

## 第3章 感覚プログラム

### 1 ねらい

感覚特性に起因する不快感は、心身の状態やストレスの増減、疲れなどの変動によって、感じ方が変化する場合もあり、本人自身も気づきにくく、把握しにくいものでもあります。また、感覚特性そのものによるつらさに加え、「自分のつらさが相手に伝わらないつらさ」にも着目する必要があります。そのため、特性を把握するためには丁寧な聞き取りが必要となります。

支援マニュアル No.18「発達障害者のアセスメント」において、発達障害の特性に関する情報を収集しやすくするための支援ツールとして「特性チェックシート」を開発しました。特性チェックシートを活用する利点は表 3-1 のとおりです。

表 3-1 特性チェックシートを活用する利点

#### 【受講者】

自身の感覚にまつわるつらさを把握し、他者に説明できるように整理できること。

#### 【支援者】

支援中の発達障害者の感覚にまつわるつらさを理解できること。

しかし、特性チェックシートで把握した感覚特性について、受講者自身がどのように対処すればいいのか、また支援者が把握した受講者のつらさに対して、どのような対処方法を提案すればいいのか、特に、診断を受けて間もない障害者、支援経験が浅い支援者にとっては、具体策の検討に苦慮することが予想されます。

そこで、感覚特性の理解を深めること、現実的な対処方法を検討しやすくすることを目的として、特性チェックシートの中から感覚特性の部分を取り出し、「感覚特性チェックシート」として内容を再編しました。また、感覚特性チェックシートの回答内容を把握しやすくするためのツールとして「感覚特性見える化シート」を作成しました。さらに、感覚特性見える化シートをもとに、対処方法や周囲への配慮事項を検討しやすくするためのツールとして「特性対処のヒント集」を作成しました。これらのツールを活用した相談、特性対処支援に関わる一連の流れを「感覚プログラム」として構成しました。

## 2 構成

感覚プログラムは、3つのステップで構成されます。

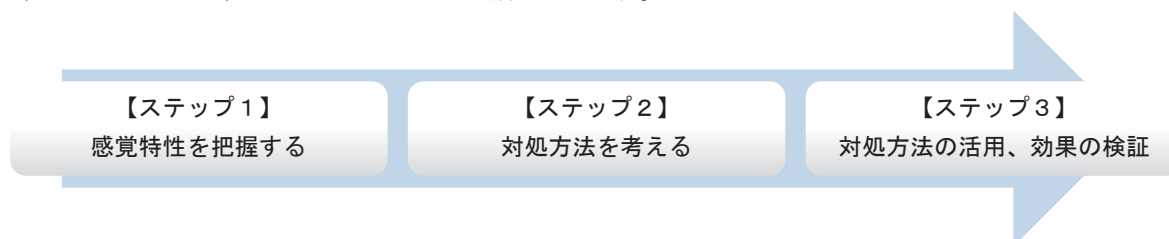


図3-1 感覚プログラムの構成

各ステップの内容は表3-2のとおりです。

表3-2 感覚プログラムを構成する各ステップの内容

### 【ステップ1】 感覚特性を把握する（所要時間 約30分）

- ・ 感覚特性を把握する意義の説明
- ・ 感覚特性チェックシートの入力
- ・ 感覚特性見える化シートの出力
- ・ 感覚特性見える化シートを確認しながら受講者、支援者で情報共有する

### 【ステップ2】 対処方法を考える（所要時間 60～120分）

- ・ 特性対処のヒント集の自由記述欄を記入しながら、受講者の感覚特性を情報共有
- ・ 感覚ごとの対処方法の検討、対処方法を実行する優先順位の検討
- ・ 対処ツールの情報提供および対処ツールの体験
- ・ 今後受講を予定している運動プログラム、認知プログラムに向けた動機づけ
- ・ 作業場面における対処方法の実践について情報共有

### 【ステップ3】 対処方法の活用、効果の検証

- ・ 作業場面において対処方法を実践、対処ツールを活用
- ・ 取組みの効果検証、就職及び復職に際して継続して活用する方策の検討

WSSP では、発達障害者が自身の感覚特性とストレス対処を関連付けて理解できるよう、【ステップ1】と【ステップ2】の間にリラクゼーション技能トレーニングのオリエンテーションを実施しました。また、【ステップ3】で感じた効果については、ナビゲーションブックに対処方法や配慮事項として取りまとめることで支援者、事業主に情報発信をするように取り組みました。（図3-2 感覚プログラムを活用した相談イメージを参照）

