

福岡市にお住まいの方の、発達障がいに関する相談機関です。

対象

- 福岡市内にお住まいの自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障がい、注意欠陥多動性障がい及び学習障がいなどの発達障がいをお持ちの方、またはそのご家族
- 診断はないが、ご自身またはご家族が発達障がいかもしれないとお悩みの方
- 発達障がいに関わる支援者・関係機関

※ 対象となる方の年齢は問いません

※ ご相談に関する費用は無料です

※ まずは電話やメールでご連絡ください

開所時間

- 月曜日～金曜日 9:00～17:00

※ 土曜日・日曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）はお休みです

お問い合わせ

TEL:(092)753-7411 FAX:(092)753-7412

Mail: youyou@fc-jigyoudan.org

<https://youyou-center.com/>

ゆうゆうセンター
ホームページ



〒810-0073

福岡市中央区舞鶴1-4-13

福岡市舞鶴庁舎 4階

西鉄バス 「長浜一丁目バス停」 徒歩3分

西鉄バス 「法務局前バス停」 徒歩5分

西鉄バス 「舞鶴一丁目バス停」 徒歩5分

地下鉄空港線「赤坂駅」3番出口 徒歩6分

地下鉄空港線「天神駅」1番出口 徒歩9分

2022.2

Vol. 14

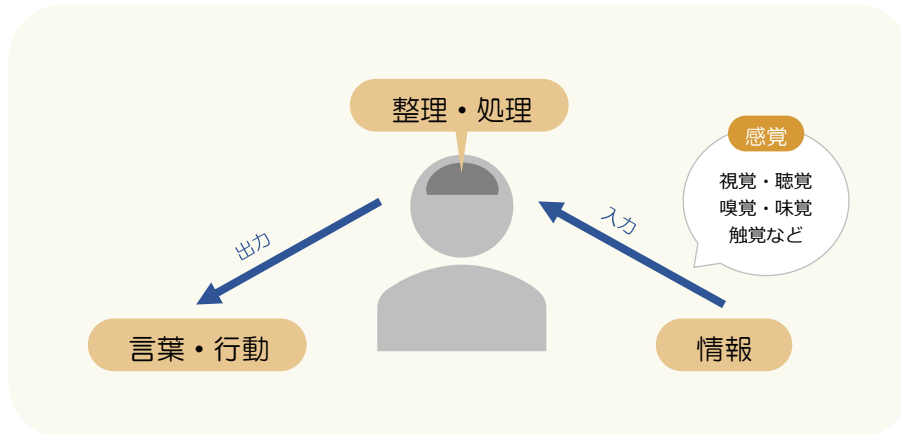
ゆうゆう

感覚の違いってなあ～んだ？



『ロボットと宇宙人と子ども』 瀬岡 凜太郎 さん

脳の働き方



人間は、さまざまな感覚を通して脳に情報を取り入れ、これまでの経験や記憶と照らし合わせながら整理・処理し、物事を判断しています。その結果、状況に応じた言動を取るよう脳が指令を出し、言葉や行動として外に表れます。

このとき、情報の取り入れ方や情報の整理・処理の仕方における脳の働き方に違いがあると、周囲と言葉・行動のズレが生じることがあります。

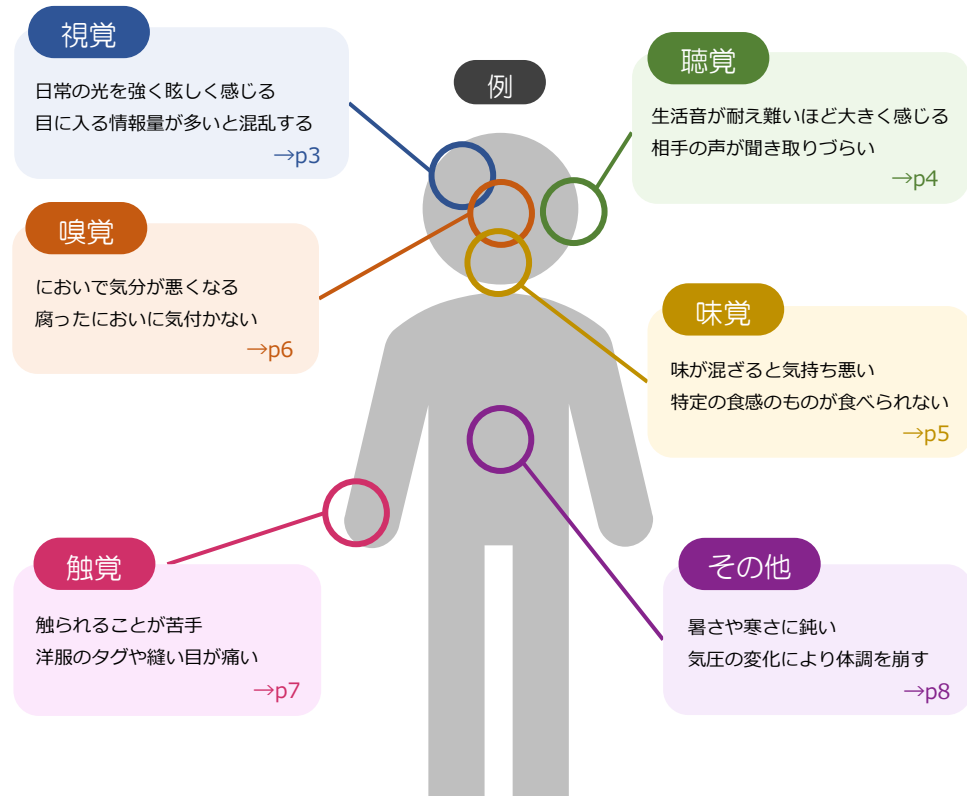
違いがあるということは、悪いことではありません。脳の働き方はひとりひとり違うので、まずは**それぞれの脳の働き方を知り、自分に合わせた工夫・対応を行っていく**ことが大切です。

