

Rainbow

～六中ユニバーサルデザイン～

All for 六中 ※このお便りは全校向けお便りです。



令和7年10月27日

調布市立第六中学校

校内通級教室

No. 5

だんだんと肌寒くなってきましたね。校内通級教室では、今年度も学校全体のインクルーシブ教育の構築に向けて取り組み、この「Rainbow」で様々な情報をお伝えしていきます。今月は、感覚過敏についてと、プラシーボ効果についてお話します。

～感覚過敏について～

皆さんも耳にしたことがある感覚過敏ですが、現在では、中学生の10～15%の子どもが何かしらの感覚過敏を持っているというデータもあります。今回はいくつか感覚過敏の種類の例と、うちでもできる環境調整を紹介していきたいと思います。

聴覚過敏：「掃除機の声が怖い」「花火大会に行け

ない」など特定の音に過剰反応

触覚過敏：「シャツのタグがチクチクする」

「髪を切るのが嫌」など触感に敏感

視覚過敏：「光が眩しすぎる」「このパターンを見る

とクラクラする」など視覚刺激に敏感

味覚過敏：「この食感が苦手」「混ざり物が口に入る

と気づいてしまう」など食べ物の味や感触に敏感

嗅覚過敏：「このニオイが気持ち悪い」と大人が

気にならない匂いに反応

前庭感覚過敏：「ブランコが怖い」「高いところが

苦手」など回転や高さに不安を感じる

固有感覚過敏：「ハグされるのが嫌」「ぶつかるの

が嫌」など身体の位置感覚が敏感



Made with IpNapkin

こどもの感覚特性に合わせた環境調整

お子さんの感覚特性に合わせて環境を調整することで、不快感を軽減することができます。

聴覚過敏への対応例→・イヤーマフやノイズキャンセリングヘッドホンの使用

・大きな音が出る前に予告する ・静かな「避難場所」を家の中に用意しておく

触覚過敏への対応例→・タグのない衣類を選ぶ（最近はタグレス商品も増えています）

・お子さんが快適と感じる素材の衣類を選ぶ

視覚過敏への対応例→・室内の照明を調整する ・お部屋の中を視覚的にすっきりさせる

国立特別支援教育総合研究所の報告では、適切な環境調整によって感覚過敏による日常生活の困難が約 50%軽減されたというデータがあります。

〈2024 こどもプラスホールディングス株式会社 All Rights Reserved.〉 より

プラシーボ（プラセボ）効果について

通級の授業は「情緒の安定を図る」ことを目標の1つにしているのですが、具体的にどうしたら気持ちを安定させて、前向きに取り組めるようになるのか、というのを考えた時に出会ったのが、このプラシーボ（プラセボ）効果です。

プラシーボ効果は別名「偽薬効果」とも言われています。「これは、とてもよく効く薬だ」と暗示にかけて飲ませると、ただの小麦粉なのに本当に症状が改善することがある、というものです。「病は気から」などと言いますが、まさに思い込むことで体に驚くほどの効果がある、という話です。

通級に話を戻すと、生徒の課題となる行動は特性から来ているものが多く、直そう・改善させようというスタンスでは上手くいかないことがほとんどです。例えば、物事を覚えておくのが苦手な人に、いくら記憶の練習をしてもその能力自体は、ほぼ変わらないです。要は苦手なことを苦にして「自分はダメな人間」という考えに陥り、何をするにも意欲が持てない状態にならないようにすれば良いのです。

そこで使えるのがプラシーボ効果です。「この練習をやると記憶力が上がる」と話をして繰り返しやります。人は慣れるとコツをつかみ、限られた活動ならば確実に上手くなり、できるようになります。できるようになった所で、「ほら、こんなに記憶力が上がったよ」と言えば、生徒は大きな自信を得ます。実際に記憶力を検査しても大きく数値が変わることはあり得ない（多少、コツをつかんでの向上はありますが）のですが、気持ちの面で肯定的になることの効果は大きいです。自分がコンプレックスを感じていたものが軽くなると、何事にも積極的になることはよくある話です。通級の授業ではこのプラシーボを利用した活動を取り入れています。

プラシーボはラテン語で「喜ばせる」という意味があり、本人が肯定的に喜んだ時に効果を発揮するものですが、反対にノーシーボ効果というものがあります。これは「悪い思い込みをすると、自分に悪い影響が出る」というものですが、例となる話が凄いです。

第二次世界大戦中のオランダで、医師たちが死刑囚を使ってある実験をしました。囚人に目隠しをして、「人間は血液が三分の一流れたら死んでしまう」と耳元でささやきました。そして囚人の足を切ったふりをして（出血するほど傷は深くない）、ポタリポタリと水がしたたる音を聞かせました。目隠しされた囚人が、本当に自分は出血していると思い込む状況を作ったわけです。数時間後、医師たちが「そろそろ三分の一が流れ出た」と言うと、囚人はみるみる青ざめて、やがて本当に死に至ったのです。

マイナス思考がストレスになり、自分で自分を追い込んで死に至ったのですが、そのマイナス思考の思い込みがどれだけ強い力があるかを示した例として、伝えられたものです。

このノーシーボ状態を作らないことが、「情緒の安定を図る」ことにつながり、ひいては人生を幸せに生きることにつながります。子供の耳元でささやく言葉・・・大切ですよね。

最後に、プラシーボ効果もノーシーボ効果も科学的な証拠やデータがあるものではありません。つまり、信じない人には何の効果もないですし、信じる人には効果が大きいといった類のものです。しかし、簡単に状況が変わらないのであれば、せめて信じることで肯定感が上がり、積極的な姿勢になれる方が結果的に得るものが大きいと思うのです。

（文責：武藤）