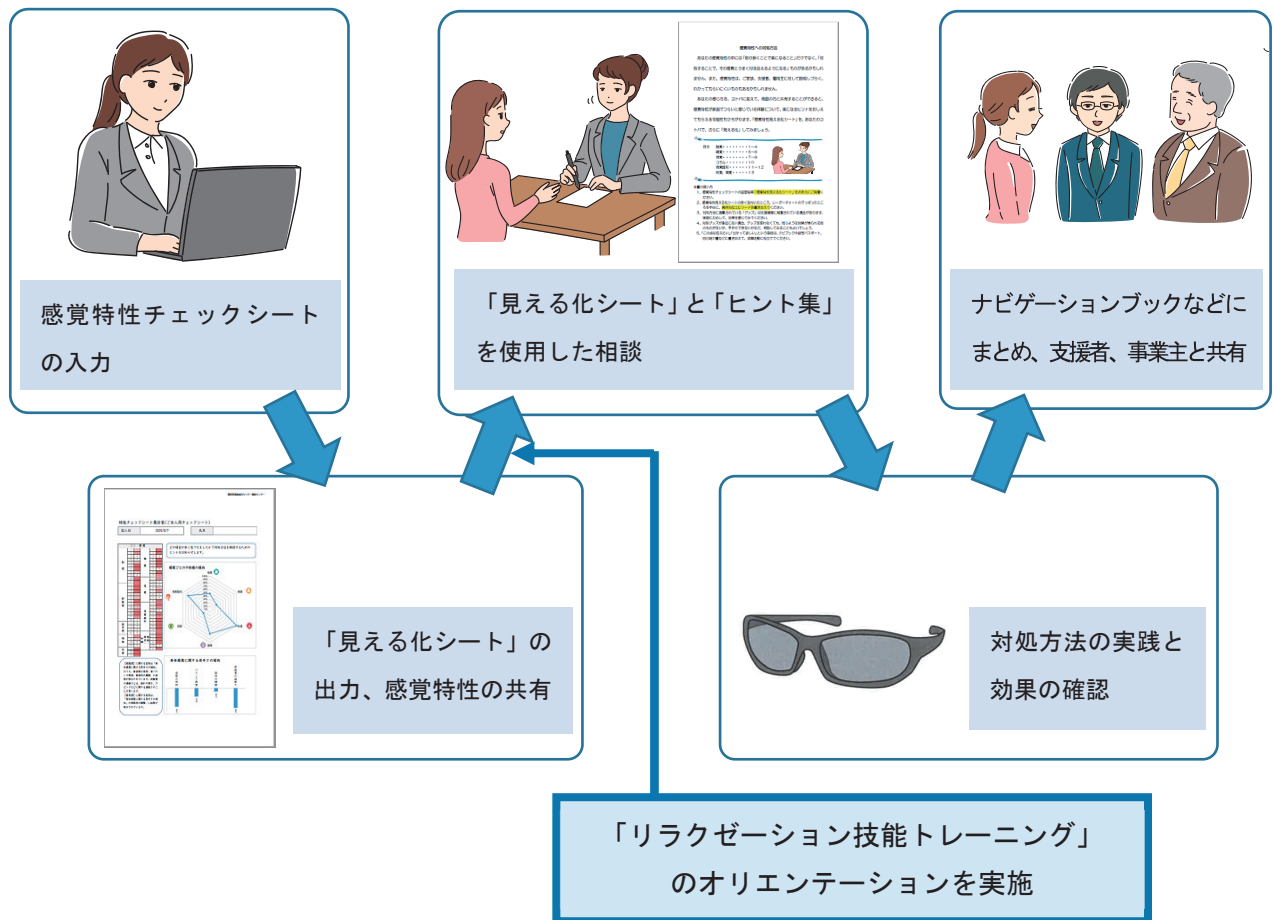


図 3-2 感覚プログラムを活用した相談イメージ

### 3 各ツールの内容

各ステップで使用する 3 つのツールについて説明します。

- (1) 感覚特性チェックシート
- (2) 感覚特性見える化シート
- (3) 特性対処のヒント集

#### (1) 感覚特性チェックシート

感覚特性を確認するための質問項目は、支援マニュアル No.18「発達障害者のアセスメント」に掲載している特性チェックシートのうち、ご本人用チェックシート（1）感覚の [1] 触覚から [8] 視覚認知の質問項目を援用しました。援用にあたっては、4 件法で回答できるように質問の文言を一部修正しました。チェックシートに含まれる項目は以下のとおりです。

- [1] 触覚：皮膚感覚
- [2] 前庭覚：平衡感覚、動きとバランス感覚
- [3] 固有覚：筋肉の調整、体の位置把握
- [4] 嗅覚：においを感じる
- [5] 味覚：味を感じる
- [6] 聴覚：音を感じる

