

😊 OTだより 😊 No.5

今回は、「触覚」についてお伝えします。



- ・ 触覚とは
- ・ 触覚のはたらき
- ・ 過敏な人と鈍感な人
- ・ おすすめの遊びと工夫

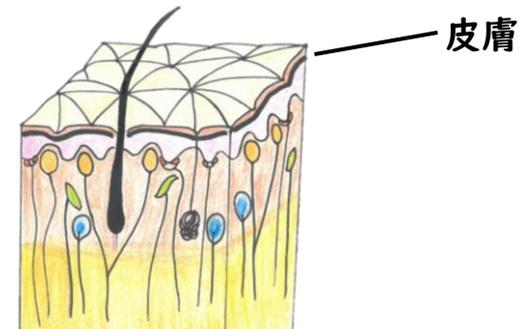
触覚とは？

触覚は、触ったり、触れられたりすることが分かる感覚です。
針でチクッと刺された痛み、水を触ったときの温度、毛布の
柔らかさなどを感じる感覚です。



この感覚は、防衛する力、識別する力、身体のイメージなど
に関係しています。

触覚を感じ取る場所は皮膚です。



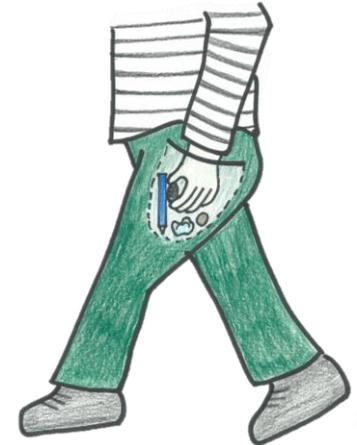
触覚の2つの役割

<防衛する役割>

- ・ 触覚を通して危険を感じた時、瞬時に判断して避ける。
例) ・ 熱い鍋に触れた瞬間に手を鍋からパツと離す。
・ 腕に虫が止まるとさっと払いのける。

<識別する役割>

- ・ 素材の違いなどを触覚によって判断する。
例) ・ カバンの中から手探りで鍵を取り出す。
・ ポケットの中から手探りでお金を取り出す。

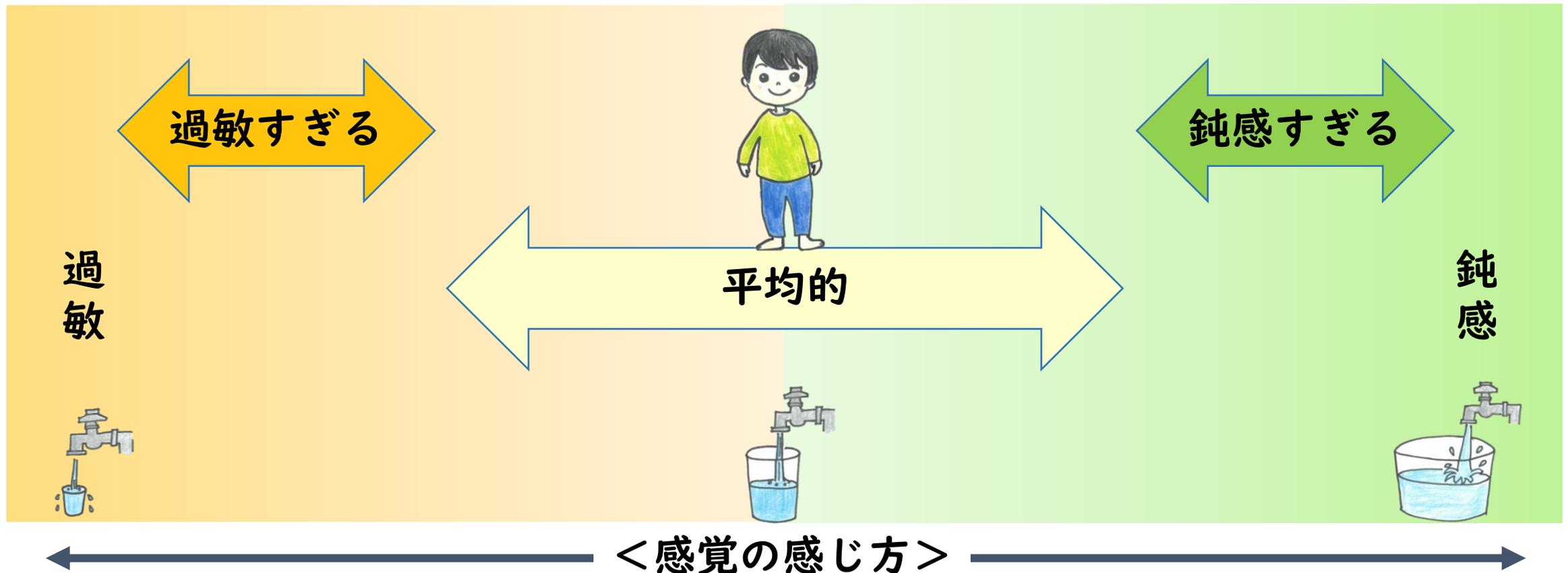


触覚の<識別する役割>と<防衛する役割>が状況に応じてバランスよく働くことが大切です。

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。

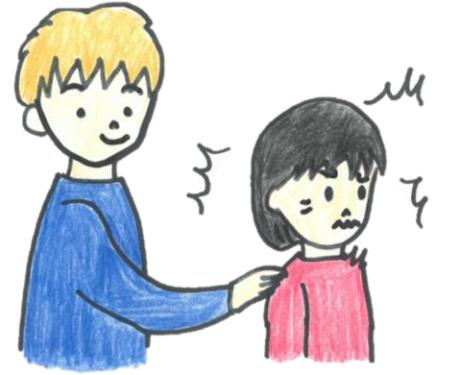
ここでは、感覚刺激を受け取りすぎてしまうことを**過敏**、
受け取りにくいことを**鈍感**と表現します。





過敏な人のエピソード

- 抱っこや手つなぎ、身体に触られることを嫌う。
- 人が近くにいると落ち着かず、ずっと逃げる。
- 粘土、泥、砂などの遊びを嫌がる。
- 製作遊びでのりを嫌がる。
- 裸足になるのを避ける。（砂地や芝生では特に）
- 洋服の素材によっては不快になるものがある。
- お風呂に入るのを嫌う。シャワーや洗体を嫌う。
