



こんなふうに**しげき**を感じたことある?

みなさんは「感覚過敏」という言葉を聞いたことがありますか？ 視覚、嗅覚、聴覚、触覚、食感や味覚などの感覚が過敏で、光や音やにおいなど、特定の「しげき」がとてつらく、日常生活に支障をきたすことをいいます。上の絵の子どもたちも、そういう理由があって困っているのかもしれません。同じタイミングや環境で、いやがる、行きたがらない、パニックになるような時は、ただのわがままや自分勝手と思わず、原因を探ってみてください。

かまくら

だれでも

こどもの
ミカタ

になる手引き

見方を変えて味方になろう！

保存版

© だれでもこどものミカタになる手引き制作チーム



私たちの目・鼻・耳・口・肌は、外からの「しげき」を感じて、脳に大事な情報を伝えています。それは生きていくためにとても必要なことです。そして、「しげき」の感じ方は人によってちがいます。



たとえば、肌の場合では・・・シャワーがつかささるように痛く感じる人もいれば、反対に注射をしても全く痛く感じない人もいます。みなさんはどうでしょうか？



しげきの感じ方はいろいろあります。

めだまセンサー

- ・パソコンの明るい画面や真っ白の紙が光って字が読めない
- ・太陽の光が異常にまぶしく感じられる
- ・蛍光灯のチラつきが 耐えられない

おたすけグッズ

つばが大きい帽子、サングラス、色つきのノート
遮光カーテン、電球色の明かり



くちセンサー

- ・口にあたる触感で苦手なものがある。
- ・いろんな味が混じるのが苦手
- ・味や温度、舌触りなどでどうしても食べられないものがある

おたすけグッズ

自分が食べられるもの、口触りのいい食器など



はなセンサー

- ・特定の においが苦手
(洗濯洗剤・柔軟剤・化粧品・乗り物・食べ物など)

おたすけグッズ

無香料のもの(洗剤、柔軟剤、化粧品、トイレットペーパーなど)



みみセンサー

- ・周りの音が聞こえずぎて、話している人の声が聞き取れない
- ・小さな生活音が気になって我慢できない
- ・大きな音や突然の音が苦手

おたすけグッズ

イヤーマフ、耳栓、フード付きの服



はだセンサー

- ・何かが少し体に触れただけでも痛みとして感じる
- ・握手は苦手
- ・服の素材によっては不快で耐えられない

おたすけグッズ

タグのない服、綿100%の下着や洋服、しめつけのない下着など



しげきに敏感なことを「感覚過敏」、
反対に、極端に感じにくいことを「感覚鈍麻」といいます。



しげきセンサーの感度は人によってちがいます。しげきを感じるのには気持ちの問題ではなく、努力や我慢でどうにかなるものでもありません。しげきを感じやすい人が、そうではない人と同じように生活するのは、とても疲れるし大変です。特に小さいこどもの場合は、自分でもよくわからず、うまく伝えることができないので、まわりからわがままと思われるような言動になってしまうことがあります。