[7] 視覚：光を感じる、物を見る

[8] 視覚認知：物の形、位置、向きなど空間的な関係を理解する

#### ア 回答方法を4件法にした理由

支援マニュアル No.18「発達障害者のアセスメント」の特性チェックシートでは、「当てはまる場合はチェック✓」「当てはまらない場合は空欄」「当てはまるかどうかわからない項目は「？」をつける」ことにしていました。WSSP の受講者に支援マニュアル No.18 の特性チェックシートに回答を求めたところ、感覚の過敏さについては、「いつも経験している」と感じるものだけでなく、「特定の環境で経験するものがある」、「体調や気候の影響を受け程度も変化する」との意見が聞かれ、受講者にとっては「ある」「ない」「？」という回答方法では感覚特性を表現しづらいということがわかりました。そこで、感覚特性チェックシートは、各項目について受講者の経験頻度を尋ねるよう、「いつも経験している」「しばしば経験している」「まれに経験している」「経験したことはない」の4段階で回答を求めように変更しました。具体的なエピソードについては、特性対処のヒント集で確認することとし、感覚特性チェックシートは4件法で回答できる質問のみに限定しました。支援マニュアル No.18 の特性チェックシートと感覚特性チェックシートの変更点は表3-3を参照ください。

表3-3 支援マニュアル No. 18 の特性チェックシートと感覚プログラムのチェックシートの変更点

発行物 タイトル	支援マニュアル No. 18 「発達障害者のアセスメント」	実践報告書 No. 36 「リラクゼーション技能トレーニングの改良」
該当箇所 (ページ)	ご本人用チェックシート P45～P46 (1) 感覚	感覚特性チェックシート
変更点	プリントアウトした用紙に手書きで チェック✓を入れる。	実践報告書付属の CD に保存してあるエクセル ファイルを使用し、本人がパソコンでチェック ✓を入力する
	当てはまる場合はチェック✓する	各項目を4つの経験頻度のうち当てはまるもの にチェック✓
	分からない項目は「？」をつける	4つの程度のうち、いずれかを選択する
活用方法	回答済みの各チェックシートを受け 取ったあと、その内容について詳しく 聞き取る。	チェック✓をつけた項目が得点化され、感覚特 性見える化シートに結果が表示される。特性対 処のヒント集を使用し、感覚特性への対処方法 を検討する。

#### イ 感覚特性チェックシートの使用方法

チェックシートは、本マニュアルに添付している CD に掲載している感覚特性チェックシートのエクセルファイルをダウンロードして使用します。ダウンロードしたファイルは、パソコンに保存して使用します。ファイルを開き感覚特性チェックシートのタブを開きます。パソコンを独力で操作できる受講者の場合、受講者自身が質問を読み、該当する項目をクリックすることで回答します。パソコン操作ができない場合は、事前に感覚特性チェックシートをプリントアウトしておきます。チェッ

クリストをご本人がペンなどでチェックし、その内容を支援者がパソコン入力することで回答してもかまいません。

### ウ 感覚特性チェックシートの得点化と得点の計算式の表示

各回答は、「経験したことはない」0点、「まれに経験している」1点、「しばしば経験している」2点、「いつも経験している」3点として得点化されます。計算式は感覚特性チェックシートのN～X列に記載していますが、回答中、受講者が気にならないように非表示に設定しています。さらに、計算式の修正が行えないよう、シートの保護（パスワード設定なし）を行っています。

感覚特性チェックシートに回答した得点は、感覚特性見える化シートに表示されます。

## (2) 感覚特性見える化シート

感覚特性見える化シートは、下記ア～ウの領域で構成されています。

- ア 感覚特性チェックシートの回答結果一覧
- イ 不快と感じやすい感覚のレーダーチャート
- ウ 前庭覚と固有覚に関する特徴



図 3-3 感覚特性見える化シート

ア 感覚特性チェックシートの回答結果一覧

感覚特性見える化シートの左側の得点表は、感覚特性チェックシートの 1 つずつの質問に対しての回答を得点として表示したものです。感覚特性見える化シートには点数が高い順に濃い赤（3点）→赤（2点）→薄い赤（1点）→白（0点）と表示されるように設定しました（表3-4、図3-4参照）。

(1) 感覚			
触覚	1	1	1
	2	1	1
	3	1	1
	4	1	1
	5	1	1
	6	0	0
	7	1	1
	8	1	1
	9	0	0
	10	0	0
	11	0	0
前庭覚	1	1	1
	2	1	1
	3	1	1
	4	1	1
	5	1	1
	6	0	0
	7	0	0
	8	0	0
	9	0	0
	10	1	1
	11	1	1
固有覚	1	0	0
	2	0	0
	3	1	1
	4	1	1
	5	2	2
嗅覚	1	1	1
	2	0	0
	3	0	0
	4	1	1
味覚	1	1	1
	2	0	0
	3	0	0

表3-4 得点表への表示

感覚特性チェックシートの解答欄	いつも経験している	しばしば経験している	まれに経験している	経験したことはない
得点（点）	3	2	1	0
色付け	濃い赤	赤	薄い赤	白

図3-4 回答結果一覧

イ 不快と感じやすい感覚のレーダーチャート

得点表だけでは、全体的な特徴をとらえにくいいため、個人の中の感覚特性を視覚的にとらえやすくすることを目的としてレーダーチャートで表示しました（図3-5）。

レーダーチャートへの表示は、経験頻度が高いと回答した得点が高いほど、外側に表示されます。個人内の傾向を把握するもので、回答の割合により軸の最大値（表示される%の最大値）は変動します（図3-5参照）。レーダーチャートの結果が0%を超えた場合に何らかの障害と診断名される、あるいは治療を必要とするような状態であるといったことを示すものではありません。

