

絵本で届ける保健室あんしんプロジェクト part4「発達凸凹・感覚過敏編」

<https://pulusualuha.or.jp/activity/picturebooksproject/>

所沢発 発達凸凹・感覚過敏っ子の応援を広げたい！

絵本で届ける**保健室あんしん**プロジェクト

3/23 金
～
5/1 火

GoodMorning
by CAMPFIRE

目標の200%を達成しました！ありがとうございました。

所沢・全国への発送が完了しました。

所沢の小中学校・特別支援学校・インターナショナルスクール計50校と、全国の特別支援学校50校、支援者等からの指定の15冊、計115冊です。

*

シリーズ第4弾は、発達凸凹・感覚過敏のタクくんの絵本を所沢の学校へ届けます

2017年、Light it up blue所沢実行委員会主催の発達障害サイエンスカフェ「感覚の世界を探検」で一緒したことがご縁での今回の企画。

クラウドファンディングサイト「GoodMorning by CAMPFIRE」での実施です。

この企画に参加される方自身も絵本を自身で届けたり、あるいは、指定の学校へ送る形でプロジェクトに参加できます。

第一目標を達成することができたら、対象の学校を全国へと広げます。

所沢を拠点に全国へ。感覚過敏・発達凸凹っ子の理解と応援を広げます。

》プロジェクトページへ（CAMPFIREのページへ）

<https://camp-fire.jp/projects/view/64184>

*これまでのプロジェクトの経過を報告しています。

感覚過敏とは？

感覚過敏は、脳の感覚刺激の受け取り方がとても敏感で、生活に不便があることをいいます。とても鈍感で不便があることもあります(鈍麻)。

発達障害に伴いやすい特性で、感覚過敏・感覚鈍麻をふくむ感覚の特性をもつ人は、自閉スペクトラム症(発達障害のタイプのひとつ)の人の実に90%以上にものぼると言われています。

しかし、まわりからわかりにくく、努力がガマンが足りないと誤解されやすいです。こだわりやパニックの背景に隠れていることもあります。

絵本の紹介

タクは感覚が過敏で、教室や給食や行事が苦手。しかし、自分でも何がイヤなのかわからないし、うまく言葉にすることもできません。いつも怒られてばかりいます。

タクの感覚過敏に気づいたのは、学童の先生でした。タクと家族と学校の先生と、みんなで苦手探検をします。苦手がわかると工夫を見つけられます。

「ボクはダメな子じゃなかったんだ…」タクは安心します。



この絵本の構想は、臨床や相談場面で出会ってきた子どもや家族と、そして看護師であり、絵本のお話と絵を担当しているチアキ自身の感覚の特性と工夫から生まれました。音が耳につきささる感覚、給食が苦手すぎて食べられなかったこと、着られない服がたくさんあったり体育帽のゴムは切っていないことにしていたこと…。

単に感覚が過敏ということではなく、苦手な刺激にさらされ続けると、体調が悪くなったり、パフォーマンスに影響します。しかし、子どもの頃は、何が苦手なのか自分でもわからなかったり、言葉で説明することができませんでした。

全国にいるタクくんのような子どもが、感覚の特性による苦手のために、自信をなくしたり、学校がしんどい場所になったり、怒られる体験が重ならないように。わかりにくい感覚過敏をわかりやすく表現したいと思ってこの絵本を作りました。

感覚過敏いろいろ1

感覚別に、感覚過敏の例をあげます。
(必ず感覚過敏の原因で起きているとは限りません。)

 聴覚	- 突然の大きな音がとても苦痛、特定の音や声の苦手がある (例：スピーカーやマイク、金属音、サイレン、カミナリ、花火、赤ちゃんの泣き声、となり声) - そうぞうしい場所ではまったく集中できない 話の聞き取りがむずかしい(必要な声や音だけを選んで聞くことができない) - 時計の秒針、換気扇などの生活音がとても気になる
 視覚	- 光をととてもまぶしがる、フラッシュをいやがる - テレビやパソコンの画面から目をそらす - 色の組み合わせなどでとても苦手なものがある - 反射やまわっているものなどに、ずっと注目している - 人ごみなど動くものがたくさん目に入るとすごく疲れる(音の刺激も重なる)
 触覚	- 服の着心地にこだわる、苦手で着られない服、靴下、靴、帽子などがある - 手がべたべたする、手に水がつくなどを、とてもいやがる - 髪ブラシ、歯みがき、つめ切りなどを「される」ことをとてもいやがる - 軽くさわられただけでも大きく身体をひいてしまう、握手やハグが苦手 - 気に入った手さわりのものを、いつもさわっている

工夫いろいろ1

感覚過敏のあらわれ方、その人にある工夫は、ひとりひとりちがいます。

- 苦手な音、大きな音からはなれる、近づかない - 授業中どうしてもつらいときには、先生に言って、他の場所で過ごす(事前に相談しておく) - 耳栓、ヘッドホンを使う - 好きな音楽などをかけて、苦手な音をまぎらわす (行事など)大きな音があるか確認しておく、説明する	 「イヤークロップ」
- サングラスを使う - 教室では、刺激の強い掲示物が目に入る席などはさける - 蛍光灯は明るすぎないものにする、間接照明を活用する、パソコンの画面を暗めにする - 人ごみに行くときには寄り道をしない、安心できる人といっしょに行く	 「サングラス」
- 苦手な服は無理して着ない - タグをぬい目からとる、ゴムなどしめつけるものをはずす - 身につけるものは、着心地を確かめてから買う - 着心地が大丈夫な服は、同じものをそろえる - まわりの人に(家族や同級生)急にさわらないようにしてもらう	 「タグはぬいておく」

48

49

絵本の巻末には、対応の原則、いろいろな感覚過敏・工夫などの解説がつきます。

読者の方からの声

「目には見えない感覚過敏。わかってもらえるコミュニケーションツールのひとつとして、とてもわかりやすい大切な本になりました。また親として、まだまだ理解して、してあげられることがあると気付かされました。」

「発達障害の息子(小2)が、自分自身を理解するのに役立っています。時々寝る前に読んで欲しがります。母親である私も、子どもの気持ちを理解するのにとても役立ちました。給食を減らしてもらうこと、イヤーマフをして登校すること等、「自分だけじゃない」と思えるようで、自信をもって行えるようになりました。絵も象徴的で、タクくんの表情がとても良いので、他の自己理解本とは違い「絵本」として楽しめるのが素晴らしいと思います。」

絵本の情報

子どもの気持ちを知る絵本③

『発達凸凹なボクの世界—感覚過敏を探検する—』

定価：本体1,800円＋税 B5判上製／56頁 ゆまに書房 2015.9刊行

ISBN978-4-8433-4603-7 C0311

プルスアルハ著

—お話と絵：細尾ちあき／解説：北野陽子

本文協力・監修：朝倉新

》絵本の詳細のページへ

<https://kidsinfost.net/shop/hyperreactivity/>

》プロジェクトページへ（CAMPFIREのページへ）

<https://camp-fire.jp/projects/view/64184>

》[4/1(日)]発達障害シンポジウム2018「敏感さ、鈍感さってなあに？ 一個性的な感覚と共に生きる社会」

<https://kidsinfost.net/2018/03/05/event-38-2/>

参加申し込み受付中です ふるすあるはもお隣で出展します

NEWS

- ・2018.03.01 プロジェクト告知ページを公開しました
- ・2018.03.23 プロジェクトスタートしました
- ・2018.04.26 ウェブメディア「soar」に掲載されました 》記事へ
- ・2018.05.01 プロジェクト期間が終了しました。200%を達成しました！