

Vews Letter

₩ 白百合女子大学 発達臨床センター

Shirayuri College Clinical Center For Developmental Disorders

2024.12 vol.15

感覚過敏と現代社会 一情報の氾濫の時代一

木部 則雄

感覚過敏と聞くと、皆さんはどのような想像をするのでしょうか。感覚過敏は一般用語であり、医学用語として専門用語として定義されているものでもありません。元々、強いて専門的に使用されていたのは、感覚過敏は自閉症に付随するものと見なされており、聴覚過敏などがよくある不随症状として知られていました。しかし、感覚過敏は昨今の子どもの精神科、心理臨床で大きなトピックになっています。ここでは、この感覚過敏と現代社会と関連について、私見を述べてみたいと思います。

この10年ほど、感覚過敏だけで教室に居られないといった不適応、あるいは不登校などの子どもに会うことが増えています。こうした子どもたちには、コミュニケーションも良好で、知的な問題もなく、診察時も普通の会話ができて、時にはとてもいい子だと思う子にも会います。こうした子どもに会う度に、なぜ感覚過敏は昨今増えているのか、この病態はどのようなものと悩んでいます。

ここからは個人的な連想ですが、昨今、花粉症などのアレルギーが激増し、多くの人がこの鬱陶しい症状に悩み、時に大人になって「花粉症デビュー」などもあります。専門外ですが、これは現在では数十年前に比して、私たちが多くの化学物質に晒されていることが原因の一つとされています。私たちがこの多くの刺激に耐えることができずに、生体がこれを拒否しているというのが、花粉症などのアレルギーの一因のようです。さて、こんなことから感覚過敏について考えてみましょう。まず、私たちの五感は感覚を取捨選択しています。例えば、大好きな人に手を握ってもらえば、誰でも心地よい感覚を味わいます。その一方、嫌いな人に手を握られれば、深い極まりない感覚に苛まれます。更なる例としては、ご老人になると難聴で悩む人が増えますが、時に子どもたちが心配して、高価な補聴器を購入してあげたりします。しかし、当の本人は補聴器が騒がしいと、折角の高価な補

聴器も埃を被ることもよくあることです。これは補聴器がす べての音を拾ってしまうために、騒がしいというのも一理あ ることです。健常な聴覚機能は、聞くべき音や声を選択し、 背後にある音や声などを排除しています。これが感覚器官の 取捨選択です。感覚過敏はアレルギーのように多くの刺激に 耐えられずに、感覚器官が疲弊して、生体が起こす反応のよ うに思えます。私が思う現代社会の多くの刺激とは、情報の 氾濫を指しています。数十年前には、一つの論文を書く時に は、文献を調べに図書館に行き、多くの学術誌を貪り、必 要な情報を得る為に、多くの尽力を払ったりしました。とこ ろが、昨今では Google などをググれば、そこは情報の氾濫 です。私たちはそこから必要な情報を選択し、多くの不要な 情報を捨てなければならなりません。つまり、現代社会の特 徴は、情報過多であり、情報の海に溺れている時代とも言え ます。また、多くの子どもは Switch などのゲームに熱中しま す。ゲームの画面を見れば、そこには色鮮やかな画面と俊足 な画像展開があります。また、その内容も面白く、大人でさ え魅了されてしまいます。この情報量の多さは、子どもたち の脳を刺激して、常時覚醒状態にさせます。これが「ゲーム 脳」とか言われる状態ですが、こうした子どもたちはキレや すく、常に苛々して子どもたちで、刺激に過敏に反応します。

この情報過多に対する反応として、子どもたちの感覚過敏 という症状があるように思います。感覚過敏の子どもたちに、 これといった治療法が確立されているわけではありません。 こうした子どもたちが時に語るのは、自然に中に包まれるこ とや、田舎の祖父母のところに滞在すると症状が緩和するこ ともしばしば経験されることです。

私はネット情報やゲームを否定するわけではありませんが、 情報の取捨選択という難しい時代にいることを認識する必要 があるように思います。

気持ちじゃなくて、環境を変えるんだ

加藤 慎吾

高校時代の友人から結婚式の招待状が届いた。返信 用はがきに、出席の旨とお祝いのメッセージを丁寧に 書く。結婚式当日が今から楽しみだ。あとは、ハガキ をポストに投函するだけ。職場へ向かう途中に、どこ かで投函すればいいや。ポストは3か所あるし、あそ