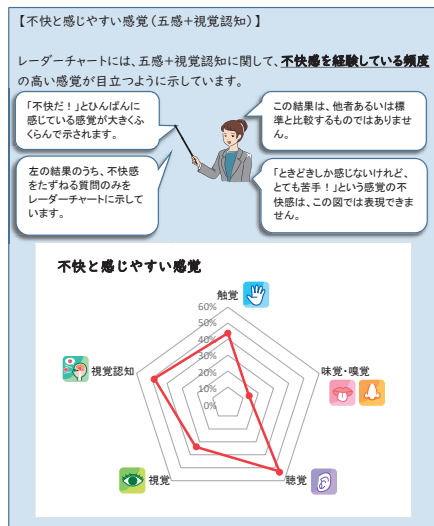


図3-5 不快と感じやすい感覚

※ 表3-4の色付けについて、得点の高いものから濃い赤になる設定のため、いつも経験しているにチェックがない場合は、しばしば経験していると回答した2点が濃い赤になります。

※除外項目について

- [1] 触覚 8 「触っただけでは物を識別することができない」
  - 9 「ケガやヤケドをしても気づくのが遅い（痛みの感覚を感じにくい）」
  - 10 「触るととても安心できるものがある」
  - 11 「手持ちぶさたな時等に、物を噛んだりいじったりする（爪かみ、服のそで口、鉛筆等）」
- [4] 嗅覚 3 「他の人が気づくにおいに気づかないことが多い（言われてもわからないことがある）」
  - 4 「物や食べ物、人（自分）等のおいを嗅ぐクセがある」
- [5] 味覚 2 「食べ方に自分なりのルールがある」
- [6] 聴覚 3 「以前は辛かったが、何かのきっかけで（または、いつの間にか）大丈夫になった音がある」
  - 7 「名前を呼ばれても気づかなかったり、周囲の物音に気づかないことが多い」
- [7] 視覚 6 「自分の色の見え方と他の人の見え方が違うように感じる」
  - 7 「電化製品の電源の点灯等、光って知らせるものに気づきにくい」
  - 8 「回転する物、チカチカする光や反射、カーテンやブラインドから見える光に惹きつけられる」

上記、12項目は不快さを問う質問ではないため、「感覚ごとの不快感の傾向」(レーダーチャート)を計算するための得点からは除外しています。ただし、これらの項目については、支援者からの指摘などにより、受講者が初めて障害特性と気づくこともあるため、丁寧な聞き取りが必要です。

レーダーチャートへの結果の反映の詳細は、表3-5 レーダーチャートの得点構成をご参照ください。

表3-5 レーダーチャートの得点構成

	質問項目数	レーダーチャートの計算から除外した項目数と質問No	全ての項目について「いつも経験している」と回答した場合の取りうる最大得点
[1] 触覚	11	4 (No 8、9、10、11)	21
[2] 前庭覚	11		33
[3] 固有覚	5		15
[4] 嗅覚 [5] 味覚	7 (4 + 3)	3 ([4] No 3、4 [5] No 2)	12 (6 + 6)
[6] 聴覚	9	2 (No 3、7)	21
[7] 視覚	8	3 (No 6、7、8)	15
[8] 視覚認知	9		27

※ レーダーチャートに表示される割合の計算式

・ [1] [2] [3] [6] [7] [8]

(感覚ごとに除外項目の回答得点は含めず) 経験したと回答した得点の合計 ÷ 取りうる最大得点 × 100

・ [4] [5] (嗅覚と味覚を合算し) 経験したと回答した得点の合計 ÷ (合算した) 取りうる最大得点 × 100

ウ 前庭覚と固有覚に関する特徴

[2] 前庭覚、[3] 固有覚の質問への回答は、「前庭覚と固有覚に関する特徴」として棒グラフ※1で表示しました。各質問はそれぞれの質問が意図する苦手さごとに「姿勢の保持」「バランス感覚」「筋肉の調整」「前庭覚の過敏さ」の4つのカテゴリに分類しました。分類の詳細は「表3-6 前庭覚、固有覚に関する質問項目の分類」をご参照ください。

表3-6 前庭覚、固有覚に関する質問項目の分類

質問No	取りうる最大得点	[2] 前庭覚											[3] 固有覚					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	
姿勢の保持	15	○	○	○	○	○												
バランス感覚	9						○	○				○						
筋肉の調整	15												○	○	○	○	○	○※2
前庭覚の過敏さ	9								○	○	○							

