

雨が針のように痛い？

「雨が針の様に痛い！？」・・・そんな訳ないと思うかもしれませんが、感覚調整障害の方の中には、雨が針の様に痛いと感じる人がいます。



「黒板やガラスを爪でひっかく」場面を思い浮かべてください。思い出ただけで不快ですよ？これが日常的に起きている状態と考えてください。

「自閉っ子、こういう風にできてます！」（花風社）の作者で、当事者のニキリンコさんは、「雨が皮膚に触れるのが痛い」という感覚は、誰もが感じるごく普通の感覚であると、ずっと思いこんでいたそうです。

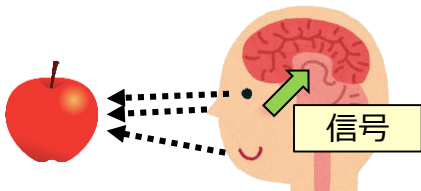
そのため、宮澤賢治の「雨ニモマケズ」は「雨に打たれるのは痛いけど、痛さに耐えて頑張ろう」と解釈していたそうです。

代表的な感覚調整障害（感覚過敏）

触覚過敏…他の人の接触を嫌う。歯磨き、耳掃除を嫌う。など
聴覚過敏…特定の音を嫌う。自分で調整出来ない音を嫌う。など
重力不安…揺れ、回転、高い所を嫌う。姿勢変換を嫌う。など
視覚過敏…明るい所を嫌う。特定の模様を嫌う。など
嗅覚・味覚の過敏…特定の味を嫌う。偏食。臭いに敏感。など

ギモン

同じものを見たり聞いたりしているはずなのに、何で感覚過敏になるの？



五感で感じたものは全て「脳」に信号で送られますが、感覚過敏は受け取る側の障がいが原因です。目や耳で受け取った信号を脳でうまく処理できないのです。

「音に攻撃される」「光が痛い」…
こういった世界が存在する事を知ることが大切です。



便利ツール紹介

イヤーマフ

元々は騒音が大きい工業用に作られたため、騒音は遮音するが、人の声は遮音されません。聴覚過敏を緩和するツールとして普及が進んでいます。



休憩という選択肢：カームダウンエリア

感覚調整障害の方は「常にしんどい状態」で日常生活を送っています。しかも、「適度に休憩する」というのが難しい事があり、全てに対して「一生懸命」頑張ってしまうので、限度を超えると爆発（パニック等）してしまいます。

そこで、「休憩していい場所」を設けることが大切になってきます。この休憩場所のことを「カームダウンエリア（避難場所）」といいます。

カームダウンエリア…というと、何か独特なイメージがありますが、私たちも普段、無意識にカームダウンエリアに使っていると思います。カームダウンエリアは我々でいうとこんな感じでしょうか？

我々にとってのカームダウンエリア

- ・ 仕事が忙しいときの喫煙所での一服
- ・ 混雑したデパートに行った後の、喫茶店での一服
- ・ 日常生活で疲れた時のランチ 又は 居酒屋

こうして考えてみると、いたって普通の事なのです。我々だって休憩するのですから、子ども達だって休憩場所（避難場所）があってよいはずですよ。休憩場所は、保健室などの部屋を使っても良いですし、部屋の一角でも構いませんが、当事者である子どもと一緒に相談して設定することが重要です。

カームダウンエリアには、「スヌーズレン用品」と呼ばれるものが使われるケースがあります。スヌーズレンは心地よい感覚刺激（光、音、触感、香り）を使ってリラックスしてもらう活動のことで、活動の中で使用されているものをスヌーズレン用品といいます。

スヌーズレン用品にはミラーボールや光ファイバーを使用したものが有名です。



未来が予測できない世界？

私達にはなんと、未来を予測する能力があるのです！
えーっ。そんな訳・・・と疑ってるあなた。 試しにやってみましょう。

「目の前にある赤信号はもうすぐ青信号になるでしょう。」

えっ?? そんなの当たり前だって??でも、無意識に
「青信号に変わる」という未来を予測しましたよね？



それでは、未来を予測できないとどうなるのでしょうか？

想像してみましょう。

重要な取引先と3時に待ち合わせしてるのに、高速道路が渋滞で
全く動かない状態

乗っているエレベータが突然故障して、救助を待っている状態

どうですか？予測できないと不安になりますよね。

自閉症スペクトラムの方の中には、過去/現在/未来の関係や、
「もうすぐ」といった時間概念の理解が苦手な人が多くいます。



自閉症スペクトラムの方が苦手とする2種類の時間表現

順序としての時間表現（過去/現在/未来）

「ご飯を食べる前に手を洗いなさい」「ご飯の後は宿題するのよ」

長さとしての時間表現：

「もうすぐご飯ですよ」「ちょっと待っててね！」

(※ 自閉症スペクトラムの方の中でも個人差があります。理解できる人も多くいます。)

