

1 感覚過敏について、その前に

僕には、五感に過敏があります。

よく、「感覚過敏について知らないので教えてほしい」といろいろな人に言われます。感覚過敏について話をする前に、ちよつとみなさんにも知っておいてもらいたいことがあるので、この節ではそのお話をしたいと思います。

✿ 感覚過敏があっても、本人がまったく気づいていない場合が多い

僕が最初に、自分には感覚過敏があるのではないかと疑って対応をしたのが視覚です。自閉スペクトラム症（ASD）関連の本を読んで感覚過敏について知り、自分に光の過敏があるかもしれないと思ったからです。そこで、サングラスを注文したのです。効果について半信半疑でしたが、出来上がったサングラスをかけて外に出たとき驚きました。

「屋外を歩くって、こんなに楽だったのか！」



原因はわからなくても、嫌いなことは知ってる

僕は今まで、歩行に困難を感じたことはありませんでした。しかし、サングラスをすることで劇的に「屋外での歩行」が楽になったのです。僕は三十数年間屋外での歩行に苦労していることに気づかず生きていました。子どもの頃から、屋外で遊んでいると非常に疲れるのは知っていました。それは体質的なものだと思っていました。光の過敏によるものだったのです。

感覚過敏を持っているのに、本人がそのことにまったく気づいていない場合が多いのです。「まさかこんなことが原因で、今までこれほどの苦労や苦痛があったのか?！」と後から気づくことはよくあることです。

僕はセーターが嫌いです。小さい頃から着られませんでした。なんだかチクチクしてどうにもこうにも我慢ができないからです。ラクダの腹巻、学校指定のワイシャツ、麻のシャツ、メルトンウール、どれも同じチクチクするという理由で嫌いでした。普段使うハンカチ、タオル、毛布やシーツにも絶対に使えない嫌いなものがありました。僕の親はわがままだと怒りましたが、どんなに怒られても使うことはありませんでした。

これは触覚の過敏によるもので、その素材が持つ肌触りが原因になるものだったのです。感覚過敏がある人は、原因は知らないけれど、嫌いな（できない）ことは知っています。

この問題で難しいのは、原因がわかってても対処が難しいケースが案外多いことです。僕の奥さんは編み物や裁縫が得意なので、帽子や服やマフラーなどいろいろとつくってくれます。デザインや色な

ど既製品にはないものをつくってくれますので、お願いすることが多いです。僕に触覚の過敏があることを奥さんも知っているのです、材料となる毛糸や布地を僕に選ばせます。僕なりに肌触りを吟味して最適なものを選んで買うのですが、つくってもらつと着られなくなるものが結構あるのです。

つまり、素材（毛糸や布地）では大丈夫でも、製品化されるとできる縫い目や編み目の肌触りがダメで着られないということがあるのです。せつかくつくってもらつて申し訳ないのですが、ダメなのはダメなのです。

ちなみに、同じ毛糸でも編み方を変えると着られるようになるものもあります。我ながら匙加減のわからない難しい問題です。

❁

100%の対応ができないうら、やらないうらほうがよい場合がある

光に対する過敏がある僕は、窓から差し込む光が眩しいのでカーテンを閉めてもらおうのですが、気に入らなくて自分でカーテンを閉め直す場合があります。カーテンを閉めてくれた人からすると、さぞかしイラつとする問題だと思えます。

この場合、カーテンの閉め具合が問題なのです。カーテンとカーテンが合わさる部分、ここに数ミリの隙間が開いているとアウト。そのほんの数ミリから、薄暗くなった部屋の中に光が差し込むと、全部開いているときよりも、ものすごく眩しく感じるのです。

同様に、カーテンレールの上から光が漏れていたたり、カーテンが微妙に寸足らずで下から光が漏れているような状況も問題があります。このような状況だと相当な我慢が必要で、大きなストレスとな



ります。一〇〇%の対応ができないなら、やらない（0の対応）ほうがよい場合があるのです。

普通の人だと、九九%遮光されているのだから問題がないように感じるのでしょうか。ですが僕にしたら、「こんなだったら、開けておいたほうがよい！」とカーテンを開けてしまおうでしょう。九九%しかカーテンが閉まっていないのなら、カーテンを閉めないほうが眩しくないのです。自分が言っていることの矛盾は承知しています。これは感覚の問題なのです。

同様の問題で、木漏れ日があります。なんの遮蔽物もない太陽の真下にいるよりも、木漏れ日の下にいるほうが眩しく感じるのです。

この光の感覚は、講演会などで話したときには、多くの子どもたちから同様の共感を得ました。しかし、人それぞれ微妙に違うので、一つ一つ本人に確認しながら対応していただきたいです。

否定され続けてきたから、助けを求めることができない場合が多い

感覚過敏は、ごく普通の人にとっては理解しにくい問題です。本人以外にはそのような特性が備わっていないので、当然のことです。同様に感覚過敏がある人にとって、その感覚は生まれながらに持っている特性です。ゆえに、それが当たり前（他の人も自分と同じである）という誤認を当事者にさせてしまっていることが、問題の発覚を遅らせている原因となっています。

また、当事者が「こんなことが苦しい、つらい」と声を上げたとしても、「そんなことはない。気のせいだ」「嘘を言っている」などと否定され続けてきたことが多いため、改めて自分の苦しさを周囲に伝えて助けを求めることができなくなっている場合が多くあります。本人が他者に自分の困難を伝え