また、回答した経験度合いが視覚的に把握できるよう、「前庭覚と固有覚に関する特徴」として表示しました。

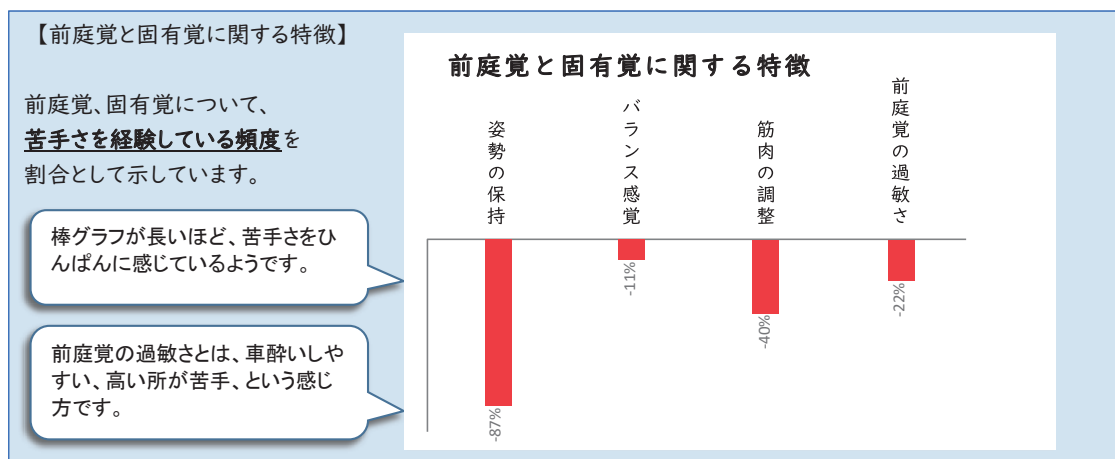


図3-6 前庭覚と固有覚に関する特徴

前庭覚と固有覚に関する特徴については、第4章「運動プログラム」で取り扱います。詳細は、第4章「運動プログラム」(P23)をご参照ください。

※1 棒グラフに表示される結果の計算式

各分類ごとの「経験した」と回答した合計点÷取りうる最大得点×100

※2 支援マニュアル No.18「発達障害者のアセスメント」特性チェックシート ご本人用チェックシート(1) 感覚 [2] 前庭覚 質問No6「体が硬く、動きがギクシャクする。または、首や腕、肩の関節が動く範囲が狭い」は、本実践報告書の感覚特性チェックシートにおいて [3] 固有覚 質問No5に移動しました。



### (3) 特性対処のヒント集

特性対処のヒント集は感覚特性チェックシートの詳細を聞き取るためのツールです。仕事に役立つ工夫、リラックスに役立つ工夫の欄には、感覚の不快感や苦手さを取り除くために有効とされているツールの紹介、WSSP の受講者が実践して効果を感じた対処方法や対処ツールを掲載しています。

特性対処のヒント集の活用方法ですが、支援者ととも読み合せていく方法と、感覚特性チェックシートに回答した後、後日課題として活用する方法があります。後日課題にする場合は、自宅などで空欄に受講者自身のエピソードを加筆してもらい、次回の相談時に支援者と内容を確認するようにします。

特性対処のヒント集は「自分の感覚特性をまとめた1つのツール」として、家族や支援者、また事業主に提示することも想定し、全12ページの冊子になるように設定しています。製本モードで印刷すると冊子になります。印刷方法は資料編 印刷ガイド (P117) をご参照ください。

