

1. はじめに

今年も残すところわずかとなりました。2019年を振り返りますと、来年のオリンピック、パラリンピックを前に、神戸ではヴィッセル神戸の活躍、ラグビーの試合会場に選ばれるなど、スポーツが盛り上がりを見せた1年だと感じました。特にラグビー日本代表選手の活躍は、認知度の低かったラグビーの人気を高めることになりました。私自身もルールをよく知らないまま、試合をテレビで観ていましたが、気付くと手に汗握りながら必死に応援していました。流行語大賞に選ばれた「ONE TEAM(ワンチーム)」にもありますようにスポーツには皆の心を一つにする力があるのだと実感することが出来ました。来年はいよいよ東京オリンピック、パラリンピックが開催されます。その時も私たち全員が「ONE TEAM」となって盛り上げられたらと願っています。

この号の内容

- | | |
|----|--------|
| 1. | はじめに |
| 2. | 感覚について |
| 3. | 活動報告 |
| 4. | 編集後記 |
| 5. | 1月の予定 |
| 6. | 1月の献立 |

2. 自閉症スペクトラムと感覚

障害特性の1つに「感覚過敏、鈍磨（感覚が鋭い、鈍い）」があります。感覚過敏とは、感覚が非常に過敏になっている状態で、刺激を避ける場合と求める場合があります。例えば、嫌な音を恐れて耳を塞いだり、音のする部屋に入らなかつたりすることや、池に小石を落とし続ける行為、ビデオの同じ個所を何度も見続けるなどが挙げられます。感覚過敏や鈍磨は視覚や聴覚など、あらゆる感覚に現れます。今回は「感覚過敏、鈍磨」の視点から自閉症の方々が社会生活を送るにあたり、どのような配慮が必要となるのか考察していきます。

まず初めに自閉症者が感覚についてどのような捉え方をしているのか説明させていただきます。感覚とは、人の内部で生じていることなので、他者には分かりにくいものです。その為、感覚から起きる反応が外に現れたときは様々な解釈が可能となります。耳を塞いで歩く人良くいませんか？この行動について当事者の方たちの話では、自閉症者は実際に外部の音を恐れており、また他の人が感じ取れないような音まで感知できる人もいるそうです。さらには、実際の音ではなく記憶の中の音や映像に悩まされることもあるといいます。これらの事から、私たちは自閉症の方と接するにあたり、感覚を生み出している音や景色の変化といった外部の事象について注意を向ける必要があります。もう一つの特徴として新しい場面で大量の刺激を取り入れてしまうことが挙げられます。細部にだけ目が行くときでも、それを拡大して非常に詳しく見ていることもあります。しかし、それが原因となり、感覚の枠をいっぱいにして、後続の刺激が入り込めなくなってしまうことがあります。その言わば感覚を取り込む器が一杯になり溢れてしまったものが鈍磨（鈍感さ）として現れるのです。なので、過敏さがあるからこそ鈍感さがあるといえます。まとめますと、感覚過敏とは人が外部環境にある何らかの刺激に強い衝撃を受けることから始まります。その衝撃が強すぎて苦痛となる場合はそれを回避しようとし、また、受け入れやすい場合はその世界に没頭することになります。先程例にも挙げさせて頂きましたが、ビデオの同じ個所を何度も見続けるといった行為はこの「没頭」に当てはまります。さらに、刺激が快、不快に関わらず強く焼き付いた場合には、記憶の中で存在し続けます。そして、周囲の状況に関係なく本人に働きかけることとなります。自閉症の方が独り言を話したり、一

人で笑ったり、怒ったりするのはこの為です。その一方で器に納まりきらなかった刺激については見落とされることや、その刺激を消化するため行動の切り替えをスムーズに行えないなどの困難さに繋がり感覚鈍磨として表れます。

次にそれぞれの感覚別にどのような感覚過敏の表れが見られるのか説明させていただきます。

・聴覚過敏について

聴覚過敏は感覚過敏の中でも最も目立ちやすいものであります。その理由として、音は私たちの周りで突然起こり驚かされる為、手で両耳を押さえる等の回避行動を起こしやすいからです。その一方で音を記憶することや、特定の音やフレーズに没頭してしまうなどの行動も伴います。この記憶と没頭については気に入った歌や言葉を何度も唱えるや、独り言やオウム返しを言うなどが挙げられます。しかし、これらの行動をとるのは、それが気に入っているためとは限らず、その音の記憶が自動的に甦ってくるために再生せざるを得ない場合も多くあります。

・視覚過敏について

聴覚過敏の特徴が、ほぼ視覚にも当てはまります。しかし、視覚とは同時に大量の情報を受け取ることの出来る感覚であります。また、場面の記憶にも結び付きやすい特徴があります。その為、感覚過敏についても少し異なる部分があります。自閉症者の中には変化を避けて、回避しようとする行動が見られます。例えば、建物や部屋に入るときです。このような場面では非常に大きな景色の変化が生じるので、強い衝撃となります。例えこれから入る場所が本人にとって楽しい場所として認識している場合においても、衝撃を回避しようと立ち止まることがあります。また、視覚優位という特性も重なり、視覚映像や認知の良さから突然何かを思い出して、それまでしていたことを急に止めて、別の行動を始めたり、別の場所へ向かうことがあります。