感じ方のちがい



たとえば、ボクがラッパをふくと・・・

それぞれどう感じるでしょうか？



楽しいなあ



ちょっとうるさいなあ



頭が割れそう

感じ方はそれぞれちがいますね！

こどものみかた

こどもが決まって同じ時間や場所でグズったり、機嫌が悪くなったりするときは、何か理由があるかもしれません。



もしかしたら環境(状況・場所)のせいかも！



本人のせいじゃない # 理解できなくても工夫はできる # 慣れるものじゃない # 成長につれて和らぐことがある

こどもを怒鳴ったり
叩いたりしてしまう

子育てのことを
相談できる人がいない

こどもの成長や発達で
気になることがある

こどもが園や学校に
行きたがらない

どれもわたしたちの大切な きもち

こどもや家庭の悩みなど、迷ったり疲れたり、
だれかに聞いてほしくなったら、
ひとりで抱え込まずにどんなことでも話してください。

かまくらこども相談窓口

きらきら

電話番号 TEL 0467-61-3827

E-mail mirai@city.kamakura.kanagawa.jp

鎌倉子育てポータルサイト

きらこ



お話をゆっくり伺って、
必要な部署にもおつなぎします

こどもや家庭の悩みなど、
どんなお話でもお聞きます

親御さん、お子さん本人、
ご家族、どなたでも相談できます

発行元 だれでもこどものミカタになる手引き制作チーム

連絡先 鎌倉市基幹相談支援センター

発行日 2026年6月1日

制作 いろんなカタチ鎌倉

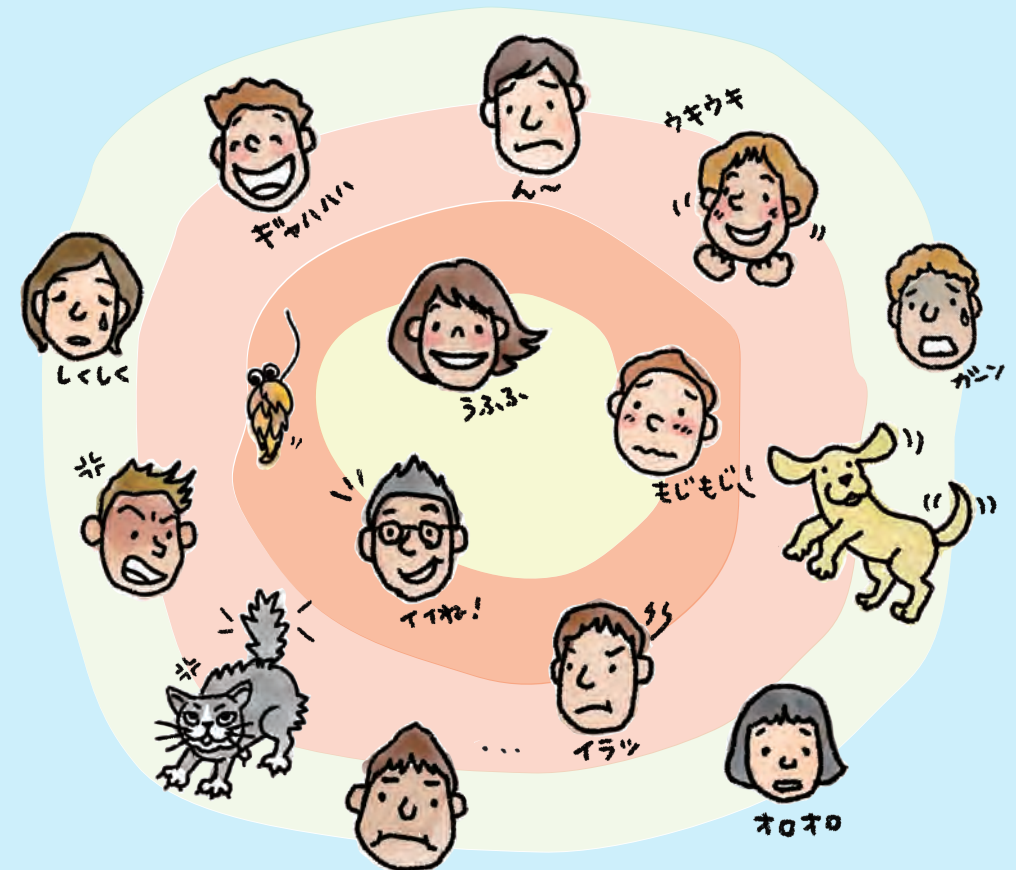


お問い合わせ



いろんなカタチ鎌倉
ホームページ

この手引きは、鎌倉市障害者支援協議会こども応援部会が、いろんなカタチ鎌倉の協力のもと制作しました。

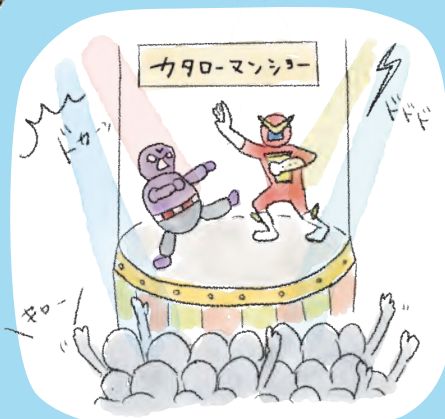


私たちは日々、好き、きらい、楽しい、つまらない、うれしい、かなしい、はずかしい、くやしい...など、いろいろな気持ちをもって暮らしています。気持ちは目に見えないので、家族や友だちなど、よく知っていると思っている人たち同士でも、お互いの気持ちに気づけなかったり、思い違いをしていたりするかもしれません。

「きもち」は それぞれちがう



イエーイ！
楽しい！
盛り上がるぞ〜



人がたくさんいる
ところはつかれる…

音がうるさくて
頭が痛いよ〜

あれれ???

カタ夫くんはとても楽しそうだけど、
カタ美ちゃんは、たくさん人がいるところは苦手そう。
カタ次郎くんは大きな音がつらいみたいだね…

見方を変えて 味方になろう！

言いかえてみたらいい感じ (リフレーミング)

言われたら落ち込んじゃうようなコトバも 言いかえてみたらいい感じに！



ぼくは
落ち着きがない
っていわれるんだ
言いかえてあげよう！

元気いっぱい
こまめに動く

わたしは
気が弱い
っていわれるの
言いかえてあげよう！

やさしい
用心深い

ぼくは
飽きっぽい
っていわれるんだ
言いかえてあげよう！

興味がいっぱい
好奇心旺盛

同じものごとに対しても、人によって見方や感じ方はちがいます。ものごとを悪くとらえてしまう時は
今とはちがう角度から見たり、視点を変えてみたりすると、受け取り方も変わってきます。
そして、使う言葉を言いかえるだけでも、前向きになったり、気持ちも楽になったりします。



ネガティブなきもちがあってもいいし、みんなと同じきもちでなくてもいいのです。
どんなきもちでも否定せずに、まずは受けとめてあげてください。嫌いなことや苦手な
ことは、好きなことをするよりも 何倍もエネルギーが必要です。また、同じ環境でも我
慢の限界や疲れ度合いは人によって全くちがうので、感じるストレスの大きさもみんな
それぞれちがいます。

