

発達障害者の“困ったとき、どうする” 調査：感覚編 (暫定公表版)



国立障害者リハビリテーションセンター

研究所

企画情報部

脳機能系障害研究部

発達障害情報・支援センター

発達障害研究室

目的

- 発達障害の方が「いつ、どこで、どんな」感覚の問題を持って「どのような」対処をしているのかを調査
- 感覚の問題とセルフケアを広く集めて
 1. 各問題や特性との関連をさぐる
 2. 「困りごと」の見える化とセルフケアの紹介（「困ったとき、どうする集」へ）
 3. 新たな支援手法の開発につなげる

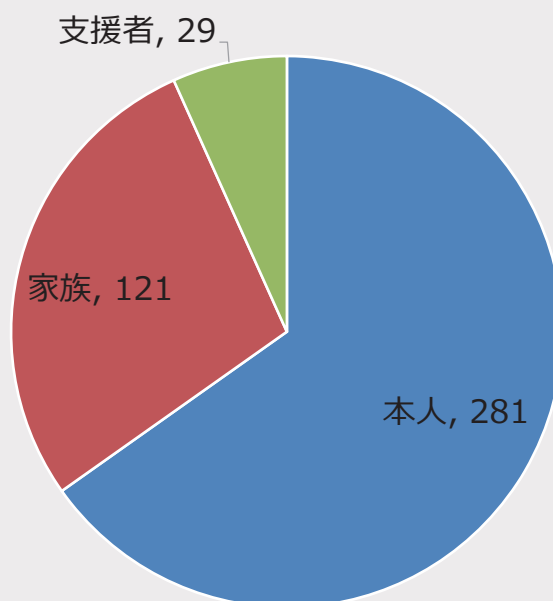
WEBでのアンケート

