

聴覚過敏からくる不安、恐怖心を理解することが大切

神奈川県立保健福祉大学 リハビリテーション学科 学科長・教授 笹田哲



今回のでこぼこポン！のテーマは「聴覚過敏」です。

人は外界刺激に対して情報を取り入れ（インプット）、取り入れた情報を脳で処理し行動します（アウトプット）。適切に行動するには、外界の刺激を正確にキャッチする必要があります。様々な情報を各感覚器官によって対応・処理しています。より適切で効率のよい行動をとるためには、感覚器官も十分に機能する必要があります。聴覚については、耳（鼓膜、蝸牛など）の感覚器官が関与します。外部の音は耳を介し、鼓膜、蝸牛、そして脳で処理されます。人と話をするには、「話す」スキルは重要ですが、同時に「聞く」スキルも必要不可欠です。「話す」をアウトプットとするならば、「聞く」はインプットに相当します。例えば、買い物でスーパーマーケットの店内に入り店内を歩き回っていると、様々な雑音があるなか、ある特定の音（人の声など）を聞き取ることができます。人の耳は、特定の音を選択的に聴取できる巧みな機能が備わっています。しかし、聴覚情報について脳の処理システムに何らかのトラブルがあると、とても大きな音で聞こえる、周囲のあらゆる小さな音が耳に入ってくるなどの現象が起こることがあります。これを聴覚過敏と呼び、聴覚情報の過剰反応の状態になります。

番組では聴覚過敏の聞こえ方の例として発明品「耳タブレット」から、高音や周囲の様々な音が入りすぎて、聞きづらく不快に感じた方もいたかもしれません。重要なことは、ただ物理的に音量が大きく聞こえるだけではなく、それが誘因となって不快な感情をいだき、音に耐えきれずストレスをかかえる、になります。心理面にも悪影響を及ぼす可能性があることを理解しておくことが必要です。

番組で、ぼこすけは、耳を塞ぎ、険しい顔して、走って出ていくシーンがありました。突然その場から離れたり、逃げ出したりすることで、いったい何が起こったのか、自分勝手な行動と思われるかもしれません。しかし聴覚過敏によって、恐怖心、不安になり、とても苦しい状況に置かれます。

聴覚過敏の対応方法については、個人差があるので一概に言えませんが、例えば、もう少し小さく話してもらう、相手が話し終わったら話をしてもらう、あるいは過敏対応用のヘッドフォンや耳栓などのグッズを活用する方法もあります。また環境調整の手段として安心できる場所（セフティーゾーン）を確保することもよいです。以上のような工夫をすることで、聴覚過敏による不安、混乱を軽減することができます。