

発達障害のある方の  
感覚の受けとり方の違いを知ろう！

～感覚過敏と感覚鈍麻～





## 感覚の受けとり方の違い ～感覚過敏と感覚鈍麻～

発達障害の特性のひとつに「**感覚過敏**」「**感覚鈍麻**」があります。

光や音などを感じとりすぎることによって日常生活に困難さがある状態のことを「**感覚過敏**」といいます。逆に、感じとりにくいことを「**感覚鈍麻**」といいます。

感覚の受けとり方の違いは周りからは見えないので、感覚の受けとり方の偏りがあることによる大変さは他の人からは理解されにくいことがあります。



- \* 感覚の種類によって感じ方が異なることもあります。  
例) 触覚は鈍感、聴覚は過敏など過敏と鈍麻を併せ持つ人もいます
- \* 緊張やストレス、体調が悪い時などに、症状が強くなることもあります。

障害の有無にかかわらず、同じ刺激を受けても感じ方は人それぞれです。

自分の感覚を「そういったものだ」と思って育っているので、感覚過敏に本人も気付いていないこともあります。

保護者や支援者・関係者が気づいて配慮をすることで、本人は我慢せず、安心して生活を送ることができます。

感じ方の違い自体は問題ではなく、それが生活の中で支障となっているかどうかに着目して、安心して過ごせるような配慮をすることがとても重要です。

- ※ 発達障害のあるすべての方に感覚過敏の特性が該当するわけではありません。  
また、感覚の過敏や鈍麻がある方が、必ずしも発達障害に該当するわけでもありません。



## 配慮のポイントは？

- \* 無理強いはしない。(我慢したら慣れるものではありません)
- \* 刺激の原因を取り除く・離れる。  
取り除いたり、離れることが難しければ、イヤーマフなどのアイテムを使って刺激の量を減らす、あらかじめ心の準備ができるよう見通しを伝えるなどの対応も有効です。



## 感じ方は人それぞれ

### 視覚

- 光を眩しがる
- たくさんの情報が見えると疲れる

工夫の  
ヒント

- ✓ サングラスをする。
- ✓ 照明を暗くする。

### 聴覚

- 大きな音や特定の音が苦手
- ガヤガヤしているところが苦手

工夫の  
ヒント

- ✓ 耳栓・イヤーマフをする。
- ✓ 静かな場所で休憩する。

### 味覚・嗅覚

- 食べられるものが限られる
- 特定の匂いがとても苦手

工夫の  
ヒント

- ✓ 無理せず自分で選んで食べる形式にする。
- ✓ マスクをする。

### 触覚

- 人に触られるのが苦手
- 痛みや熱さに気づきにくい

工夫の  
ヒント

- ✓ 触れる前に声をかける。
- ✓ 洋服のタグを取るなど刺激を減らす。

### 前庭覚

加速度を感じる感覚で、自分のからだの傾き、スピード、回転や重力などを感じたりする。

- 不安定な場所や遊具を怖がる
- 姿勢が崩れていても気づきにくい

### 固有受容覚

自分のからだの位置や動き、力を入れ具合などを感じる感覚。

- 服や鉛筆などを噛む
- 物の扱いが乱暴



埼玉県マスコット  
「コバトン」&「さいたまっち」

## 埼玉県発達障害総合支援センター

〒330-0081 さいたま市中央区新都心1-2 小児医療センター南玄関3階

電話: 048-601-5551 FAX: 048-601-5552

HP: <https://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0614/index.html>



ホームページ内で  
感覚過敏のある方への配慮の例などを  
紹介しています。