



うちの子は感覚が過敏かも？ ～子どもが感じている世界によりそうために～

嫌いな音で耳をふさぐ、偏食が強い、落ち着いて座ってられない。お子さんのこんな行動が気になったことはありませんか？もしかすると感覚の受け取り方の違いに起因するものかもしれません。症状や対処法について考えてみたいと思います。



感覚過敏とは日常生活に支障をきたすほど感覚が鋭敏な状態



感覚の受け取り方には個人差が大きいのですが、感覚の受け取りが日常生活に支障をきたすほど大きく鋭敏な場合に、感覚過敏と表現します。

多くの人は、無意識のうちに五感から得られる情報から必要な情報だけ残し、不必要な情報は捨てていますが、この情報処理に偏りがあると、周囲からの情報や刺激を過剰に受け取ってしまうこととなります。

感覚過敏は特に発達障害(自閉症スペクトラム、ADHD)と診断されている子どもで多いと言われています。問題のようにみえる行動の原因となっていることもあります。周りからは理解されないことも多いです。

感覚過敏では苦手な刺激を嫌がります



その子によって、どの感覚に過敏があるかは異なります。

- 視覚が過敏の場合：
見た目の小さな違いが気になる、光のちらつきやまぶしさを極端に嫌がる、本を読みにくいなどが生じます。
- 聴覚が過敏の場合：
大きな音や特定の音を嫌がる・怖がる、音が大きく聞こえる、聴覚情報を取捨選択できないなどが生じます。
- 触覚が過敏の場合：
触られるのを嫌がる、特定の服でないと着られない・裸を好む、手や足、口などに物がつくのを嫌がる（結果としてつま先歩きをする、砂場遊びや粘土を嫌うなどにつながる）、などが生じます。
- 嗅覚・味覚が過敏の場合：偏食などが生じます。

苦手な刺激を避ける・弱める、または適切に慣れさせてあげましょう



感覚過敏なお子さんへのサポートは、苦手な刺激を避ける・弱めること、または適切に慣れさせてあげることが基本的な方針となります。具体的には以下のような対処をしてあげましょう。

(1) 苦手な刺激を避ける

行動の理由や気持ちをじっくり聞いて苦手なものを一緒に考えてみましょう。どうしても苦手な刺激がある時は一時的に別の場所で過ごす、代用法を考えるという選択肢もあります。

(2) アイテムを活用し苦手な刺激を弱める

イヤーマフ、耳栓、サングラスなどを着用させてあげましょう。

(3) 苦手な刺激をあらかじめ関係者に伝えておく

保育園や学校などの先生に伝えてあげることが大切です。

(4) 感覚統合療法を行う

周囲からの様々な刺激・感覚を整理して、無意識に適切な行動にうつす際の、頭の中でのプロセスを「感覚統合」と言います。

感覚統合にはたくさんの感覚の中でも「触覚」「前庭覚」「固有覚」が特に重要とされ、それらを遊びや運動を通して学び練習することを感覚統合療法と言います

(5) 薬物療法を行う

本人の辛さが強い場合に薬の服用を行います。

お子さんの行動を違った視点で見ると、新たな発見があるかもしれません。

さらに詳しく聞いてみたい方は、ぜひ小児科オンラインでご相談ください。新渡戸文化学園の保護者の方は**何度でも無料**ご利用いただけます。

小児科オンラインのご利用はこちらから

▶ LINEの友だち追加

スマホでクリックすると追加できます

PCでご覧の方は「小児科オンライン」とご検索いただくか右のQRコードをスマートフォンでお読み取りください。



会員登録に必要な合言葉

※合言葉はサービス案内チラシにて保護者の方のみご案内しております