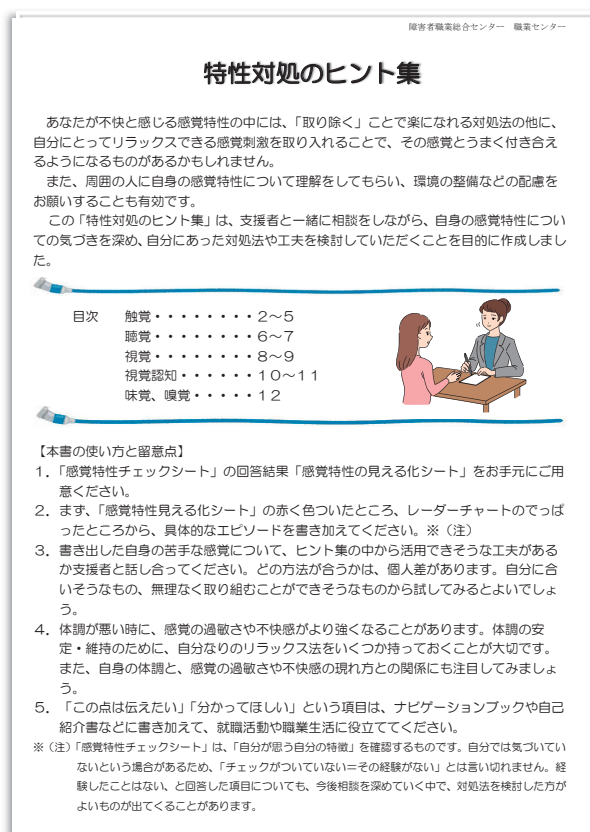


図 3-7 特性対処のヒント集

## 4 各ステップの相談のポイント

各ステップの相談のポイントを解説します。

### 【ステップ1】 感覚特性を把握する

ア 所要時間：30分程度

イ 実施手順

支援者による説明
<p>これから、感覚特性チェックシートに回答をしていただきます。</p> <p>発達障害のある方の中には、感覚特性により生活上不便を感じる方も多くいるようです。〇〇さん はご自分の感覚特性のうち、困っている、不快でつらいと感じることはありますか？</p>
<p>〇〇という感じ方で困っているのですね。</p> <p>働く上でストレスに対処することが重要だということはよく聞かれると思いますが、「ストレス対 処をしたい」「リラックスしたい」と思っても、感覚の過敏さなどがあることで十分に効果が上がら ないということがあります。</p> <p>（例えば）気分転換のために草原に出かけ青空を見上げて、大きく深呼吸をした時、洋服のタグの チクチクした不快感を強く感じていたら、草原での深呼吸はリラックスにつながらないということも あります。</p> <p>ストレス対処をするためには、自分の感覚特性を把握して、必要な対処法を事前に準備しておくこ とが重要です。</p>
<p>そこで、ご自分の感覚特性について、改めて確認をしていただきたいと思います。</p> <p>パソコン画面を見てください。</p> <p>ここに、感覚特性を把握するための66の質問がありますので、それぞれの質問について、〇〇さ んの経験をもとに回答してください。</p> <p><b>【操作説明】パソコン画面の【1】触覚、1を読み上げる</b></p> <p>このような感じ方を「いつも経験している」場合は右端のチェックボックスをクリック、「しばしば 経験している」場合は右から2番目をクリック、「まれに経験している」場合は3番目をクリック、 「経験したことはない」場合は左端をクリックしてください。</p> <p>感覚特性チェックシートはご自分の経験頻度について回答するものであり、他者との比較、標準と の比較を行うものではないので、ご自身の感じ方をもとに回答してください。</p> <p>では、始めてください。</p>
<p>おつかれさまでした。では今の結果を見てみましょう。</p> <p><b>【操作説明】見える化シートのタブをクリックして結果の表示</b></p>
<p>次回の相談で、不快感や苦手さを感じる経験頻度が高い感覚に関する相談をしていきたいと思 います。</p>

### 【ステップ2】 対処方法を考える

ア 所要時間：60～120分程度

感覚特性見える化シートと特性対処のヒント集を見比べながら、ストレスを感じるエピソードや

受講者なりに工夫してきたことなどを聞き取ります。相談の場面において、受講者と支援者が情報共有できるツールがあることで、自身が感覚特性を把握しやすくなるだけでなく、支援者とも共有できます。また必要に応じて、事業主に環境調整の申し出をする際に活用することもできます。

## コラム 感覚の過敏さについて自覚がない方への適用

「感覚過敏はありません」という方もいますが、詳しく聞いてみると「自分が感じている不快感は、他の人も同じだろうから、問題と言えないのではないか」ととらえていた方もいました。また過敏さはないと答える方の場合、感覚刺激に対して気づきにくい感覚鈍麻という特性があることも考えられます。

「感覚過敏はない」という方に対してもチェックシートへ回答してもらうことで、自分の感じ方や発達障害の特性への気づきにつながることもあります。

### イ 実施手順

#### 【準備物】

- ・感覚特性チェックシート（自身が回答したチェックシート）
- ・感覚特性見える化シート
- ・特性対処のヒント集
- ・筆記用具

#### 支援者による説明

先日、感覚特性見える化シートをお渡ししましたが、まずはこの見方を説明します。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

