

生きづらさをへらす工夫

周りの大人にできることってなんだろう



発達にじいろ広場
自由っこ



自由っこ
オープンチャット

発達にじいろ広場
自由っこ

森昌子



人によって違う 感覚の特徴

感覚過敏とは

五感（見る・聞く・触る・嗅ぐ・味わう）が、人よりも強く感じられる状態

【 感覚過敏の例 】

- ・教室の電気が眩しい
- ・周りの声が気になる
- ・服のタグや縫い目がチクチクして我慢できない
- ・洗剤や食べ物のおいがとても強く感じられる
- ・少しの苦味なども強く感じたりする

感覚鈍麻とは

五感が人よりも弱く、刺激を感じにくい
ため、より強い刺激を求めたり、気づきにくい状態

【 感覚鈍麻の例 】

- ・転んでも何ともない
- ・暑さ寒さに気づきにくい
- ・体調が悪いことに気づきにくい
- ・呼ばれても気づかないことがある
- ・細かい変化に気づきにくい

感覚回避とは

過敏になっている五感を守るために、刺激なることを避ける行動

【 感覚回避の例 】

- ・耳を塞ぐ
- ・廊下などを1人で歩く
- ・眩しそうにしている
- ・靴や靴下が履けない
- ・制服の襟元のボタンが止められない

感覚探求とは

落ち着いたり集中するため、体や脳が
必要な刺激を自分で充電しようとして
いる行動

【 感覚探求の例 】

- ・何度もジャンプしたり、くるくる回ったりする
- ・走り回ったり、体を激しく動かしたりする
- ・強く抱きしめられることを好む
- ・鉛筆や服の袖、指などを噛む
- ・いろいろな物を触って感触を確かめる
- ・大きな声を出したり、大きな音を楽しんだりする

学習・運動
社会スキル



下から順番に
発達していく

基礎感覚

聴覚

前庭覚

固有覚

触覚

視覚

ボディ
イメージ

姿勢

バランス

両側の
認識

目の動き

運動の
組み立て

注意の
持続

社会性

言語

学習
思考

集中して自分をコントロールし
力を発揮する

外の世界に合わせる

体を使いこなす

自分の体を知る

体の感覚を受け取る

感覚探求の仕組み

体は基礎感覚から順に積み木を積むように
発達していくため、体は埋まっていない感
覚を受け取り、発達させていこうとする
感覚探究は、落ち着きがないわけではな
く、その子にとっては「学習や思考という
上の方の行動をとるために必要な刺激を取
り入れて体や心のバランスを整えようと
している行動」

私たちが感覚について知ってほしい理由

授業中にイスを
ガタガタするのは

集中したいからかも



授業中にイスをガタガタ揺らしてしまう

- ・ 集中力がない
- ・ 落ち着きがない
- ・ やる気がない
- ・ 注意してもやめられない

そう見えるかもしれません…



実は、「授業に集中したくて」やっているかも！

原因はさまざまですが感覚（前庭覚・固有覚など）を求めている！

①前庭覚を求めている （バランス感覚）

体を動かす刺激が足りない
覚醒レベルが上がらない

②固有覚を求めている （筋肉・関節の感覚）

自分の体の位置感覚がない
安心感が得られにくい

ほかにも

- ・ 姿勢保持が難しい
 - ・ 触覚の不快感がある
- 原因が複合的な場合も

支援グッズで困りごとが減ることもある

子どもに合ったグッズで適切な環境設定ができます

①バランスディスク ディスク型のバランスボール

座ると適度な揺れ
や刺激を得るこ
とができます。



②「ふみおくん」 椅子の脚にかけるゴムバンド

足で踏んだり
ひっかけたりして
十分な刺激を入れる
ことができます。



体が落ち着き
姿勢が安定し
集中しやすくなっ
て
学びやすくなります！



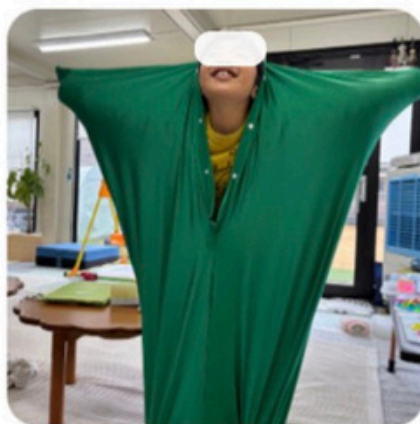
スヌーズレンルームって何？

自由っこ広場 スヌーズレンルーム

スヌーズレンとは？：オランダ語で「探索する」「リラックスする」という単語をかけ合わせた造語。スヌーズレンルームは、自分のペースで感覚を探索し、心地よさを体験する部屋です。



