・ タブレットなどの画面に、ブルーライトカットフィルムを貼る
- ・ 白い紙ではなく、色のついた紙を使用する



【触覚過敏】

皮ふ感覚が過敏なため、不快感を感じる場合があります。べたべたしたものが苦手な手で触れようとしない、特定の服の素材や服の縫い目、タグの感触が不快で着ることができない、他の人から触れられるだけで痛みを感じたりすることがあります。



- ・ 嫌なもの、苦手なものは身につけない、触らない
- ・ 継ぎ目のない服を選ぶ、タグなどを取る、試着して着心地を確認する
- ・ 急に体に触らず、先に声をかけてもらう(周囲に伝え協力してもらう)
- ・ これから何をするのか、前もって説明してもらう(予防接種など)



☆やってみよう

- ・ 自分で自分の体をブラッシングやマッサージをする
- ・ 肩もみをするなど、自分からほかの人に触る機会を作る
- ・ 体をギュッと圧迫するように触ってもらう(例:相撲、おしくらまんじゅうなど)



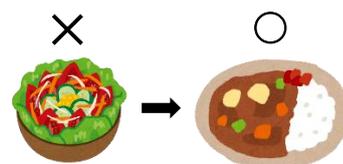
【嗅覚・味覚過敏】

どうしても食べられないものや、我慢できないにおいがある場合は、嗅覚と味覚の過敏さをもっている場合があります。一般的な好き嫌いとは違い、口に入れることができなかつたり、少しだけ混ぜても気が付いたりします。

過敏さがあることで好き嫌いが多くなり、食べたことのないものは食べないといった「食わず嫌い」の状態がみられることもあります。



- ・ 調理法を変えてもらう(生野菜のままでなく味の濃いもので煮込む)
- ・ 好きなにおい付きのマスクを装着する
- ・ におい以外のことに集中する(例:本を読むなど)
- ・ 食べると気分が悪くなる(吐いてしまう、イライラする、不安になる)場合は無理に食べないようにする
- ・ 園や学校の先生に、どうしても食べられないものがあることや耐えられないにおいがあることを伝え、理解してもらい協力をお願いする



☆やってみよう

- ・ 同じ食べ物や飲み物でも、色や形、ラベルが違ったり、見たことがないものでも本当にダメかどうか自分で試してみる



びん



紙パック

【その他の過敏】

五感(聴覚・視覚・触覚・嗅覚・味覚)以外にも感覚過敏はあります。スピードや揺れに対する過敏や、暑さ・寒さといった温度に対する過敏、痛みに対する過敏などです。

◇揺れる感覚が苦手で、ブランコなど公園の遊具で遊べない

家族など親しい人と一緒に乗って揺らしてもらったり、足のつく高さの遊具を自分で揺らしてみるなど、安心できる姿勢で動く経験を通して、少しずつ揺れる感覚に慣れていく。



◇暑さに極端に弱い

炎天下での作業や暑い部屋での活動が耐えられない場合などは、室内作業に切り替えて冷房のある部屋で過ごしたり、アイスノン、アイスリングやハンディファンなどの冷却グッズを使用したりする。



◇軽く触られたただけですごく痛いと感じてしまう

痛みを起こす刺激を避けることが必要であり、触覚過敏での対策同様、過敏さがあることを周囲に伝えたり、対策について話し合うなど、理解を求めることが大切です。



<引用・参考文献>

特定非営利活動法人 アスペ・エルデの会 発行:感覚過敏って何だろう? このイヤな感覚どうしたらいいの?