㊦について・・・赤が濃く表示される項目が多いほど、不快と感じる特性が強く表れている。

㊧について・・・レーダーチャートの傾向から、どの感覚について不快感をひんぱんに感じているかが分かる。

㊨について・・・棒グラフが長いほど、苦手さをひんぱんに感じているかが分かる。

では、特性対処のヒント集を使って、〇〇さんが感じているつらさを和らげる方法を考えていきたいと思えます。

#### ヒント集の活用方法

【方法1】一緒に読み合わせ、自由記述を埋めたり、ツールを使用する体験を行う。

【方法2】チェックシートへの回答当日、見える化シートとともにヒント集を手交する。

（後日課題にする場合の説明）

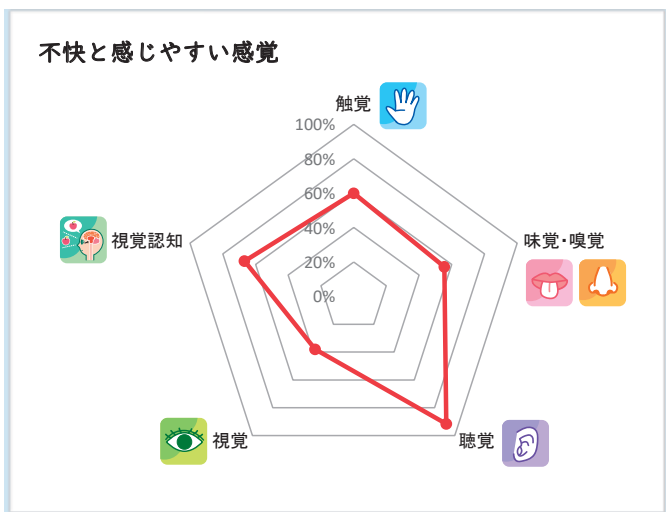
空欄にご自分の感じ方や経験してきたエピソードを書き加えてください。経験したことがない、またエピソードがない場合は、空欄のまま構いません。

記入が終わったら、仕事に役立つ工夫、リラックスに役立つ工夫を読んでください。「実際にやっている」には○、「やってみて効果を感じている」には◎、「これからやってみたい」には花丸をつけて、次回の相談時に持ってきてください。

次回の相談で、対処ツールの体験をしてみましょう。

## 5 感覚特性見える化シート、特性対処のヒント集を活用した相談事例

【事例1】 ツールを活用することで、自分の感覚経験を語るきっかけをつかめた事例



WSSP 受講初日に「気になる音が聞こえた」と聴覚過敏があることを推測させる発言がありました。そこで感覚過敏の詳細を聞き取りましたが、他の感覚に関する過敏さや不快感のエピソードはあげられませんでした。

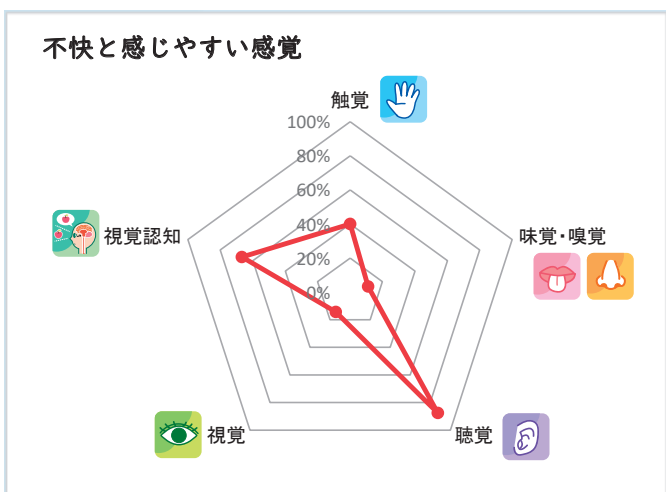
翌日の個別相談時、感覚特性チェックシートを活用したところ、左のような結果でした。

あらためて感覚の不快感を聞き取ったところ、光や白色をまぶしいと感じる視覚の過敏さがあり、日常生活を送る上でもとても困っているというエピソードが聞かれました。受講初日に申

し出がなかったのは、学生時代から「それくらい我慢するものだ」と言われてきた経験から、他者に相談する内容ではないととらえていたとのことでした。

感覚の不快感があることを視覚的にとらえたことで、「実は・・・」と色々な不快感を感じているというエピソードを語っていただけました。見える化シートがあることで、自身の経験を語るきっかけをつかみやすいようです。

【事例2】 感覚に関する自覚・気づきと対処策検討への動機づけが得られた事例



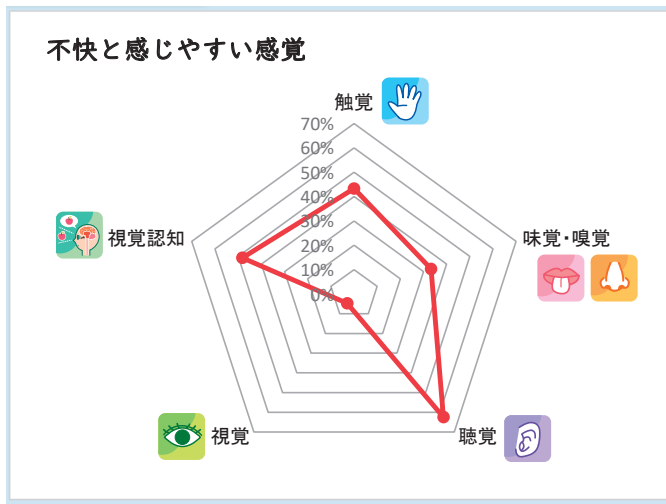
事前の情報収集により、特定の部位の触覚過敏が強く生活上の不便さも大きいことを支援者が把握できていた方です。

本人は「いろいろな感覚過敏はあると思うけれど、触覚以外はたいしたことはない」と語っていました。しかし、チェック後は、「自分にとっては普通のことと思って回答したのに、こんなに聴覚過敏を経験していたとは、自覚していなかった。対処すると楽になるのでしょうか？」との感想がありました。

