子どもの過敏性と その特性

滋賀医科大学　精神医学講座　増田史

日常で出会う「過敏さ」

- 騒がしい教室で疲れ切っている
- 給食のにおい、蛍光灯の光がつらい
- 制服が着られない
- 注意されたあとに強く落ち込む
- 集団活動の後に保健室へ行く

本人の努力不足や
わがままではない



「感覚過敏」とは

- 感覚刺激による不快感を抑え込むために力を使うので、非常に疲弊しやすい

- 周囲から困っていることが分かりづらい
  - 他の人にはなんでもない制服がゴキブリに匹敵する嫌悪感
  - 普通のシャワーが針山に匹敵する痛み

- 感覚過敏は自閉スペクトラム症（ASD）など神経発達症でみられることもあるが、診断の有無にかかわらず存在しうる
  - なおASD特性がある場合、感覚の困りごと（過敏、鈍麻）は併存しやすい（報告によっては9割程度）

聴覚過敏の困りごと

- 大きな音が苦手（掃除機、花火、ハンドドライヤーなど）
- 教室のざわざわ、椅子を引く音、給食時間の音がつらい
- 耳栓をしないと人混みにいられない、耳が痛い
- 音が多い場所で集中できない
- 音の刺激で疲労、頭痛、イライラ、不安が出る



その他の感覚過敏の困りごと

■ 視覚過敏



- 光がまぶしい
- 人混みや掲示物の多い教室で疲れる
- 真っ白のノートが苦手（文字色とのコントラストが疲れる）

■ 触覚過敏



- 特定の制服を着ると強い不快感がある
- タグ、靴下の縫い目などが気になり身につけられない

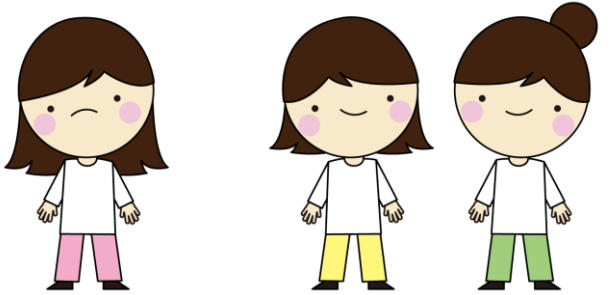
■ 嗅覚過敏



- 匂いで気分が悪くなる
- 周囲が気づかない匂いの場合もある

人間関係や“空気”に対する敏感さ
：読み取りすぎてしまう

- 友達が怒られているのに、自分まで怒られているように感じる
- 先生の疲れや苛立ちを敏感に察知して不安になる
- 人の期待に合わせすぎて、自分の気持ちが分からなくなる
- 「嫌われたかもしれない」と強く考え込む
- 友達の悩みを抱え込みすぎる



自分の気持ちを尊重できない

- 「自分の心の境界線」を侵害されていると、防衛機制（＝自分の心を守る方法）や他人との境界線が育たない
- 他人の感情や場の雰囲気を、自分のことのように強く受け取ってしまい、「他人の気持ちが入ってくる」感覚になる
- 自分の気持ちは後回しにしがちになり、安心できない
- 優しい子、気が利く子、空気を読む子に見えても、内側ではかなり消耗していることがある

参考：HSP (Highly Sensitive Person)について

- HSPという言葉は、刺激や人間関係に敏感な人を理解するための概念として広く知られるようになっている
- 一方、HSPは医学的概念や診断名ではない
- 「この子はHSPかどうか」と分類するよりも、「どの刺激に弱いのか」「どんな場面で疲れるのか」「どうすれば過ごしやすいのか」を具体的に見ると助けになる

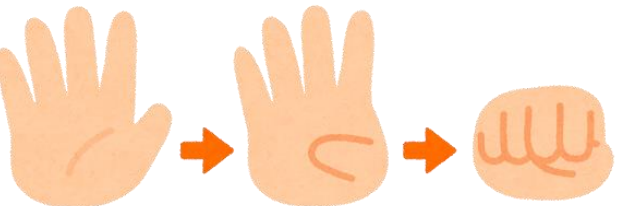
過敏さは二次的な問題が出やすい



- 感覚を抑え込むのに疲れる
- うまく伝わらない、うまく説明できないもどかしさ
- 自分でも何に困っているのか分かりにくい
- 「わがまま」「神経質」「気にしすぎ」と言われる
- 周囲にいる人の機嫌に振り回されて疲れる
- 頭痛、腹痛、疲労、不眠、不安、登校しぶりが出る

中高生のSOS

- 尋ねても「大丈夫」と言う
- 原因不明の体調不良を訴える
- 週明けや行事前に不調になる
- 頑張った日の翌日に休む
- 友達関係の小さな変化で大きく落ち込む
- 学校では頑張っているため、家庭で崩れてしまう



Signal for help

ケアの基本的な考え方

■ **過敏性への支援は「甘やかし」ではなく、過剰な負荷を下げて、本来の力を発揮しやすくすること**

■ 「社会に出たときのため」と克服を頑張りすぎない
- 疲れ切って活動ができなくなる
- 「慣れる」といったタイプのものではない、慣れていないから困っている
- むしろ社会に出てからも合理的配慮を受けられるよう適切な配慮実績を

■ 特効薬はなく、理解・工夫・配慮が最も重要

■ 診断がつかなくても配慮が必要な子もいる

「自分の説明書」を作る支援

本人と確認する項目



- 苦手な刺激・大丈夫な刺激
- 限界が近いサイン
- 回復する方法
- これまで有効だった工夫
- 試してみたい工夫
- 周囲にしてほしい対応・してほしくない対応

さまざまな工夫



- イヤーマフや耳栓の使用
- サングラスの使用
- 白いノートではなく、アイボリーなど
  コントラストの弱いノートの使用
- 制服が着られない場合は別のシャツに変える
- “人は怒る権利もあれば、不機嫌になる権利もある、勝手に
  自分で引き受けない”という捉え方を採用する
- しんどくなった時に離れられる場所・合図を決めておく

声掛けの工夫

避けたい声かけ	置き換え
気にしすぎ	どの音が一番つらい？
みんな我慢しているよ	どこを調整したら参加しやすいかな
わがまま言わないよ	刺激が多すぎたかもしれないね
早く戻りなさい	どれくらい休んだら戻れそうかな
どうしてできないの？	どこからならできそう？

まとめ

- 過敏性は「気にしすぎ」ではなく、非常に負荷が大きい
  →音、光、匂い、人間関係などが大きな疲労につながる
- 怒る、逃げる、黙る、休む、家で崩れる
  →「問題行動」ではなく、限界やSOSのサインかもしれない
- 配慮は“甘やかし”ではなく、本人が自分の力を発揮するため
  →本人・家庭・学校で、苦手な刺激と回復方法を共有する