エレベータで救助を待っているときに、「もうすぐ助かりますよ！」と
言われても、いつ助かるか分からない…。もしかしたら助からないかも…。

それと同じ。「もうすぐご飯ですよ」と言われても、いつご飯を食べれるか
分からない。もしかしたら、もうご飯は出てこないかもしれない…。

そう。未来が予測できないのは本当に辛いことなのです。



未来を予測することが難しい方向けに開発された「見通し支援ツール」

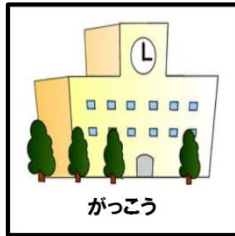
便利ツール①：スケジュール

下図のように、順序関係（過去/現在/未来）を一覧で表示することで、見通しが立ち、安心して行動することができます。

きょうのよてい



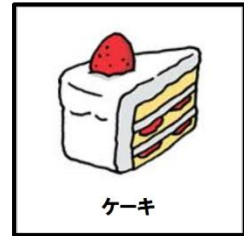
いえ



がっこう



びょういん



ケーキ

最近では、インターネットで検索すると、自閉症スペクトラムの方と支援者向けにグッズが多数販売されています。



便利ツール②：視覚的なタイマー

「もう少し」「あとちょっと」のような、抽象的な概念の理解が困難な方にとって、具体的な時間を示すタイマーは有効です。

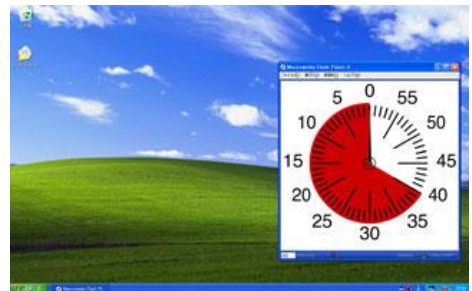
数字や時計の理解が難しい場合は、下記のように時間を視覚的に表すタイマーもあります。



タイムタイマー



砂時計型タイマー



パソコン用タイマー

最近では、タブレット端末向けのタイマーアプリが多く販売・公開されていて、より身近な存在になりました。



適当に生きられない世界？

あなたは几帳面な性格ですか？それともルーズな性格ですか？

几帳面な性格と答えた方も、実は結構適当に生きているはずですよ。

機械と比較してみましょう。機械よりは適当なはずですよ。

想像してみましょう。

機械の場合

ラジカセの再生ボタンを押したら、音楽が必ず再生される。
(今日は疲れたから再生しません〜…となる確率は極めて低い。)

人間の場合

「お茶いれて〜」と言われて、すぐにお茶をいれる…とは限らない。
(大事な用事がある場合や面倒くさい時には「後にして」と言う。)

(特に旦那に言われた場合、確率はさらに低くなる。)

自閉症スペクトラムの方の中には、機械と相性がいい人がいます。

もちろん、全ての方が機械と相性が良いわけではありませんが、
相性が合う人は難しいパソコンと違って相性バッチリ。

機械って難しいイメージがあるのに、なぜ相性が良いのでしょうか？

自閉症スペクトラムの方の理解の特性

1対1な対応関係は自閉症の方にとって理解しやすいのに対し、

1対多な対応関係は状況により変わるので、理解するのが難しい。

(※ 自閉症スペクトラムの方の中でも個人差があります。)

1対1な対応関係

「再生ボタンを押す」⇒「音楽が再生される」

1対多な対応関係

「お茶いれて」⇒「お茶をいれる」(余裕があるとき)

⇒「後にして」(忙しいとき)

⇒「自分でいれて」(面倒くさいとき)

1対多の理解が困難な
方にとっては、
シンプルイズベスト
なんですね。



暮らしをシンプルにするアイデア

その① 物理的構造化

場所と目的を1対1対応にすることで、安心して行動する事ができます。



「何でもあり」の場所は1対多で大変。
(例) リビング：
：ご飯を食べる場所
：勉強する場所
：テレビを見る場所
：昼寝をする場所

シンプル・イズ・ベストです。

その② 構造化は視覚的に・・・

視覚的に示すことで、一気に理解しやすくなります。



視覚的なものが分かりやすいのは、私たちも同じです。



中国語メニュー①

中国語メニュー②

豆知識 コミュニケーション支援技術 (AAC)

