

人間の声の周波数に調整

静かな空間で安心な時間

脳神経VII (顔面神経)が人
の声への集中を助け不要
な周波数をカット、脳神
経X (迷走神経)が自律神経
を調整し、身体・感情の
落ち着きをもたらします。

事前に、静かな、音を極力
なくした設定で聴くことが
できるか、点検します。あ
まり音のしないものを食べ
たり飲んだりすることは構
いません。飲食は身体をリ
ラックスさせるからです。



<特徴>

効果の高さ

- 心臓の動きとつながる迷走神経の調整と聴覚の機能を改善することで、感情や身体を落ち着かせる
- 人とのコミュニケーションに関係する問題を改善

聴き方を工夫できる

- 歌の入った音楽を1時間ずつ、あるいは30分ずつに分けて5日間聴く

○セラピーの場合だけでなく自宅で聴くことも可能

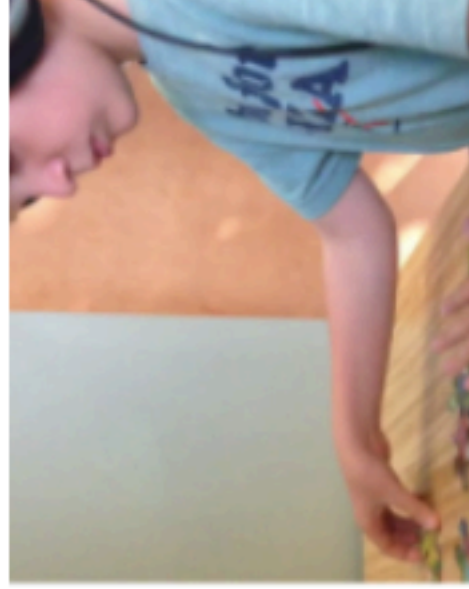
効率性

- 簡単に実施できる
- その後のセラピーの効果を加速する

条件は「話さないこと」

スクリーンはNG

携帯電話、テレビ、スマ
ホ、スマホでのゲーム、
iPadなどを使
いながら聴くことはでき
ません。スクリーンを見
つめることは、SSPの効
果を打ち消します。



聴いている時の活動例

- ▶ジグソーパズル、レゴ、3Dパズル
- ▶絵を描く、塗り絵、折り紙など指、指先を使う作業
- ▶室内のできる砂遊びセット
- ▶粘土遊びや手遊び
- ▶いわゆる脳トレ、絵本や画集を眺む

- *発汗しない程度に動くのは構いません。
- *お子さんが聴く時は大人が一人必ず付き添います。
- *言葉ではなく、表情やジェスチャーで「大丈夫」と伝え、不安が強くなる見守ります。

適用例

(1) 聴覚過敏に対して

David 9歳：ダウン症で耳の感染症の既往が多く、言葉はあまり話せないが音やジェスチャーを組み合わせてコミュニケーションを図る。SSP前は人の多さや騒音に過敏で不安が強く、音へ過剰に反応、名前を呼ばれても反応が乏しく、睡眠の質が悪い。

- ▶SSP 1日目 生まれて初めて途中で覚醒なく一晩眠る
- ▶SSP後 友達との会話や遊びに頻繁に加わる
- ▶名前を呼ばれるとすぐ返事をする。
- ▶親戚の集まりでトイレに隠れていたのに、話に加わりダンスする。
- ▶花火大会へ出かけ、初めて共にイベントを楽しむ。

(2) 不安、気持ちと行動の不安定さに対して

Sophie 6歳：5歳の時自閉症と診断される。不安が極端に強く、新しいことを全く試すことができない。自立神経興奮が高すぎて学習、言語、コミュニケーションがうまくできない様子。SSP後のSophieの恐怖感がはあきらかにきりと和らぎ、自信や態度がかなり改善する。

- ▶顔の表情がリラックスし、不安な様子が消えた
- ▶会話の応答性が大きく改善し、言語が飛躍的に伸びる
- ▶社会的な行動が圧倒的に増える
- ▶気持ちの調整ははるかにうまくできるようになる
- ▶グループの話に加わり人の話を聞ける！手をあげたり質問できるようになる

(3) 社会的参照の弱さに対して

- Tくん 8歳：4歳時ASDと診断。RDIで人との関わりが本が伸び、普通級でやっていけるようになる。
- ▶SSP後、人の気持ちを推測して確かめるような発言が増え、共同注意が伸び、話についていけるようになる