・触覚、味覚、嗅覚過敏について

触覚過敏とは物との接触によって生じ、そのときの違和感などが原因で回避反応が表れることが多いです。この違和感に関しては、味覚や嗅覚についても同様のことが言えます。しかし、その感覚に慣れることや対象物の扱い方を覚えることによって回避行動は減少します。例えば食べ物の好き嫌いは、特定の食べ物を拒否しているあいだは表れますが、受け入れた時点からは消えていきます。ただし、これらの感覚については、周囲の人が嫌がる物を無理強いしたり不用意に多くの刺激を与えることによって拒否反応をより強めてしまう為、注意が必要です。また、これらの感覚については一度受け入れた後は、好ましさを発見し、回避反応が没入反応（周りの刺激が気にならないくらい没頭できる行為）に切り替わることがあります。この他に、前庭覚や固有覚などもあります。次の機会にまたお伝え出来ればと思います。

最後にこれらの特性を踏まえて自閉症の人達が社会生活を送るにあたり、私たちが配慮すべきことについて説明させていただきます。これまでも述べさせていただきましたが、自閉症者は過敏な感覚世界で生活を送っています。その為、多くは強い刺激は好まず、自分にとって好ましい方法で社会に関わっていきようとしています。一方で健常者は、刺激への耐性が大きく、強い刺激と変化を望む者も多く見られます。両者が共生できる社会を築くためには、自閉症者と健常者のそれぞれの感覚世界を確保しつつ、両者の交わりの部分を整備していくことが必要不可欠となります。特に集団の場は刺激が多く、その場に長くいることがストレスに感じてしまうことがあります。その刺激や情報を整理すると言った意味での構造化や TEACCT プログラムといった行動療法は有効と言えます。しかし、私たちが日常生活を送る上ですべての事象に対し、構造化出来る訳ではありません。一歩外に出れば、子供の泣き声や工事の音、雨や犬を散歩させている人など、様々な刺激が突発的に訪れ、それらすべて取り除くことや避けることは不可能と言えます。なので、私たちの感覚世界とは別に自分にあった自由な空間を保障することや、落ち着ける場所

を見つけることが必要です。例えば、散歩中に誰もいない静かな公園で休憩を取ることや、また、施設においては作業や活動中に落ち着く場所（カームダウンエリア）を設けることで過度な刺激を取り除くことが可能となります。それと「感覚の過敏さは本人の強みである」と捉えることも大切です。例えば、視覚特性が場面記憶に結び付きやすいといった特徴を踏まえ、風景画やジオラマ作成などの創作活動や手仕事に取り組むことで本人にとって新たな楽しみや QOL の向上につながります。その為にも私たち支援員は個人の特性や特徴を踏まえて余暇活動をサポートしていく必要があると感じました。

3.活動報告

12月のコンシポプログラムではプロペラで演奏会を行いました。以前プロペラで演奏して頂いた「シャイ」のメンバーが少し入れ替わり、現在はグループ名が決まっていない「名無しのグループ」として演奏しに来て頂いています（グループ名が決まり次第お伝えさせていただきます）。事前にプロペラのメンバーさんにどんな曲を演奏して欲しいのか、聞き取りを行い、それらの曲目が演奏可能かどうかを打ち合わせの上、実際に演奏して頂いています。今月はメンバーさんから募集した中から5曲とクリスマスソング3曲の計8曲を演奏して頂きました。曲目も「青春アミーゴ」や「あずさ2号」、「アンパンマンマーチ」など様々なジャンルの曲をサクソ、カホン、キーボードの楽器で演奏し、どの曲もとても盛り上がりました。今後も定期的開催しますので、「こんな曲を演奏してほしい」等ありましたら、演者に相談をしますので是非お聞かせください。



4.編集後記

今月も最後まで読んで頂きありがとうございます。今回の感覚過敏のテーマですが、記載に当たり、自閉症の当事者の声を参考にさせて頂いています。その中でもニキリンコ氏や東田直樹氏は多くの本を出版されています。興味のある方は是非お手にとって頂ければと思います。特にニキリンコ氏の本は文章を読んで理解するのが苦手な私でもスラスラと読めたのでお勧めです。

今月の誕生日はカファレルのケーキを食べました。神戸ではお馴染みのカファレルは1826年イタリアで創業の歴史のあるチョコレート会社です。チョコレートの味はもちろんのこと、ホイルデザインもてんとう虫やきのご等の可愛いデザインが沢山あり、バレンタインや母の日のプレゼントでも人気です。

後1日残しておりますが、今年も一年間大変お世話になりました。良いお年をお迎えください。

(文責 山田 慎太郎)

発行：ライフスペース・プロペラ
654-0024 神戸市須磨区太田町2丁目1-1
土屋商店ビル
078-732-9799 2019年12月27日