- 発達障害情報・支援センターのWEBサイトでの調査
- 調査期間：平成30年8月～平成31年1月
- 回答総数：431件



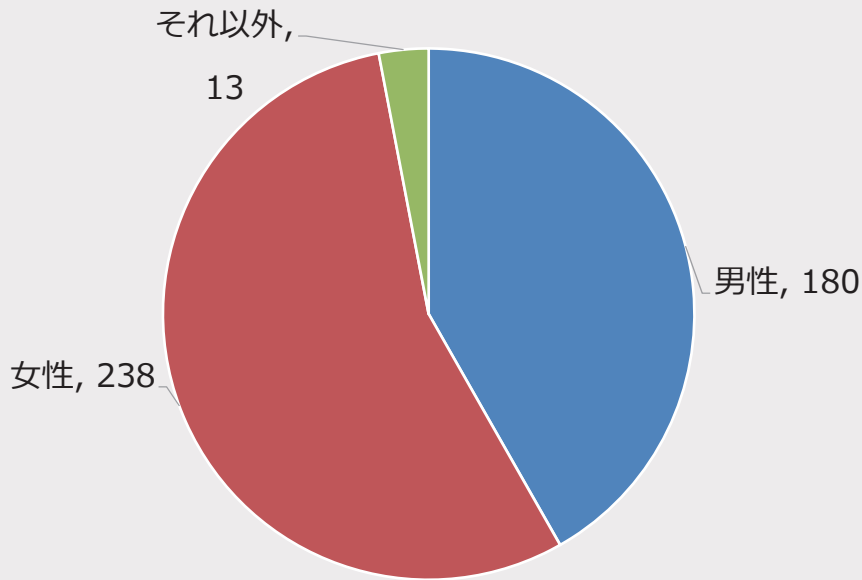
発達障害を持つ方に「どんな」感覚の問題があって、「どのような対処」をしているか

回答者の内訳



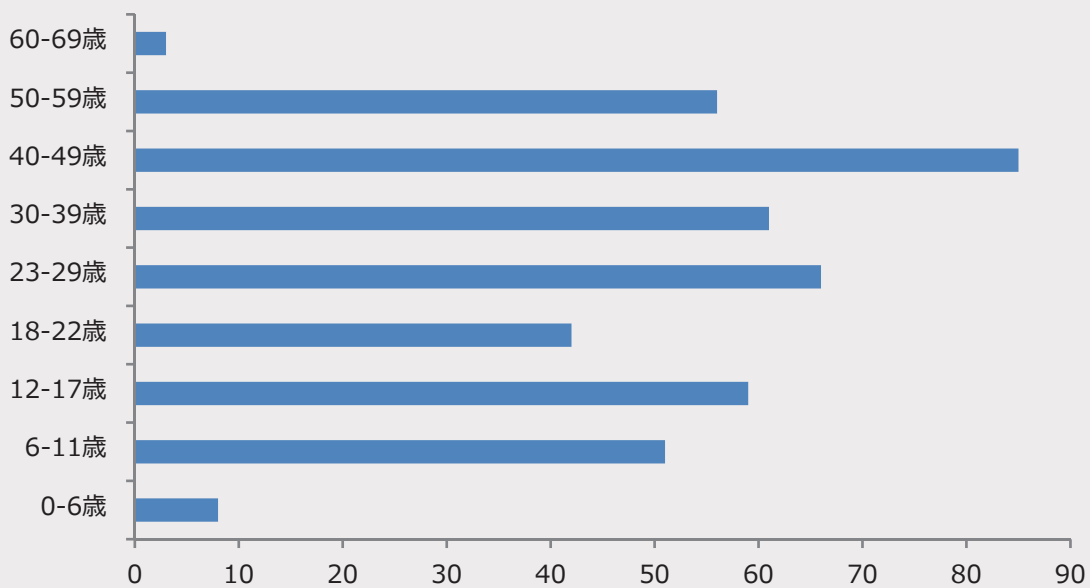
多くは、本人回答であった。

対象者の性別



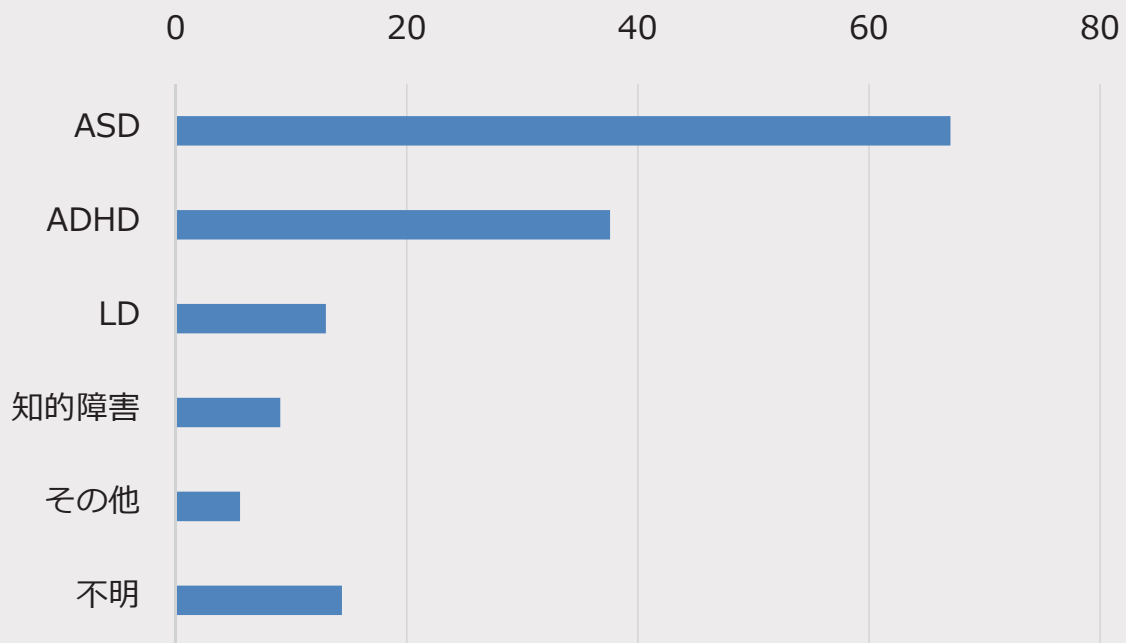
発達障害の男女比（自閉スペクトラム症で4：1）の一般的な傾向とは異なり、むしろ女性の方が多かった。