また、ヒント集に掲載されている他の人の事例を読むことで、自分以外にも不快感を感じている人がいること、みんなそれぞれに対処していることを知り、「不快な感覚があれば、我慢ではなく対処していいのですね」と安心したとのことでした。

感覚特性を原因とする不快感や不便さは、自分から情報発信をしなければ、他者と比較する機会がないため、「これが普通」ととらえている方も多いようです。自分以外にも同じ不快感や不便さを感じている人がいる、その不快感に対する対処策があるという情報そのものにも価値がありそうです。

### 【事例3】感覚特性のチェックから、自身の障害特性への興味・関心が広がった事例



発達障害の診断を受けて間もない方で、感覚過敏については衣服の襟元の不快さを感じる以外に過敏さはない、と語っていた方です。

聴覚過敏の得点を見て「雑音が気になることは普通のことと思っていたけれど違うのか」と、この結果が自分の特性を考えるきっかけになりました。

また、取扱説明書や作業手順書を読んでも、その内容が頭に入ってくる感覚がなく、文字から実際の行動を想像することが難しいと感じていました。「これまで、手順を理解するには説明書

ではなく、動画を選んでいたのですが、これは視覚認知の問題と関連があるでしょうか？」と質問がありました。WSSP の取組みから、「雑音が気になること」「文字から行動をイメージできないこと」については感覚の過敏さ以外の障害特性（注意や想像力の障害）が影響していることが推測されましたが、「感覚」という自分の直接的な体験をもとに相談を行ったことが、ご自身の特性を考えてみたいという意識の変化につながりました。

## 6 ツールを活用した相談のメリット

ツールを活用した相談のメリットは以下のとおりです。

- 気づいていなかった特性に気づくことができる（気づく可能性が高まる）。
- 不快刺激の除去、緩和に役立つ工夫、ツールを検討できる。
- リラックス効果のあるツールを探索できる。
- 感覚特性と作業や日常生活場面でのストレス、疲労との関係に気づくことができる（気づく可能性が高まる）。
- 対処グッズの効果検証を通じて、対処する前後の違いを体感できる。違いを体感することにより、セルフモニタリング（自分自身への気づき）の機会を得ることができる。
- ストレスや疲労につながる感覚刺激を特定し、意識することで早めに対処できるようになる。

## 7 感覚特性によるストレスを軽減するグッズの紹介

ヒント集を使用した個別相談では、相談室に「不快と感じやすい感覚刺激を取り除き楽にするためのグッズ」「好みの感覚刺激を取り入れリラックスにつなげるためのグッズ」を複数用意し、受講者が使用してみたいと感じたグッズを体験できるようにしました。実際に使用してみて、効果を感じるもの、継続して活用したいものについては、一定期間貸し出すことにしました（新型コロナウイルス感染症対策として、他者と共有しないことを前提とする）。グッズの中には、使用してもリラックス効果をすぐには感じにくいものもありますが、日常的に活用する経験を積み重ねることが、不快な感覚とうまく付き合うことに役立つということも受講者に伝えています。

### コラム 感覚過敏に関する最新の研究知見

WSSP 受講者から「蛍光灯を見たとき、それがチカチカしてうっとうしく感じる、洋服が皮膚に触れることでチクチクした感覚が生じ、それが苦痛だ」と不快感の訴えを聞くことがあります。

これら感覚過敏のメカニズムを「時間分解能※」という観点から検証している研究があります。そこでは、感覚過敏の程度が強い当事者（自閉スペクトラム症）ほど、時間分解能が高いという結果が得られています（定型発達者では時間分解能と感覚過敏との間に相関は見られなかった）。このことから、通常であれば一つのまとまりとして知覚される感覚刺激が、過剰に高い分解能の人には事細かに時間的に分割して知覚されるため、蛍光灯のちらつきが見えたり、繊維の凸凹が皮膚とこすれる際に痛みにも似たチクチクした感覚につながると解釈されています。

※個々人がどの程度、刺激の細かな時間情報を正確に処理しているかを意味し、上記の研究では、被験者の左右の人差し指に、わずかな時間差で振動を提示し、どちらが後だったかについてボタン押しによる回答を求めています。

#### 【参考・引用】

井手正和、矢口彩子、渥美剛史、安啓一、和田真：時間的に過剰な処理という視点からみた自閉スペクトラム症の感覚過敏「BRAIN and NERVE 69 巻 11 号」、2017、p1281-1289.

#### <引用・参考文献>

- ・Catana E.Brown、Winnie Dunn（原著）、辻井正次（日本版監修）、萩原拓・岩永竜一郎・伊藤大幸・谷伊織（日本版作成）：「日本版 青年・成人感覚プロファイル ユーザーマニュアル」、日本文化科学社、2015.
- ・井手正和、矢口彩子、渥美剛史、安啓一、和田真：時間的に過剰な処理という視点からみた自閉スペクトラム症の感覚過敏「BRAIN and NERVE 69 巻 11 号」、2017、p1281-1289.