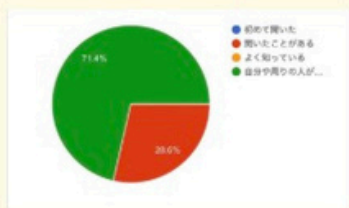
暗くして、まぶしいのが苦手な人に対応したり
ぼんやりした明かりを眺めてリラックスする効果があります。
自分の感覚に合わせて環境をととのえ、リラックスできる環境をさがします。



視覚・聴覚・嗅覚・触覚・前庭覚・
固有覚それぞれにアプローチした
グッズがあります。

アンケート結果

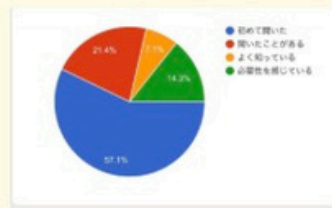
感覚過敏という言葉



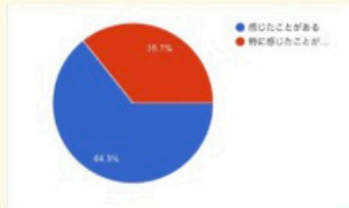
困りごとの内容

教室のザワザワや電車の音、
こどもの声、トイレの音など、
音がうるさい

感覚探究という言葉



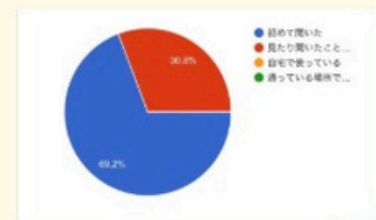
感覚過敏という体感



対策

7割の方がイヤマフなどの
聴覚対策

感覚刺激グッズ



感覚過敏対策グッズ

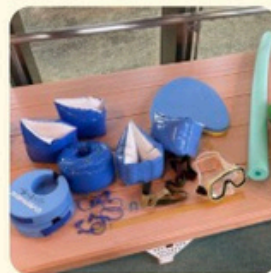
聴覚



触覚



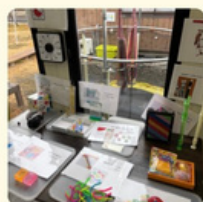
視覚



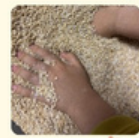
嗅覚



グッズ体験会



感覚あそび



なぜ感覚特性の理解が大切なのか

不登校や行き渋りには、いろいろな背景がありますが、保護者と話していてよく聞くのが、「本人も何で行けないのかわからない」という言葉です。私たちは、そこに、感覚の問題があるのではないかと考えています。

しかし、保護者をお願いしたアンケートや、スクールカウンセラーの方のお話や学校の特別支援級先生のお話から、感覚特性についての知識はあまり広まっておらず、子どもたちが我慢して周囲に合わせなければならない状況が起こっているということがわかりました。体の状態によって起こる感覚の不具合を理解してもらえず、我慢を強いられたり時には叱責されることが続くと、子どもたちは意欲を失い、疲れてしまいます。その結果が、不登校という表出に繋がっていることがあるかもしれません。

反対に、感覚補助具を使うことで、体の調整ができ、環境になじんで過ごすことができるようになったという例もあります。自由っこ広場では、定期的に「感覚グッズ体験会」を開催して、子どもたちに感覚補助具の体験をしてもらっていて、その中で「これがあればできる」というものを見つけていく子どももいます。「ふみおくん」という固有核に刺激を入れる感覚補助具を使った子は、学校で席を離れずに集中して授業に取り組めるようになりました。また、「プールが苦手な子のためのプール体験会」の後にとった参加者アンケートでは、9割以上の子が、苦手を軽減するツールを見つけ、参加した全員がプールに入って水遊びを楽しむことができました。

このように「できない」と思われることの背景に感覚特性が存在し、その苦手に対する対策さえあればできるようになる、ということが多くあるのではないかと私たちは考えています。私たちは生きづらさを抱える子どもたちが自分の感覚を知って対策を見つけ、楽になること、周りのおとなたちが子どもたちの状況を理解し、対応できるようになることを願っています。

まずはここから！

- ・ こどもの生きづらさの原因を探り、理解する
- ・ 過ごしやすいように環境を調整する
- ・ しんどさを減らすようなグッズを利用する

迷ったり話したいときは、自由っこ広場に来てくださいね！一緒に考えましょう。