- 洗髪、散髪、歯磨き、爪切り、耳かきなどを嫌う。
- 特定の触感の食物を食べたがらない。（ベタベタ・パサパサなど）



触覚の情報処理が上手くいかないことで…

<過敏すぎて生じること>

- ・情緒不安定、対人トラブル（突然触られるのが嫌）
- ・生活や活動への影響

（散髪・耳掃除・歯磨きが嫌、砂・のりなどが嫌、衣服のこだわり等）

過敏！

触覚の情報処理が上手くいかないと、必要以上に<防衛する役割>が働いてしまい、結果的に触ることや触られることに不快感を示す場合が出てきます。



過敏な人への対応について

①安心・安全の保障

- ・嫌なものは身につけない、触らない
- ・参加の仕方を工夫する（見る参加、道具の工夫）
- ・何をするか説明する

②スモールステップで受け入れる感覚を増やす

- ・触れる刺激量からはじめる（道具）
- ・好きな遊びや運動、物と組み合わせる
- ・安心できる人と一緒にやってみる（家族、親しい人）
- ・自分から体験する



過敏な子の遊びや生活の工夫①

<手や身体が汚れることが苦手>のり・粘土・スライム・砂遊び等

◎参加の仕方を工夫する

- ・ 見ることから参加、触りたいと思う心の準備
- ・ 道具を介して触る（へら、スプーン、スコップ、じょうろ等）
- ・ 手が汚れない状態で触る（手袋、袋、スティックのり等）
- ・ 遊びの中で無意識のうちに触れる
- ・ お手拭きを傍に置いておく、着替えの準備をしておく



無理強いさせずに受け入れられるところからはじめます。

「嫌じゃなかった!」「楽しかった!」という体験を積み重ねていくことが大切です。



過敏な子の遊びや生活での工夫②

<触られることが苦手>

◎受け入れられる環境を整える

- ・本人に断ってから触る、見えるところから触る
- ・触る時には力を加えながら触る
- ・人混みの多い場所を避ける、人との距離を保つ
- ・何をするかどのくらいかかるか等を説明してもらう（病院や散髪等）
- ・鏡の利用：見えることで何をされるか分かる



