

# 第8回 SSC OTからの情報発信！

～一人一人違う「感覚」を知ろう！①～

みなさんこんにちは！  
作業療法士(OT)の川島です。  
本日は「感覚」についてご説明します。

## さまざまな感覚

人はさまざまな「感覚」を使って物事を認識しています。よく知られているのは「五感」(視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚)ですが、それ以外にも、痛覚や温度覚など、いくつかの感覚が存在しています。

感覚は、人間が自分自身の状態と、身体の外で起きていることを知るために重要なものです。そして、特に「視覚」「聴覚」「触覚」「固有覚」「前庭覚」の5種類は、人間の発達に深く関連していると言われています。

### 固有覚

自分の関節や筋肉の動きに対する感覚

### 前庭覚

身体のバランスやスピードに対する感覚



## 一人一人ちがう「感じ方」

感覚の「感じ方」は、一人一人違います。みなさんの中にも、静かな場所でゆっくりするのが好きだという人がいれば、雑音の多い場所がいいという人もいるでしょう。こうした違いは、単なる「好み」ではなく、感じ方の違い(この例では、聴覚の感じ方)が関係していることもあるのです。

感じ方が違うのは、大人も子どもも同じです。子どもの行動や情緒的反応の背景には、感じ方が関係しているかもしれません。例えば、子ども同士でシーソー遊びをしている時に、シーソーの揺れを楽しいと感じる子どももいれば、揺れが激しすぎて怖いと感じる子どももいるかもしれません。

こうした感覚の違いに着目して、行動や反応の背景にある要素を推測することで、子どもとの関わり方のヒントにしましょう。

## 4種類の「感じ方」

感じ方の違いには、大きく以下に示す4種類の傾向があります。

### ①感覚過敏

弱い感覚刺激も、**強い刺激に感じる**タイプです。

聴覚:大きな音や騒がしい場所が苦手

視覚:強い光や真っ白の紙が苦手

前庭覚:高い場所が苦手

などの様子が見られます。



### ③感覚回避

苦手な感覚刺激を**避けたがる**タイプです。

聴覚:騒がしい場所には近づかない

触覚:特定の素材の服を着ない

味覚・嗅覚:特定の食材を食べない

など、「好き嫌い」の背景要因のひとつです。



### ②低登録

感覚刺激を**感じにくい**タイプです。

聴覚:呼びかけに反応しづらい

視覚:見落としが多い

触覚:心当たりのない怪我が多い

など、「気づきにくさ」の特徴が見られます。



### ④感覚探求

感覚刺激を**積極的に取り入れる**タイプです。

聴覚:大きな音を立てる

前庭覚:そわそわする・走り回る

などの行動が現れやすいです。



感じ方のタイプは1種類とは限りません。例えば、ある感覚は感覚回避が強く、違う感覚については感覚欲求が強いというお子さんもいます。

各タイプの傾向の強さや、各感覚の感じやすさなどは、「**感覚プロフィール**」(日本文化学社)という質問紙検査で調べることができます。これを知ることで、「回避」が強い子には感覚刺激を減らし、「探求」が強い子には動きの多い活動を提案するなど、個人の感じ方に沿った支援方法を検討できます。