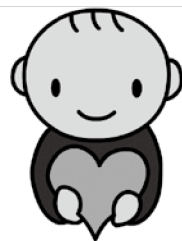


こころのリラクゼーション



スクールサポーター  
(臨床心理士)  
小林 真理

音の聞こえかた

私たちの日常では、いろんな大きさをたくさん種類の音がしています。例えば、オフィスで仕事をしている中でも、空調の音、キーボードを打つ音、プリンターが動き出す音、誰かが話す声、自分に話しかけてくる声、同時に様々な音がしています。そんな様々な音の中で私たちは自分に向けてられている声や、必要な情報(電車のアナウンスやカーナビの案内音声など)を他の音とは聞き分けて聞き取っているのです。

このように自分にとって必要な音とそうでない音を聞き分けて聞き取れることを「選択的聴取」というのですが、発達に偏りのある場合、これがうまくいかないことがあります。実際にある子どもが「授業中、うるさくてうるさくて先生が言っていることが全部聞き取れない。なんでみんなは聞こ

えているのだから」と話してくれました。学んでいたクラスは30名には至らないものの、授業中も余計なおしゃべりが目立つという状況ではなく、困っていることは状況としては理解しがたいものでした。そこで「どんな音が気になるの?」と確認したところ「上の教室でイスをひく音、少し離れたクラスの声(ちよつと賑やかなクラス)、ソコソコ話の声、あとね、紙の音とかうるさい時もある」と「そんな小さな音」と思ってしまうような音ばかりをあげていました。様々な小さい音が気になってしまい、本来聞き取るべき音(先生の声)を聞き分けることが難しいのです。他の音が気になってしまい、集中が続かずに話しの内容が途切れてしまったり、「ちゃんとやりたい」と、集中しようとすることで精神的な疲労が他の人よりも大きくなり、学習の積み重ねや先生とのやりとり、友達とのコミュニケーションに支障をきたしてしまつこともあります。

また他には「掃除機の音が大きすぎてうるさい」「炒め物の音が痛い」と感じる」と、私たちの想像以上に大きな音で聞こえる子どももいます。私たちが違和感を感じることのない生活の中の音であっても、それらの音に対して「うるさい」と大声をあげてしまい、家庭の中でさえ過ごしにくさを抱えていることもあるのです。

聞き分けて聞き取ることは、必要以上に大きな音で聞こえてしまつようなことは、自閉症スペクトラムの特徴の一つと言われています(こころば平成26年9月号)。学校生活や日常生活において、私たちが感じている以上の疲労感やストレスを感じているにもかかわらず、本人達も周りに対して「みんなもそうでしょ?」「みんなは疲れないの?」と思つています。また周りも彼らに対して「聞こえてるでしょ?」「なんでそんなの?」と思つています。お互いのことを知ろうとしていかな

い限り、生活の中でのギャップは埋まらず、お互いに「なんだらう?」と疑問を抱きながら同じ時間と場を共有することになってしまいます。「特徴のひとつ」と知って理解を深めることとで必要に応じた対応策も考えられます。

お互いを知る、理解し合うことで確実に対応できること、お互いが過ごしやすくなることがあるのです。認め合いながらの育ちを大切にしていけるといいですね。

おはなしの会  
おはなしの会  
おはなしの会  
おはなしの会

図書館コーナー

◆中軽井沢図書館

イベントのご案内

◎青木館長朗読会

「星のひとみ」他

ザクリストペリウス 著

とき 2月13日(土)

14時から15時まで

◎おはなしツリーによる

おはなしの会

テーマ「おかしのはなし」

とき 2月14日(日)

10時30分から

◎ちいさなおともだちの

おはなしの会

とき 2月8日(月)

10時30分から

◎図書館友の会

「図書館研究会」

テーマ「図書館と界限」

とき 2月10日(水)

13時から

新しい本が入りました!

倒れるときは前のめり	有川 浩 著
赤毛のアンナ	真保 裕一 著
アーサーとジョージ	ジュリアン・バーンズ 著
図解 新社会人の教科書	日本サービスマナー協会 監修
つめじいのたんじょうび	かがくいひろし 作・絵

※図書館のホームページで蔵書検索ができますので利用してください。  
<http://www.library-karuizawa.jp/>

蔵書点検のため  
休館になります

\*中軽井沢図書館

とき 2月16日(火)から  
25日(木)まで

\*離山図書館

とき 2月1日(月)から  
29日(月)まで

中軽井沢図書館の多目的室は蔵書点検中、開放しますので利用してください。

※図書館の利用にあたっては公共交通機関の利用をお願いします。

【問い合わせ】

中軽井沢図書館  
☎ 41-0850