本誌では、脳の働き方のひとつである「**感覚**」に着目し、「**感覚の違い**」に合わせた工夫のヒントや対応のコツをまとめました。

感覚の違い

感じ方の違いは人それぞれですが、発達障がいのある方のなかには、様々な刺激に対して**敏感**だったり**鈍感**だったり、**独特**な感じ方をしたりする人がいます。下記はその一例です。

感覚の違いはストレスや心身の不調に繋がることもあり、避けたり緩和したりする工夫や対応が必要な場合もあります。



感覚の違い①

視覚

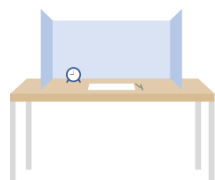
発達障がいのある方は、特定の視覚情報が一気に目に入ってきたり、非常に強く感じてしまうことがあります。一度、目に入ってしまうと無視できなかったり、どの情報が大事なのか分からなかったりすることで、生活の困り感につながることもあります。

例

- 太陽光や蛍光灯が眩しすぎてすぐ疲れてしまう（光過敏）
- 文章量（情報）が多いと、どこを読んだらいいか分からなくなる
- カラフルな広告や看板が多い場所で、気分が悪くなってしまう

など

パーテーション



発達障がいのある人は、特定の視覚情報が一気に目に入りすぎてしまい、非常に

り、どの情報が大事なのか分からなかったりすることで、生活の困り感につな

読書補助具（穴あきシート）

工夫・対応

光過敏の対策としてサングラスを使用したり、情報量を減らす方法としてパーテーション、どこを読むか分かりやすくする方法として読書補助具などを使用したりする方もいます。

感覚の違い②

聴覚

大きな音や声、ざわざわした音は苦手で、いろいろな音があふれる場所では混乱につながる場合があります。周囲の雑音の中では音の聞き取りができなかったり、逆に小さな音が気になって集中できなかったりすることがあり、極度の疲労感につながる場合もあります。

例

- 時計の秒針の音や電気のノイズ音などがうるさく聞こえる
- 周囲の生活音が混ざって相手の声を聞き取りにくい
- サイレンなどの大きな音が記憶に残りやすく、活動しづらくなる

など

イヤーマフ



デジタル耳栓*

工夫・対応

耳から入る情報を減らす工夫として、イヤーマフやデジタル耳栓などのツールを使う方法があります。ざわざわした雑音を制限することで必要な音を聞き取りやすくなり、疲労感が緩和される場合があります。

*この写真の商品に関するお問い合わせは、キングジムお客様相談室（TEL:0120-79-8107）まで

感覚の違い③

味覚

味や食感などの感じ方に独特さがある方がいます。味や食感の偏りがあると、偏食につながることもあります。逆に、鈍感な場合は食べ物に傷んでいても気付かないこともあります。

例

- 味が混ざるのが苦手なカレーとごはんは別々に食べる、混ぜごはんは食べられない
- 特定の食感の食べ物は食べられない（または過度に好む）
（カリカリ、モソモソ、ツブツブ、ベタベタなど）
- 同じメーカーの商品しか食べられない
- 味の違いに敏感で、食の幅が広がりにくい など

工夫・対応



カレーとごはんを別に配膳する対応

食事に困難さがある場合、本人が安心して食べられる食材、食形態を見つけていくことが必要です。一品一皿ずつに分けて配膳したり、好みの食感に調理したりするなどの工夫が考えられます。食事の楽しみ方は人それぞれです。

感覚の違い④

嗅覚

においの感じ方に独特さがある方がいます。敏感な場合、特定のにおいが苦手で、日常生活で感じるにおいでも気持ち悪くなってしまうことがあります。また、鈍感な場合、異臭や自分の体臭などに気付きにくいことがあります。

例

- 香水や柔軟剤などのおいで気分が悪くなる
- 人の密集した場所でおいが混ざると頭痛がする
- 学校の下駄箱のおいが耐え難く、通れない
- 食べ物の腐ったにおいに気付きにくい など