対象者の年齢層



幅広い年齢層に分布

診断や判定の内訳



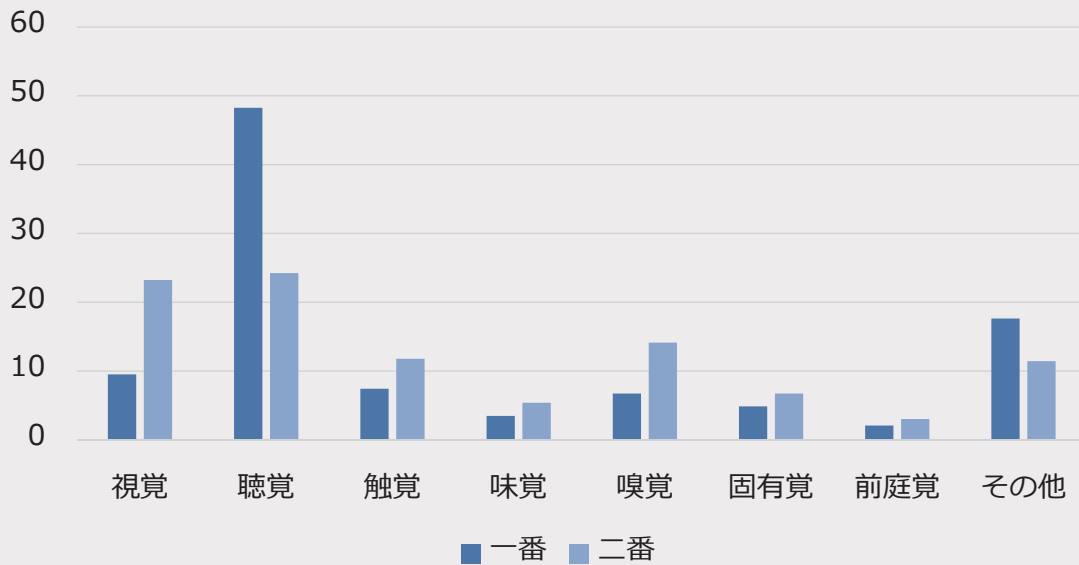
* 「疑い」や保健所等での「判定」も含む（回答者判断）
ASD:自閉スペクトラム症, ADHD:注意欠如・多動症, LD:学習障害

データの解析

- 集計したデータ（431件）について「**最もつらいと感じている感覚**」「**二番目につらいと感じている感覚**」（視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚・固有感覚・前庭覚・その他）が「**どんな**」問題が現れて、「**どのような**」対処をしているかを調査した。

一番つらい感覚と二番目につらい感覚

一番つらい感覚と二番目につらい感覚（431名の回答）



一番つらい感覚では、聴覚が目立ち、
二番目につらい感覚では、聴覚・視覚が並び、嗅覚や触覚の問題がつづく

一番つらい感覚の問題としては
聴覚の問題が多い

二番目につらい問題としては
視覚の問題も多い

どんな？聴覚の問題：苦手な音がある

- 大きな声、音、特にキンキンした高い音（子供の声や、ドラマなどで女性が叫ぶ声など）や和太鼓などが苦手。
- 赤ちゃんの泣き声や、幼児がぐずっている声、発作的な荒々しい呼吸、電化製品の電子音に混乱する。
- 換気扇の音が気になる。人の話す声に注意を向けることが難しく、言葉を正しく認識出来ないことがある。
- 聞こえすぎる。小さな音が気になる。突然の大きな音は苦手。

聴覚過敏（苦手な音・突発的な音・大きな音）

どんな？聴覚の問題： 余計な音、会話が聞きづらい

- 日常的に遠近・大小かかわらず全ての音が大きく聞こえ、ストレスが大きくなると集中力が低下し、倒れる。
- BGMとして流れている曲や周りの人の声など、自分に関係ない音まで全て頭に入ってきてしまう。

聴覚過敏（多くの音が入る）

- 周囲の音のために、目の前の人の話し声や電話の声が聞き取れなくなる。
- 多数の人が部屋にいる中で、目の前の人がしゃべる内容が聞き取れない、または理解出来ない、または日本語にさえ判別出来ない時がある。

聞き取りの困難（選択的聴取）

どうする？聴覚過敏



ノイズキャンセルつき
ヘッドホン・イヤホン



耳栓・イヤーマフ

- 苦手な音については、ノイズキャンセルつきのヘッドホン、イヤホン、イヤーマフで対応可能
- 触覚過敏があると、長くつけていけない！

どうする？聞き取りの困難

聞き取りの困難については「静かな環境でもう一度尋ねる」「周囲に予め聞き取りづらいことを伝える」など環境調整的な対応に限られている



**工学的な支援デバイスの開発や
医学・認知神経科学的な対応の可能性**

どんな？視覚の問題：まぶしい光が苦手

- 日光が眩しくて、前を向いて歩けない。
- 蛍光灯がチカチカして、学校の教室や図書館などで勉強するのが苦痛。特に勉強のときに白い紙に黒い文字を書くと、より眩しく見える。
- LEDライトや太陽光が眩しくサングラス無いと目が開けられない 光の点滅で気持ち悪くなる
- 色も派手なもの(原色、蛍光色)など目がチカチカして苦手。光も眩しく感じる。

