

# 😊 OTだより 😊 No.3

今回は、感覚についてお伝えします。



# 感覚とは？

私たちは、光や音などの刺激を情報として受け取って生活しています。その刺激を「感覚」といいます。

よく聞く**視覚**、**聴覚**、**嗅覚**、**味覚**、**触覚**の他にも、身体の傾きや動きを感じる**前庭覚**、筋肉や関節の状態を感じる**固有受容覚**など、普段は意識にのぼらない感覚があります。

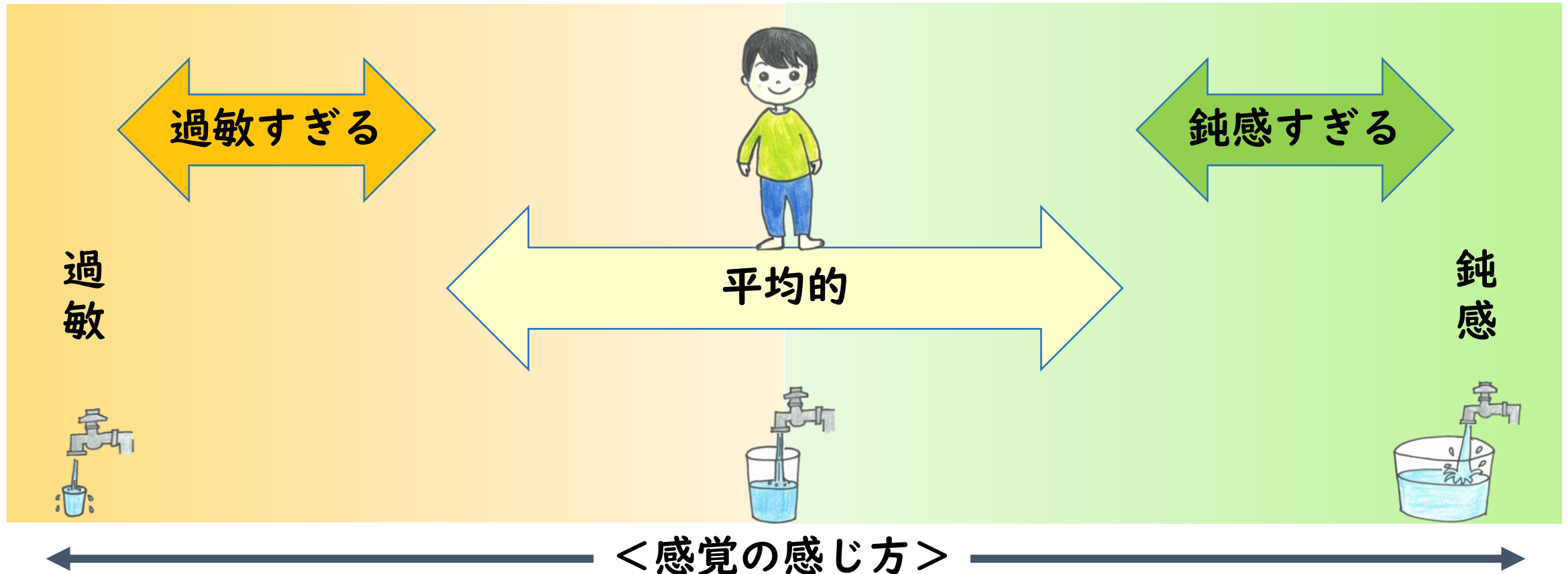


7つの感覚を通して私たちは周囲の状況を把握し行動しています。



# 感覚の感じ方は人それぞれ

感覚の感じ方は人によって異なります。

ここでは、感覚刺激を受け取りすぎてしまうことを**過敏**、  
受け取りにくいことを**鈍感**と表現します。



# 感じ方に極端な偏りがあると日常生活を行いにくくなります。

過敏な人のエピソード例	感覚	鈍感な人のエピソード例
<ul style="list-style-type: none"> <li>・見える物が多いと落ち着かなくなる</li> <li>・蛍光灯の光がまぶしすぎる</li> </ul>	視覚 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・光の点滅や輝くもの等をじっと見つめたりする</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・耳をふさぐ</li> <li>・人ごみを避ける</li> </ul>	聴覚 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・呼んでも振り向かない</li> <li>・音の聞き間違いが多い</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・石鹸、香水などの匂いで気持ちが悪くなる</li> </ul>	嗅覚 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の体臭の違和感に気づきにくい</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定の食材が食べられない</li> <li>・決まったものだけ食べたい</li> </ul>	味覚 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・刺激の強い味を好む</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・服のタグや特定の素材を嫌う</li> <li>・手をつなぐことが苦痛</li> <li>・汚れるのを嫌う</li> </ul>	触覚 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スキンシップを求める</li> <li>・汚れることを気にしない</li> <li>・何でも触って回る</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・乗り物酔いをしやすい</li> <li>・高さや揺れを怖がる</li> <li>・動きが慎重</li> </ul>	前庭覚 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ぐるぐる回る、走り回る</li> <li>・ジャンプを繰り返す</li> <li>・高い所に登りたがる</li> </ul>
	固有受容覚 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・力加減が難しい</li> <li>・物の扱いが雑</li> <li>・爪かみ、歯ぎしりの癖がある</li> </ul>

# 対応は？

## 【感覚が敏感】

- ・不快なものや場所を避けることを認めてあげましょう。
- ・慣れさせようと無理強いはやめましょう。受け入れられる感覚の幅を広げていくには楽しいことと一緒に経験していくことが有効です。

## 【感覚が鈍感】

- ・心地よい感覚を十分に充足させることも大切です。
- ・本人にとって必要な感覚であることを周囲の人が理解しましょう。



# まとめ

- 感覚は脳にとって重要な栄養素とされています。脳が適切な機能を果たすためには、必要不可欠なものですが、感覚の感じ方は人によって違います。
- 一人の人の中でも感覚の種類により、感じ方が違います。例えば、触覚は過敏だが、前庭感覚や固有受容覚は鈍感ということもあります。
- 感覚の感じ方を否定するのではなく、どんな風に世界を感じているのかを知り、どんな工夫をすれば過ごしやすくなるのか考えていけると良いと思います。



## 参考・引用文献

- 1) 加藤寿宏「乳幼児期の感覚統合遊び」クリエイツかもがわ
- 2) 加藤寿宏「子どもの理解からはじめる感覚統合遊び」クリエイツかもがわ
- 3) 土田玲子「感覚統合Q&A 改訂第2版」協同医書出版社
- 4) 太田篤志、土田玲子「Japanese Sensory Inventory Revised ver.2002」