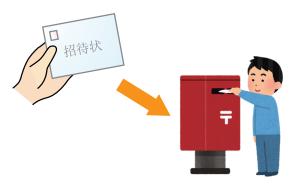
このコンビニでも出せるし。さて、職場に着いてカバンを開けると……しまった!出ししにれた!まあ、帰りのどにながら帰りのどこかで出せばいいや。帰宅すると……あー、またやってしまったー。

このような経験は、誰にでもあるのではないでしょうか。我々は、自分の意思によって自身の行動をコントロールできると思ってしまいがちですが、実際はそうでもないようです。「やりたい」と思っている行動ですら、起こすことができないのですから。他にも多くの例が挙げられます。夏に向けて5キロのダイエットを決心し、禁酒と毎日のランニング、筋トレを目標にするが、3日と続かなかった……などのように。

心理学の学問分野の一つである応用行動分析学では、 行動は環境と相互に影響しあって起こるものだと考え ます。行動とその前後にある出来事の3つをセットに した、行動随伴性が分析の枠組みに使用されます。す なわち、[先行事象] - [行動] - [結果事象] と。行動が 安定して起こり続けるには、この3つが十分に機能し

 ていることが必要です。より平易な言葉を使うと、「何を、いつすべきかが分かっている」「十分に実行可能な行動である」「行動した直後にメリットがもたらされる」という3つの条件が揃っていることです。

子どもに何か必要な行動を教えようとしても、それがなかなか身につかないのであれば、この3つの条件のどれかが(もしくは複数が)十分ではないととらえることができます。逆に、すぐにでもやめて欲しいような問題となる行動が続いているのだとしたら、この3つの条件が揃ってしまっていると考えられます。



冒頭の例では、出し忘れないために「ハガキを手に持って出かける」といった工夫をする人が多いと思います。ハガキを出す必要がない時にも同じように存在するポストは、いざハガキを出そうとする時にその行動のきっかけになりにくいのです。ポストに加えて、手の中にあるハガキの存在によって、投函行動が起こりやすくなるということです。これは、行動のきっかけにあたる [先行事象] に関する工夫といえます。

また、挫折しがちなダイエット行動を維持させる工夫の一つとして、こんなものがあるでしょう。最初からランニングも筋トレもというのは難しそうなので、どちらか一つにする。ランニングではなく、ウォーキングから。筋



トレは、ジムではなく自宅で無理のない回数から。これらは、目標行動の難易度を一旦下げて取り組みを継続しやすくする、[行動] に関する工夫になります。



さらに、ダイエットを決意 しても、筋トレをサボってつ いついビールを飲んでしまう のには理由があります。ビー ルを飲むと、口の中に広がる

うま味、爽快なのどごし、フワフワとした高揚感といった、メリットといえる結果が即時に得られます。一方で、筋トレによるメリットを得られるのは時間がかかります。何となく筋肉がついてきたな、体重減ったな、体型が変わってきたななどと実感するまでには数週間かかるでしょう。それどころか、筋トレの直後には、疲労や心拍の上昇などネガティブな結果が伴います。これでは、筋トレを避け、ついついビールを飲んでしまうというのも仕方ないような気がします。そこで、筋トレやランニングの直後に別のご褒美を設定するといった、[結果事象] に関する工夫も解決策の一つです。低カロリー高たんぱくの食事を選んだり、筋トレを頑張っ

たりすると、ライザップの個 人トレーナーが、たくさんポ ジティブなフィードバックを くれるのは、ダイエット行動 にメリットを与えようとする [結果事象] へのアプローチ といえます。



必要な行動が起こらない理由を、「やる気がないから」や「だらしないから」、「飽き性だから」と気持ちや性格のせいにしてしまうと、容易に根性論に陥ります。「自覚を持て」「もっとよく集中して」などと。行動随伴性の観点から、環境や行動そのものに焦点を当てると、具体的な解決策が見つかりやすくなるというわけです。子どもに何かを教えるときにはもちろん、家庭や職場

での人間関係や自身の 行動を振り返るときに も有用な枠組みとなり ます。



最後に、応用行動分析学に興味を持たれた方に、書籍の紹介です。どちらも新書ですので、手に取っていただきやすいかと思います。この記事が、あなたの次なる行動の良き先行事象になることを願って。





杉山尚子 (2005)

『行動分析学入門―ヒトの行動の思いがけない理由』 集英社新書



奥田健次 (2012)

