

# 触覚過敏ってなに？

## 例えば…

- ・ 顔や頭に触られることを嫌がる
- ・ 目新しいものに触れない
- ・ 手が汚れたり何かが付くことを嫌がる
- ・ 帽子がかぶれない
- ・ 洋服のタグや縫い目の感触を嫌がる
- ・ 特定の感触の服しか着ない
- ・ きつい靴下やハイネックのセーターを嫌がる
- ・ ぎゅっと抱きしめられることは強く求める
- ・ 特定の食べ物の食感が嫌で、食べられないものが多い…など



人から触られることや、身につけている服などに対して、ピリピリする・痛い・気持ち悪いと敏感に感じてしまいます。急に後ろから触られる、予期せず頭を撫でられること等に対して、不快感や不安を感じて、抵抗する、逃げる、硬まる、怖がるという行動をとることがあります。

触覚過敏の人は触ることより、触られる方が苦手なことが多いです。軽い接触では過敏さが強くなってしまうため、しっかりと強めに触ったり、ぎゅっと抱きしめる方が安心して受け入れやすくなります。触覚過敏に対しては、様々な遊びの中で自分から関わる、圧覚（手の平等の面で圧迫する）と触覚を組み合わせながら、全身での触覚体験を積んでもらうことから始めます。

不快な刺激は慣れることは難しいため、環境調整も大切になってきます。例えば、タグは初めから切っておく、手が汚れたらすぐに拭けるようにウェットティッシュを準備しておく等の配慮があるだけで安心して過ごせることもあります。