

季節にあった服を着よう 解説編

季節にあった服を着ることの難しさ

「季節にあった服を着る」というのは一見当たり前のことのようにですが、障害のある子どもたちや幼児期～学童期初期の子どもたちにとっては難しい場合があります。その難しさの理由を挙げると以下のように整理できます。

1. 「季節」という概念を理解するまでの発達に達していない

季節を理解するためには、少なくとも「赤信号を見たら、止まれという意味だ」というような「象徴機能」が育っていなければなりません。象徴機能とは、直接的に見たり聞いたりしたことから、それに関連したサインや意味を結び付け、間接的に情報を処理していくことを言います。「季節」は実体のない言葉です。天気・気温・湿度だけでなく、花や葉の色、落ち葉、虫の鳴き声、風の吹く方向、お店のレイアウトなどを通して、情報を結び付けていくだけの認知発達が必要です。

2. 身体部位の理解が難しい

身体の各部位の理解が難しい場合も、服を正しく着ることにつまずきが出ます。特に、手や足などの抹消部への意識が弱い場合、上着の袖（そで）やズボン・スカートの裾（すそ）まで意識が向きません。

3. 身体の上手な使い方・動かし方の調節が難しい

強引に服を脱ぎ着しようとして、うまくできずにイライラしてしまう子どもがいます。身体の上手な使い方が身についていなかったり、手・腕、足・脚の動かし方の調節が難しかったりするといった背景があります。身体にフィットする服よりも、少しラフな感じのゆったりした服のほうが着脱しやすいようです。

4. 触覚防衛反応（触覚過敏）が強い

衣服の素材が限定されたり、服が触れる部位によって着られなかったりする場合は、触覚防衛反応（触覚過敏とも言います）が強いということを周囲が理解する必要があります。以前、筆者のもとに相談があったケースでは、下着の素材やベッドのシーツの素材も気になってしまい、極めて限定的なものしか身につけられないという人がいました。チクチク感やゴワゴワ感があると着られなくなるという人（大人もあります）がいるので、服のもともとの素材だけでなく、洗濯したあとの変化も重要です。また、首筋につく服のタグが不快であるとか、ネクタイのような締め付け感が苦手であるという人もいます。腕まくりができないとか、反対に、手首まで服があることが苦手という人もいます。靴や靴下をすぐに脱いでしまうのも、触覚防衛反応が強いケースによく見られます。触覚防衛反応が非常に強い場合、どんなに寒くてもTシャツしか着られないとか、どんなに暑くても素肌を露出できないといった、一見極端な服の着方になってしまうケースもあります。こうした背景を踏まえずに、無理やり着用を強要すると、大きなパニック（混乱・対人恐怖）に陥ることもあります。季節感よりも、感覚のつまずきを理解することを優先しなければなりません。



番組で取り上げた感覚運動あそびについて

今回は、季節にあった服を着るという課題に関連した動きの習得を目指して、感覚運動あそびを考えてみました。

1. 身体部位を理解する

新聞紙を丸めて作ったスティックを使い、指示された身体部位に触れたり、「肘から手首まで」などのように移動させたりしながら、身体の各部位への理解を高めるあそびです。対象となる子どもの発達に合わせて、以下のように難易度を調整してみてください。

- ① 番組で取り上げた内容だと難しい場合は、言語での指示理解が困難であるため、見本動作を大人が示してあげるようにします。
- ② 番組で取り上げた内容が簡単な場合は、少し早く次の指示を出してあげるようにします。また、発展的な課題として「頭とおしり」「おでこと足の裏」などのように少し離れた部位を2つ以上伝えて、記憶させながら取り組むようにするのもよいでしょう。

新聞紙スティックの作り方

- ① 新聞紙を広げ、30～40センチの長さになるように折ったり切ったりして短くする。
- ② 5～8枚程度重ねて巻く。
- ③ 先端に赤テープを巻いて分かりやすくする。
- ④ 持ち手側に青テープを巻くなどしてもかまいません。

2. フープ落とし (フープを使って、服を頭の上からかぶるような動きを身につける)

フープを両手でもち、頭上にもち上げます。両手を同時に離して、フープが身体に触れないように落とす活動です。番組では取り上げられていませんが、両手を「鉛筆の形」のように頭上で合わせて、フープに触れないようにするというやり方もあります。

3. フープリレー (フープを首にかけ、手で触れないようにリレーする)

フープを首にかけると、上半身の前屈の姿勢を意図的につくってキープすることができます。この姿勢は床におしりをつけずに、ズボン・パンツ・靴・靴下などを履く動作の元となります。番組では、フープのリレーにもチャレンジしました。相手の姿勢を意識したり、相手との距離感をつかんだりするのに最適な課題です。通級指導などでもぜひ取り組んでいただきたいと思います。

<参考文献>

宮口幸治・宮口英樹編著、不器用な子どもたちへの認知作業トレーニング、三輪書店、2014年、p.16およびpp.28-29