機械と相性がいいという話をしましたが、この相性を活かして、様々な支援機器がこれまでに提案されています。

例えば、右図のVOCA (ボカ) を使えば、言葉が理解できていなくても、ボタンを押すことで、自分の意思を相手に伝えることができます。

ボタンを押すと音声で・・・

♪飲み物を下さい♪

飲み物が欲しい⇒ボタンを押す⇒音声が出る⇒飲み物が飲める。

まさに1対1対応の「シンプル」なコミュニケーション手段といえるでしょう。

車のカギが毎日見つからない？

「えっ？置く場所を決めたらすむ話やん？」…と思うかもしれませんが。「だらしがないからそういうことになる」…と怒られる方もいるでしょう。

しかし、実際は

脳機能の障がいには原因がある可能性があります。

ADHD（注意欠陥多動性障害）は遺伝子異常により以下の3部位が萎縮していることを原因とする仮説が有力です。

- ・ 右前頭前皮質：注意をそらさずに我慢する部位
- ・ 大脳基底核の尾状核、淡蒼球：反射的な反応を抑える部位
- ・ 小脳虫部：動機付けを司る部位

ADHDの特徴（※人によって異なります。）

- ・ 気分にむらがある。
- ・ 予定をつめこみすぎる
- ・ 金銭管理が苦手
- ・ 人の話に割り込む
- ・ すぐにかっとなる
- ・ 整理整頓ができない
- ・ プロジェクトがやり遂げられない
- ・ やるべき事を先延ばしにする
- ・ 物をすぐになくす

しかし、悪いことだけではありません。

ADHDのポジティブな特徴

- ・ 創造力が豊か
- ・ 一度に複数のことをやり遂げる
- ・ ユーモアのセンスがある
- ・ 手が器用
- ・ 敵意や恨みを水に流せる
- ・ 既成概念にとらわれない
- ・ 興味のあることに熱中できる