ストレスから心と体を守るために

ゆっくり休む



休む方法は人によってちがう。どんなふうに
どのくらい休むかは 自分で決めていい。

ストレスの原因からはなれる



原因になっているものは自分にとって
本当に必要なものでしょうか？

きもちを外に出してみる



話を聞いてもらうのは だれでもいい。

手伝ってもらう



だれかに手伝ってもらって、環境を変える。
おたすけグッズを活用する。

まわりからは気づいてもらにくいこと ～理解とやさしい心づかいを～

音が聞こえにくい
全く聞こえない



聴力が弱いので、補聴器を使うことがあります。口話や筆談、手話などでコミュニケーションをとります。

食べられないものがあります



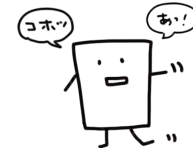
食物アレルギーで、特定の食品を口にすると、アナフィラキシーショックを起こして、命に関わることもあります。

話しかけられても
黙ったままになります



家では普通に話せますが、特定の場面や状況では話すことができません。生活全般にわたり話せないこともあります。

急に声が出る
体が勝手に動く



本人の意思とは関係なく、まばたきや首振りなどをしたり、せき払いやうめき声が出たりすることがあります。

ヘルプマーク

心づかいを必要とすることを周囲に伝えるマークです。
このマークをつけている方を見かけたら席をゆずったり、
心づかいをお願いします。

詳しくはこちら→



本人にとっては
お守り代わり
になります



それ、へんだよ!

ひどい*



ぜんぶ
やりっぱなしでしょ*



Oh
No!

ぼく・わたし

どうしてこうなるの？

また忘れたのか？



どうしても
うまくいかない

いつまで
やってるの？



なぜかいつも友達とトラブルになったり、まわりの人に怒られたり叱られたり…。それは、わざとや悪気はなく、自分でもどうしてそうなるのか分かっていないのかもかもしれません。私たちは脳からの指令で、ものごとの理解や判断をして行動しています。そして指令の出し方には、人それぞれ特徴があります。上の絵の子どもたちの発言や行動もその特徴によるものだとしたら、それは本人たちにとっては自然なふるまいなのです。



オーノウ博士

Oh NO!!

どうしてこうなる脳?

脳は、からだ全体のコントロールをする大事な役割をしています。その脳からの命令で、私たちは考えたり話したり行動したりしています。そして、命令の出し方は一人ひとりちがっていて、あなたらしさのもとになっているのです。

でも、どうしてこんな行動をしてしまうのか、本人もまわりも、わからなくて困ってしまうことがあります。

人のことで自分が後回しになる
怒られてもすぐ忘れて同じことをする
忘れ物や失くし物が多い
よく時間に遅れる



怒られることが多いので、自信をなくしてしまいます。良いところをほめて、できないところはおたすけグッズなどを活用して、本人だけにがんばらせず、まわり人の声かけや手助けも必要です。

落ち着きがなくてずっと動いている
目の前にあるものをすぐ触る
集中が続かない
おしゃべりが止まらない



とてもエネルギーにあふれていて、体のどこかを動かしている方が頭も働きます。思いきり体を動かしてから、静かな活動をするなど、本人の動きたい衝動を抑えすぎないような工夫ができるといいですね。

予定が変わると不安になる
失敗するのがとてもこわい
自分の気持ちが言えない
いろんな刺激に対して敏感



やさしくて、繊細な心の持ち主です。感覚が敏感で疲れやすく、SOSが出せずに我慢をしていることが多いので、まわりの人が気にかけてあげてください。

感情を表に出さない
特定の人にしか心を開かない
いつも1人で遊んでいる
人に合わせるのが苦手



ムリに人と一緒にいるととても疲れてしまうので、1人でいることを認めてあげてください。安心して休めるスペースがあると気持ちが落ち着きます。成長につれ、人との関わりも増えていくので、長い目で見守ってあげてください。

何回書いても字がうまく書けない
本読みが苦手
黒板を写すことがむずかしい
計算でとても苦労している



本人の努力不足や勉強が苦手ということが原因とは限りません。その場合は、デジタル（IT）を活用するなど、自分に合った学び方を一緒に探してあげてください。

参考文献：星山麻木 著「星と虹色なこどもたち」（学苑社）

こどものみかた

おたすけグッズいろいろ

目で見てわかる



緊張が和らぐ



文字や絵で伝える



体を動かす



ひとりで休める



見方を変えて味方になろう！

その1

ゆっくりしていねいに、繰り返し言葉で伝えていても「わかっていないかも？」と感じた時は、絵や写真、文字などで「見える化」して、わかりやすく伝えてあげてください。

その2

何度くりかえしても、どうしてもできないことは、別の方法や選択肢を考えたり、そのことが本当に必要なのかを、本人と一緒に考え直してみてください。

その3

まわりの人は、「家庭のしつけや育て方、本人の努力不足の問題ではないかもしれない」と理解して、「困った子」ではなく、「困っている子かも？」という見方に変えて、味方になってください。