視覚過敏（まぶしい、チカチカ）

どんな？視覚の問題：多数の情報が混乱

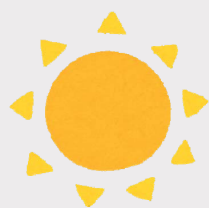
- 視覚情報に関して、視界に入ってきたもの全ての情報が頭に入ってくるため、物が多いところにいると辛い。
- 物が無造作にごちゃごちゃしている所を見ると頭の中で処理出来なくなる。また集中して視覚で必要以上の情報を得た後に集中力が切れやすかったり疲労感が溜まる。

視覚過敏（多くの視覚情報）

- 初めて文を読んだ時、意味のある文節として捉えることが、できないわけではないけど、時間がかかり難しく、非常に疲れる。
- リストなどを読もうとしても、読み飛ばしてしまいなかなかスムーズに全てを確認することができない。

読み取りの困難（難読）

どうする？視覚過敏



調光サングラスや
偏光サングラスも使えるかもしれない

- まぶしい光については、サングラスで対処できる。カーテンなどで遮ったり、その場を離れる対処も。
- サングラスは触覚過敏があると、長くつけてられない人もいる

どうする？読み取りの困難

- 「文章を読み聞かせてもらったり、静かな環境で読んでみたり」「明朝体はゴシック体に変換」「画面を**白黒反転**」など環境調整的な対応に限られている



**個人の特徴に合わせた情報提示方法
のガイドライン作成など**

どんな？触覚の問題：服の素材やタグ

- 首もとにあるタグがチクチクしてもどかしい。
- 服の縫い目がチクチクする。肌着の毛玉が痒い。
- 裾がしまっている、手首がしまっている等自分に密着するものを着用しようとすると、耐えれなくなる。気持ち悪くなる。
- 首まわりが過敏なので、襟のつまった服は着られない。制服の一番上のボタンが止められない。Tシャツは首まわりをひどく引っ張るのですぐに伸びてヨレヨレになる。

触覚過敏（チクチク）

どんな？触覚の問題：苦手な触感

- 触られること、人肌が気持ち悪い。
- くすぐられるのが嫌。肩やわき腹を触られるのが嫌。嘔吐反射が起きやすいので、歯医者で苦勞する。
- 他人と身体が接触すると、頭がいっぱいになって、全身の筋肉が硬直するような、ぎゅっとなって呼吸も止めてしまうような状態になる。

触覚過敏（人との接触）

- 耳栓や、帽子着用は、頭痛がする。
- 水の感覚がいやで、なかなかシャワーを浴びることができない。髪の毛を洗うことがとてもいや。

触覚過敏（圧迫や水の感触）

どうする？触覚過敏

- 自分の気に入った服を買う、できるだけ自分の布団で寝たり、外出にも小型の抱き枕を持っていく、買った服からタグを外す。
- 苦手なものを触らない。
- ティッシュや手袋などで回避できそうなときは使用。
- 知り合いに腕や肩を触られる時はつい少し引っ込めてしまおうが、「すみません肌が敏感なんです」と言うようにし始めている。

触覚の問題については、過敏が主で回避することができるなら対処可能

どんな？嗅覚の問題：特定のニオイ

- 香水、洗剤、柔軟剤の匂いが苦手。ひどいと頭痛がする。調理済みサラダに消毒薬の匂いを感じる。
- タバコの煙の臭い、他人の付けている香水、秋ごろに一斉開花する金木犀の香り等で気分が悪くなってしまう。
- 職場でにおいの強いものを食べている人がいると、席がかなり離れていても気分が悪くなります。
- 些細な体臭でも気持ち悪くなる。自分の体臭も気持ち悪い。

