



感覚講座

8月の活動報告

Vol. 71

2020年9月号

8月20日木曜日、更生相談所の作業療法士さんを講師に招き、「自分の感覚を知ろう！体験しよう！」をテーマに感覚講座が実施されました。

感覚の感じ方は①低登録②感覚探求③感覚過敏④感覚回避の4つのパターンがあり、これらについて詳しく学ぶことができました。

「普段、意識していなかったけれど、人それぞれ感じ方が違うことが分かりました。」「4つのパターンに当てはまるがネガティブにとらえず理解してもらえるよう伝えていきたい。」など感想が出ました。

感覚体験グッズは遮光サングラス、デジタル耳栓、エキスパンダーなど様々なグッズがありました。ストレスリリーサーも固さや形が違うと感じ方も異なりました。グッズに触れながら講義を聞くとリラックスしながら集中することができよかったです。とても新鮮な講義でした。(K)

