



## 相談支援つうしん

県立湘南支援学校  
支援連携グループ  
相談支援班 第9号  
令和6年3月5日(火)

春らしい季節を飛び越えるような日もあれば、とても寒い日になったりと、天気が大きく左右される日が続きます。体調管理がまだまだ難しい時期です。皆様、ご自愛ください。

さて、今回は学校で行っている感覚過敏の支援についてご報告します。

### 【視覚過敏のある子どもたち】

視覚過敏と言っても中々イメージしにくいかと思います。

例えば、休日に横浜駅や東京駅に行くと、ものすごい勢いでたくさんの方があちこちから湧いて出てくるように行き交うシーンがありますよね。ぶつからないように、瞬時に処理して行く先に向けて歩くのは、結構疲れることかと思えます。



この時、脳の中では、ものすごい勢いで目からの情報を判断し、どのように身体を動かし、どの方向にどのタイミングで動くのか考え命令を送り、身体はそれに合わせて動くこととなります。

お出かけの後に、家に帰って「あー疲れた！」と思うのは、身体を使ったということもありますが、脳をたくさん使って疲れたと感じるからです。



しかし、「あー疲れた」と感じた脳は、夜寝ている時に、たくさんの情報をいるものといらないものに分けています。いる情報は、長期記憶としてストックしていき、繰り返し記憶に上がってくるものを長期記憶の場所に移行して「覚えた」ということとなります。(余談ですが、睡眠と記憶には、深い関係があり、一夜漬けて寝ずに試験に臨むよりは、よく寝た方が記憶定着はするので、睡眠をよくとってから望むほうが良いよう

です。)

特に、視覚過敏の方にとっては、普段から太陽の光や蛍光灯の光をはじめ、周囲から様々なものが必要以上に見えてしまいやすいです。多くの刺激や情報が一度にたくさん入ってくるので疲れやすく、上手く要らない情報を遮ることも難しいと言われています。

大人の自閉症スペクトラムの方の報告でも、サングラスをかけて外出すると、いろいろな刺激に振り回されることがないと記載されています。学校やスーパーなどでは、蛍光灯が多く使われています。この光の刺激が目負担になり、結果的に脳の負担になって疲れやすくなってしまいます。いつも目をちょっと細める子どもたちの中には、視覚過敏のある子どもも含まれている可能性があり、外界の光を遮断することで情報の処理負担が減る可能性もあります。

そこでお勧めしたいのは、花粉症用に目の上や目尻の辺りもホールドできるサングラスやゴーグル等です。通常のサングラスよりも遮光でき、視覚過敏のある方は楽になるようです。今は花粉症の時期なので、100円ショップでも購入することができます。

そうは言っても、「買ってはみたもののかけてくれないかもしれない。。。」といった不



安もよぎりますよね。初めてのことをどのように子どもたちにお勧めするのも作戦があります。

いきなり本人にかけけるのではなく、まずは周囲の大人たちがサングラスをかけるとことから始めます。学校の場合は、担任の先生がサングラスをかけていることから始めています。先生たちが先にサングラスをかけて、「このサングラスカッコいいんだよねー」とまんざらでもない状況を作ることが大切。次に何気なく先生の座っている机の上に置いたりしてあることに違和感を与えないこと。そして、普通に先生がかけたりすることになれば、次は自然に本人の机に置いてみる。「かけてみたら」なんて言わず、ちょっとでも触りそうになったらラッキー！「これは何かな？」と手に取ってくれたらということなしです。毎日ほんの5秒から、まずはお試ししてもらいます。こんなやりとりをしていると、子どもたちも、「ちょっとかけてみようかな？」と思ってくれるようで、先生と二人でサングラスをかけて見せに来てくれます。

イヤーマフもそうですが、顔面等は、神経がたくさん通っている部分なので、感覚過敏がある人にとっては、自分以外の人に触ったり物を身につけたりすることは負担が大きいようです。慣れるまでには時間がかかりますので、最初のうちは短い時間だけつけたり、学習場面に装着して課題を行うといったことを学校ではしています。

本校でも購入し利用してくれる子も出てきています。少しずつ装着する方法が上手くって、黒いサングラスをかけて、カッコよく校内を移動している生徒さんもいます。様子を観察してみると、サングラスを通して物を見るので、目をしっかり開けていることができ、周囲がどのような状況なのかわかり安心して移動して、食事場面でも何が入っているのかわかり安心して食事をするができるようです。さらに、今まで気になってしまっていたことが気にならなくなって、主体的にお手伝いをするが増えたそうです。素晴らしいですね。

#### 【前庭感覚の刺激を強く求める子どもたち】

前庭覚は、重量や回転、スピード感を感じることができる感覚です。この感覚は、姿勢、バランス、目の動きに関係していて、耳の中にある三半規管と耳石器が関与しています。椅子に座ると、足をフラフラさせたり、椅子を後ろに傾けたり、高い所に乗ったりくるくる回って飛び跳ねたりする児童生徒たちも多くいます。このように自分の体に刺激を入れている子どもたちの生活の中にバランスクッション等を使っています。写真は「くさび型クッション ギムニクムービングクッション」です。

椅子にちょっと工夫で、お尻からの刺激が入りその刺激が脳に入り集中時間が高まることが見られます。実際に、椅子を傾けて座っていた生徒さんが、くさび型クッションを使うようになってから、とても落ち着いて活動できるようになっています。脳を、上手くだまして快適な生活が送れるとすてきですね。

最後にラーゴム・ジャパン株式会社のチェンブランケット・チェンベストのご紹介です。お値段が高めなのですが、学校でも効果があり、イライラしたときも自分からチェンブランケットの中に入っていく生徒の姿があります。2週間のレンタルもあるのでお試しの価値ありだと思います。

ちょっと試してみて、毎日の生活が少しでも楽になると良いですね。ちょっと気になること等ありましたら、お気軽にご連絡ください。お待ちしております。