ADHDという診断が必要な理由

親の子育てが悪い 努力が足りない と言われ続けることにより罪悪感と自己否定感が高まり、鬱や不安症になる人が後を絶ちません。

現在、ADHDという障害に対する周囲の理解が求められています。

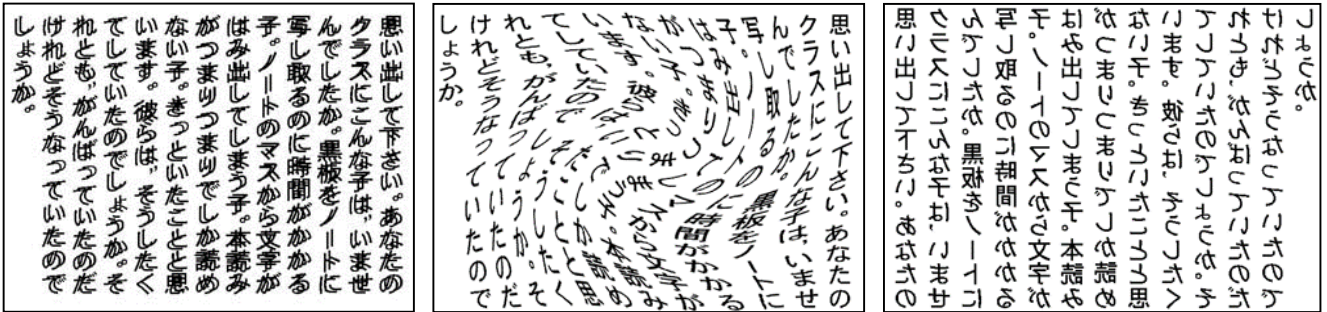
ADHDの人に対する支援

できない部分もあるが、他の人より得意な部分がある と認識するのがとても重要になります。 また、できない部分も工夫により改善されます。

近年は、ADHD対策の書籍が多く販売されています。

目が悪くなって、文字がかすれることはあっても、さすがに歪んで見えることは・・・と思うかもしれませんが。

しかし、**学習障がい（読字障がい）の方の中には、文章がにじんで見えたり、揺らいで見えたり、鏡文字に見えたりする人がいます。**



学習障がいの種類

ディスレクシア：言葉を認識する能力の障がい

よく似た文字の区別ができない。（あ・お、b・p…）
どの行を読んでいるのかわからなくなる
単語の中の文字を取り違えたり、反対から読む。 など

ディスグラフィア：字を書く能力が著しく低い障がい

書字、視写できない。聞き写しができない。
作文が書けない。 など

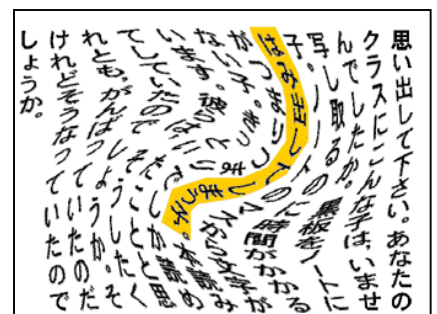
ディスカリキュア：算数能力が著しく低い

簡単な計算でも指を使う。ケアレスミスが多い。
繰り上がり、繰り下がりがわからない。 など

学習障がいの人に対する支援

学習障がいもADHDと同様に「親の子育てが悪い」「努力が足りない」と言われる事により、罪悪感や自己否定感が強まります。従って、これらの困難さを理解することがとても重要です。

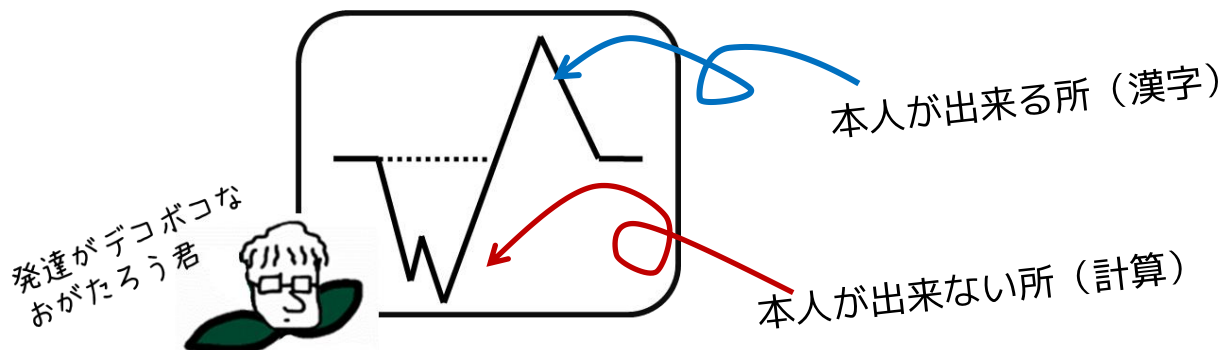
近年は、学習障がいを支援する手法としてICTが注目されています。文字が歪んで見える場合も、右図の様に文字を強調するだけでかなり見やすくなります。文を音声で読み上げる機能の活用など、様々な可能性が模索されており、今後に期待です。



困りのある子をどう育てる？

障がいがあるが故に「出来ない」「わからない」といったネガティブな経験が多く、ポジティブになることがなかなか難しいケースは多くあります。

例えば下の図を見てみましょう。おやまあ、おがたろう君は発達が凸凹ですね。漢字はできるけど、計算は全くできない・・・という感じでしょうか？さて、おがたろう君の担任or保護者のあなたなら、どこから手をつけますか？



実は、この場合「本人が出来る所」をさらに伸ばしてやることが重要です。ポジティブな経験を増やすことで、本人が出来ないことや苦手なところもポジティブに捉える可能性があります。

障がい支援というと、「凹んでいる部分を補う」という考え方をしがちですが、「得意なこと、出来ることを見つけて伸ばす」ことが意外と重要なのです。

出来るところをさらに伸ばすためのワンポイントアドバイス

子どもが言ったことを受ける

子どもの会話に対して相槌をしっかりとつこと、「聞いてもらっている」という安心感や自尊心が生まれます。

子どもが言ったことを認める

子どもが「出来た」と思った瞬間を認めることで、自尊心が高まります。(むやみに褒めても効果がありません)

このカブトムシ、本名はヘラクレスオオカブトっていうんだよ！



そうなんだ！
良く知ってるわねえ。
ママは知らなかったわ。

このポスターはWebに公開しています。ご覧になりたい方はこちらにアクセスしてください。

<http://blackglass.hyogo-u.ac.jp>

もしも・・・の研究所

