

スクールカウンセラー便り 7月号



6月中に梅雨が明けてしまいました。今年は夏が長そうですね。さて、今回は、感覚過敏について少しご紹介いたします。

感覚過敏は、多くの人よりも、聴覚、視覚、嗅覚、味覚、皮膚感覚などがとても敏感で、かつ、日常生活を送るにあたり、難しさがあつたり、制限による不便があつたりすることを言います。たとえば、多くの人には気にならない咀嚼音（食物をかんでいる音）を非常に不快に感じて、食事ができなくなったり、光がまぶしくて頭痛や吐き気がしたり、他の人が無視できる雑音が大きく聞こえて、授業が耳に入らなかったり、ちょっと触れられただけで、飛び上がるほど驚いたり、痛かったり、ということが生じます。

多くの方は、そうした不快な感覚を経験していないので、感覚過敏ではない人の視点から、「我慢が足りないのではないか」と思ってしまいがちです。感覚過敏のある人たちでさえ、「自分は弱いのではないか」と引け目に感じて内緒にしている場合も少なくありません。感覚というものは、その人にしかわからない苦しさがあります。多くの人と同じスタートラインに立つ前に、大変な苦勞と工夫をしている人達がおられます。

対処法の一例です⇒ [感覚過敏の大人ができる対処法まとめ | 感覚過敏の種類別に解説します | キズキビジネスカレッジ \(kizuki.or.jp\)](#)

こちらは疑似体験ができます⇒ [【公式】「感覚過敏の疑似体験」VR映像 - YouTube](#)

- ① 通常通り、学園事務局 **072-759-3000** または保健室まで、「スクールカウンセラーに相談をしたい」旨、お伝えください。事務局への申し込み受付は、平日の17時までです。
- ② 開室時間は、水曜日、11:00-18:00 です。ご希望の時間帯をおっしゃってください。また、どの種類の相談を希望されるのか、お伝えください。

【Zoomでの相談】40分まで 40分になりますと自動的にZOOMの接続が切れます。

事務局からお伝えしますアドレスに、メールをください。

メールには、お名前、学年、クラス、申込み時に職員よりお伝えしました相談予約日時を書いてください。

当日までにZoomの招待メールを送ります。予約時刻になりましたら、Zoomにお入りください。

【電話での相談】30分まで

予約時刻になりましたら、事務局へお電話ください。相談室へ転送されます。

★**コロナの状況が落ち着いてきましたので、以下のように対面相談時間を変更いたします。**

【対面による相談】50分まで

相談室の場所が変更されております。予約時に、ご確認ください。感染予防の観点から、ご家庭での検温、マスクの着用、入室前、退室後の手洗いをお願い致します。