工夫・対応



マスクやハンカチで覆う

においを防ぐ手段として、マスクをしたりハンカチで鼻を覆ったりする方法があります。また、好きなにおいのするものを持ち歩き、苦手なにおいを嗅いだときなどのリフレッシュ法として使う方もいます。

集団生活では、風通しのいい窓側の席を準備する、人が混みあいそうな出入口や時間帯は避けるなどの配慮が考えられるかもしれません。

感覚の違い⑤

触覚

触ったり触られたり、皮膚に触れる感覚の感じ方に独特さがある方がいます。触覚が敏感な場合、衣服など身につけるものが限定されたり、抱っこされることや帽子を嫌がるなど育てにくさにつながることもあります。

例

- 髪をとかしたり身体を洗ったりすることを痛がったり嫌がったりするなど、人から触られることが苦手
- 痛みに鈍感でぶつけても気付きにくく、いつの間にか怪我している
- マスクをつけると我慢できないほどの痛みやかゆみを感じる
- 洋服のタグや縫い目、靴下の締めつけが不快 など

工夫・対応



洋服のタグは糸から外す

洋服のタグや縫い目を痛いと感じる場合、縫い目の少ない衣類を選んだり、タグを外したりする方法があります。固い素材が苦手な方は、数回洗濯してから使用することもあります。

綿のTシャツやふわふわ感のある毛布など、好みの素材を身にまとうことで、ストレスが軽減されることもあります。

感覚の違い⑥

その他

五感の他にも、平衡感覚や圧感覚、温度や気圧、疲れなど、感覚は様々です。感覚の敏感さを持つ方にとっては耐え難い苦痛となり、混乱や不安に繋がる場合があります。また、感覚の鈍感さがある場合、身体がダメージを受けていることに気付かず、対策が遅れてしまうことがあります。

例

- 気圧の変化を感じやすく、雨の日は頭痛で寝込む
- ぶらんこなどの遊具を嫌がったり怖がったりする
- 暑さや寒さに鈍い、または極端に過敏
- 疲れやのどの渇きに気付きにくい など

工夫・対応

◎元気 ○普通 △まあまあ ×きつい

月	火	水	木	金
15℃ ☀️	13℃ ☁️	14℃ ☁️	18℃ ☀️	15℃ ☀️
1 ○	2 ○	3 △	4 ◎	5 ○
14℃ ☔️	15℃ ☀️	13℃ ☀️	12℃ ☁️	12℃ ☁️
8 ×	9 ◎	10 ○	11 ○	12 △

気温や体調を記録

温度や気圧への工夫として、天気や気圧の専用アプリを使ったり体調と気温を記録したりするなど、具体的な数値や行動の基準を決めておく方もいます。身体の状態に気付きにくい方では、一日のスケジュールにあらかじめ「休憩」「給茶」などを入れておき、疲れすぎないようにコントロールする方法もあります。感覚過敏は、体調や気分によっても大きく左右されます。生活リズムを整え、生活全体が安心できるような環境を整えることはとても重要です。

好きな感覚の活用

苦手な感覚は避けたり工夫や対応を行ったりすることが重要ですが、好きな感覚は、リラックスや余暇として取り入れることができます。

例

- 部屋の照明をおとして休憩する（視覚）
- 見ていて心地よいものをじっくり眺める（視覚）
- イヤホンをして好きな音楽を聴く（聴覚）
- 好きな味のガムを噛む（味覚）
- 好きなにおいのアロマを焚く（嗅覚）
- 好きな肌触りの毛布にくるまる（触覚）（圧感覚） など

感じ方を探る際、苦手な感覚だけでなく、好きな感覚も探してみるとより過ごしやすくなるかもしれません。ぜひ、好きな感覚を見つけてみてください。



感触を楽しむおもちゃやハンドスピナー、キラキラするおもちゃなど

ひとりひとり違う感じ方を知ろう

感覚は本人しか感じるできないため、周囲との感じ方の違いを自覚していない場合もあります。一見すると好き嫌いやわがままのようにも見えてしまうため、周囲の理解が得られにくく、感覚特性のある方が一番困る部分でもあります。また、疲れやストレスによって敏感さや鈍感さ、独特さが増すこともあります。

感覚の違いはひとりひとり異なります。それぞれの感じ方に合わせた工夫・対応を行っていくことが求められますが、まず、感覚特性を持つご本人の固有の感じ方を知ることが大切です。

困ったときは相談しよう

生活のしづらさや周囲との関わりの難しさの背景に、感じ方の違いが関連していることがあります。対応の原則は「避ける（周囲は無理強くない）」「アイテムを活用する」「状況に見通しを持つ（音が〇回鳴る、ここでは□□のにおいがするなど見通しを持つ）」ですが、他者に相談することで、感じ方の違いや観察のポイント、対応の工夫が見えてくる場合があります。相談機関、専門機関への相談もご活用ください。

