

あそびのまなび

～音への過敏さについて～

お子さんの中には、“掃除機の音を怖がる”“赤ちゃんの泣き声が聞こえると耳をふさぐ”“トイレの水が流れる音が嫌で流したまらない”など、何気ない音に対する激しい拒否やおびえが出る子がいます。今回のあそびのまなびでは、音への過敏さ（＝「聴覚防衛」）についてのアプローチを紹介したいと思います。



聴覚防衛

私たちも、ガラスを爪でひっかく音や、黒板に爪をたてた音がいやだったりします。音の波形でいうととんがった波の音や、高い周波数のときや、音圧の高いときに、脳の回路は識別しにくい音として受け止め、脳が警戒態勢をとりはじめます。この回路が過剰にはたらいたときに出てくるのが「聴覚防衛」です。

音への過敏さがあるお子さんへの対応はどうしたらいいのでしょうか？

方法1：避ける工夫

「イヤな音」を把握し、できるだけ避けられるように工夫する。

- 耳をふさぎながらの活動参加を許可する。
- どうしても避けられない場面では耳栓を使用する。
- 音楽など、心地よい音を組み合わせ、イヤな音の不快感を減らす。

具体例：掃除機をかける時には、お子さんには違う部屋にいてもらう。



方法2：心の準備ができる工夫

事前に音が鳴ることを知らせて、予測できるようにしたり、安心できるようにしたりする。

- 音が鳴る時間を決めて、知らせる。
- いつ音がするのか、心づもりができるように「3、2、1、0」とカウントする。
- 「これから音が鳴るけれど、手をつないでいるから大丈夫だよ。」と伝える。

具体例：大人と一緒にトイレの水を流してみる。

避難訓練の時間を知らせる。

方法3：意識して聞く

意識して聴くことで防衛反応を軽減する。

- イヤな音に短時間だけふれ、その時間を増やしていく。
- 苦手な音を録音し、自分でスイッチを入れて聴く。小さな音から少しずつボリュームを上げていく。

具体例：掃除機のスイッチをお子さんに入れてもらう。

生活していく中ではいろいろな音が生じます。上記のような配慮や環境を工夫することで、お子さんが生活しやすくなったり、音を嫌がることが少しでも減ったりするといいですね。

参考文献：

保育士が知っておきたい発達が気になる子の感覚統合 木村順著 小暮早苗協力

育てにくい子にはわけがある 木村順著

アスペルガー症候群と感覚過敏性への対処法 マイルズ、クック、ミラー、リナー、ロビンズ著