『メリットの法則―行動分析学・実践編』 集英社新書

7 Topics

皆さんは「合理的配慮」という言葉を耳にしたこと がありますか?暮らしにくく、生きにくい状態が続いて いる方々に対し、社会の中にあるバリアを取り除くこと、 そのために必要で理由のある対応をすることを「合理 的配慮の提供」といいます。今年4月に施行された改 正障害者差別解消法により、すべての事業者に合理的 配慮の提供が義務化されました。

合理的配慮の提供にあたっては、障害のある人と事 業者が話し合い、お互いに理解し合いながら共に対応 策を検討することが大切です。事業者には、負担が重 すぎない範囲で対応することが求められますが、対話 の際に「前例がない」「特別扱いできない」「もし何か あったら…」と断るのは避けるべきです。障害のある 人もない人も同じようにできる状況を整えることが目 的ですので特別扱いではありませんし、前例の有無や 漠然としたリスクは断る理由になりません。障害の種 別によって画一的な対応を取ることも不適切です。一 人ひとりにとって適切な配慮の内容は異なりますので、 ひとくくりにせず個別に検討する必要があります。

対象となる分野は日常生活および社会生活全般に関 わりますが、ここでは教育分野における合理的配慮に ついて考えてみましょう。学校には、読み書きに困難 を抱える子や感覚の過敏さから大きな集団での学習に 参加しにくい子、家ではおしゃべりなのに外では話し

ができない子等、様々な特性のある子どもが在籍して います。特別支援学校や特別支援学級、特別支援教室 で特性に応じた支援を受けている場合もありますが、 通常の学級の中で困っている子どもも少なくありませ ん。そこには自ら声を上げられる子もいれば上げられ ない子もいます。まずは周囲の大人が気付き、本人の 状況や意向を確認しながら可能な対応をしていけると よいでしょう。小中学校ではタブレット端末等の配布 が進んでいます。読み書きの苦手な子には、それらを 活用して文字や図の拡大・縮小、色の調整、読み上げ 機能や音声入力、黒板の撮影、教材等のデジタル化を することも合理的配慮の一例です。感覚過敏があれば イヤーマフや色付きメガネの使用、定期試験や入試・ 模試の際には別室受験や時間延長、端末活用や代読、 代筆といった対応が考えられます。困っている子ども に対し、「何かできることはないか」「どうしたらこの子 の力が発揮できるようになるか」と考え、想像力を働 かせることが大切です。

合理的配慮の内容は障害特性やそれぞれの場面・状 況に応じて異なりますので、本人や支援者、関係者が、 対話をしながら柔軟に対応を検討していくことが求め られます。障害の有無にかかわらずお互いを認め合い、 共に生きられる社会を実現していけるといいですね。

(櫻井 千夏)

Staff Member

			月	火	水	木	金
専任教員	木部 則	J雄	午後				
	波多江洋介						午後
	涌井	恵	午後				午後
	御園生直美						午後
	中石 康	江	終日	後期終日	終日	前期終日	終日
非常勤講師	村田 朱	美	午後				
非常勤講師 兼 相談員	池上 雅	子	午後				午後
	貝塚 陽	子	午後				午後
	加藤 慎	[吾	午後				午後
	柳井 康	ŧ子	午後				午後
相談員	櫻井 千	夏	午後				

			月	火	水	木	金		
事務職員	笹森	倫代			終日	終日			
	松本	伸子	終日	終日	終日		終日		
	小椋	麻子	終日			終日	終日		
	神津	良子		終日					
研究員	江川	郁花							
	太田百合子								
	紺野	道子	適宜						
	杉沢	智子							
	根本	泰明							

森永良子、寺山千代子、宮尾益知、緒方千加子、五十嵐一枝、 <顧問> 秋元有子、秦野悦子、宮本信也

<研修生> 長田麻里、小林ひより、田中長子、山田浩女

Editorial Note ✔ 編集後記

発達臨床センター倉庫のチビッコ遊具が最近ちょっと 寂し気です。かつては幼児たちで賑やかでしたが、各自 治体の療育機関の充実とともに、小さな来所児たちは随 分少なくなりました。落ち着きがなくて大騒ぎだった小 学生たちも、地域小学校の通級制度が整うにつれ、そ

ちらに居場所を移していきました。そして最近の当セン ターでは、増え続ける不登校や読み書き算数の対応が 求められています。巷の機関よりも一歩進んだ対応こそ が大学付属機関の役割と心得て、これからも活動に取り 組んでまいります。 (中石 康江)