安心すれば大丈夫な時
もあります。

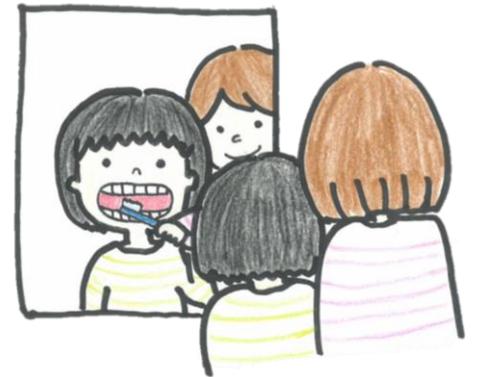


過敏な子の遊びや生活での工夫③

<触られることが苦手>

◎自分でやってみる

- ・お風呂(洗体・洗髪)の時：自分で自分の身体を拭く、洗う
- ・歯磨きの時：歯ブラシを大人と一緒に持って動かす
- ・自分から物や人に触る



自分で触ることで不快感は少なくなります。



過敏な子の遊びや生活での工夫④

<身につけるものが苦手> 洋服、帽子、マフラー等

◎衣服の着方や素材を工夫する

- 好む素材を選ぶ、同じ服を用意する
- チクチクが苦手
→ タグを切る、シームレス服(つぎめのない服)の利用
- 締め付けが苦手
→ ゴムを変える、ゴムを抜く、大きめのサイズを選ぶ



これがいいな



過敏な子の遊びが広がるために

生活の中で触れる経験は大切

触覚が過敏なお子さんにとっても、素材の違いや、物の形状、大きさの違いを感じるような識別を育む遊びは大切です。識別が育まれることで触覚に対する過剰な反応が軽減されることもあります。

無理のない範囲で、外遊びやお家遊びの中で経験を広げていきましょう。



外遊びやお手伝いなど
の中で触れる機会はた
くさんあります。



鈍感な人のエピソード

- ・ 他人が不快になるほど人や物を触る。
- ・ 痛みや温度に対する気づきが弱い。
- ・ 人に腕や背中を触られても気づかない。
- ・ 人や物に触りたがる。手で何でも触ってまわる。
- ・ 顔や手が汚れていても気づかない。（よだれ・鼻水 等）
- ・ 身だしなみが乱れる。
- ・ 粘土、泥、砂遊びを非常に好む。
- ・ 何でも物を口に入れ、確かめる傾向がある。

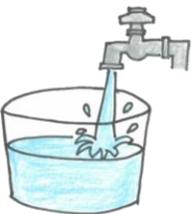


触覚の情報処理が上手くいかないことで…

<鈍感すぎて生じること>

- 情緒不安定、対人トラブル（他者との距離が近くなる）
- 生活や活動への影響
（熱さや冷たさ・ケガに気づきにくい、身だしなみが乱れる、指しゃぶり等）
- 手先が不器用
- 身体のイメージが曖昧になり、自分の身体をうまく使いこなせない

鈍感！



おすすめの遊び①

<感覚を満たす遊び>

- スライム、粘土、砂、泥、水、新聞遊び
- シェービングフォームや泡ハンドソープで泡遊び
- 米、豆、小麦、寒天、ビーズ等を容器に入れて触る遊び
- 布遊び（触る、くるまる）
- ボディペイント、フィンガーペイント
- ふれあい遊び（抱っこ、タッチ遊び等）
- ブラッシング（スポンジ、ブラシ、タオル等）





おすすめの遊び②

< 識別を育む遊び >

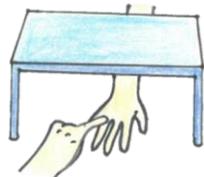
自分から触る遊び

- 宝探し (スライムや粘土に隠れている物を触って探す)
- ヒミツボックス (箱から同じものを探す)
- 素材当て遊び、形当て遊び



触られて気づく遊び

- 指当て遊び
- 手や背中で文字・形当て遊び
- シール探し遊び





鈍感な子の生活での工夫

<お手伝いの中で触る>

- ・料理の手伝い（洗う、こねる、まぜる）
- ・掃除（お風呂洗い、ぞうきん拭き等）
- ・タオルたたみ 等



<生活の中で気づきを増やす>

- ・顔の汚れや身だしなみを鏡で確認する
- ・衣服の汚れているところを見て確認する
- ・マッサージやブラッシングで身体に気づきやすくする



さいごに…

- 今回は触覚の受け取りの特徴から遊びや工夫を書きましたが、ここに書かれてあることが全てではありません。
- 触覚の感じ方は人それぞれです。楽しいと感じる遊びも人それぞれです。
- 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) 辻井正次、岩永竜一郎「感覚過敏って何だろう？このイヤな感覚どうしたらいいの？」アスペ・エルデの会
- 2) 太田篤志、土田玲子「Japanese Sensory Inventory Revised ver.2023」
- 3) 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
- 4) 木村順「発達障害のある子どもの運動と感覚遊びを根気よくサポートする！」日東書院