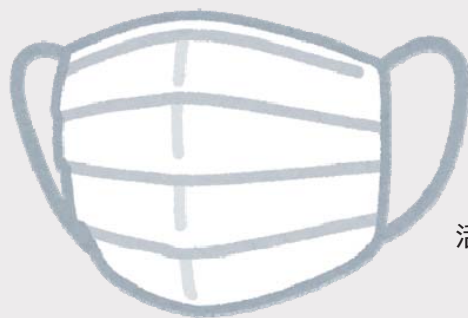
嗅覚過敏（特定のニオイ）

どんな？嗅覚の問題：特定のニオイ

- 強烈な匂いが近くにあったり囲まれてると吐き気が出てくる。人が多く混雑した場所では色々な匂いが混ざり合いとても苦しい。
- 苦手だと感じる匂が多く、匂いにより過去の辛い状況がフラッシュバックする時もあります。
- あらゆる匂い(香水や芳香剤、柔軟剤等だけでなく、食べ物の匂いなども)がまとめて入ってきて、意識を失ってしまう。

特定のニオイに対する苦手が基本だが、多数のニオイが入ってくる問題や記憶との関連も。

どうする？嗅覚過敏



活性炭入マスク
(防臭機能つき)

- マスクをするか、その場から離れます。
- 触覚の感覚過敏があるのでマスクも長時間付けられない。

嗅覚の問題については、マスクや回避で対処可能

どんな？味覚の問題：食の困難

- 食べられる食材が極端に少なく、また調理方法も限られているため、栄養の偏りがある。
- 化学調味料を多く含む食品(ex.カップラーメン、スナック菓子等)や、塩味の強いものを食べると、頭痛・吐き気が起きる。
- 味に敏感で、同じ商品でも鮮度や湿気具合により食べれなかったりする。

味覚過敏（苦手な味）

どんな？味覚の問題：嗅覚や触覚の要素も

- 食べた時の触感（ふにゃっとしたもの）により気持ち悪くて食べれなかったりする。
- キノコを食べると、噛んでも噛んでも形が残って、飲み込めなくて、気持ち悪い。
- ザラザラした食材が苦手です。辛いのも苦手です。
- 辛い物や熱い物が食べれない。
- 苦いもの、辛いものが食べれない。特に野菜の大半が食べれないです。
- 野菜などの食品でこらえられない味や匂いを嗅ぐと吐き気がする。

偏食の問題には、触覚・痛覚・嗅覚も重要（風味）

どんな？味覚の問題：嗅覚や触覚の要素も

- 色によって食べられるものが変わります。
- 食事面をみても、味覚だけでなく、すべての感覚が影響をしています。例えば、小学校の給食で、例え他者からしたらご馳走でも、本人が初めて見た物や、匂い、食感、その場の環境（音や、情緒が安定しづらい状況）そして、今までしてきた経験から、とても警戒するか、安心して食べれたとしても、想像と違うと、結局パニックに至ります。

他の感覚との相互作用や予測・不安が関係

どうする？味覚過敏



- 苦手なものは無理に食べない、食べさせない。
- 苦手な調味料を抜いてもらう。
- 出来るだけ、事前に説明し見通しや想像をして、安心してもらう。

**食べたくないものは無理に食べなくて大丈夫、
だが偏食が肥満や生活習慣病につながる恐れも。**

課題(まとめ): 対処と触覚過敏

- 触覚にも感覚過敏などがあるので長時間のイヤホンやヘッドホン、耳栓ができない。
- 余暇ならサングラス。仕事中なら「なし」。サングラスも、触覚過敏で鼻柱や耳の横の頭が痛くなるので、長時間は無理。
- どうしても臭い時はその場にマスクがあったらマスクをつける。ただし触覚の感覚過敏があるのでマスクも長時間付けられない。

**触覚過敏により、ヘッドホン・サングラス・マスクが使えない
心地よい素材・別の対処法など工学的支援の可能性**

研究実施

国立障害者リハビリテーションセンター

研究所 脳機能系障害研究部 発達障害研究室

和田 真 室長

名和妙美 技術協力員

研究所 障害福祉研究部 心理実験研究室

清野 絵 室長

企画情報部 発達障害情報・支援センター

西牧謙吾 センター長

林 克也 専門官

西山秀樹 係長

質問票作成にあたり、有志の勉強会であるOhToTメンバーにご協力いただいた。結果の取りまとめにあたり、小野栄一研究所長、深津玲子 部長に助言いただいた。



本研究は、国立障害者リハビリテーションセンターの運営費および科学研究費 新学術研究「個性」創発脳の助成（19H04921, 17H05966）を受けて行なわれた。