

# くつをはこう 解説編

## 靴を履こうとしない理由

「靴や靴下を履くのを嫌がる」、「すぐに脱ぎたがる」、「かかとを踏むような履き方が多い」といった行動が多く見られる子どもがいます。

こうした行動の背景には「触覚防衛反応」という感覚面のつまずきがあります。しかし、まだまだこのことを理解している教育関係者が少ないのが現状です。

触覚防衛反応は、狭義には「触れられることへの防衛的な反応」という意味です。靴や靴下、あるいは帽子やマスクなどの「異物（社会的には健康や安全を守るものという認識があっても、本人にとっては異物と感じられます）」が身体に付着している状態を嫌がる姿につながります。

しかし、もう少し広く触覚防衛反応の意味を考えてみれば「常に自分の身を守っていこうとする生き方」につながります。自分のペースやパターンを崩されそうになると、極端な警戒心や抵抗感が表面化するのです。

したがって、「靴をどう履かせるか」という単一的な方法だけを考えるのではなく、「外界に安心して身を委ねられるのは、周囲がどう関わるか」という指導者・支援者側のあり方にも目を向ける必要があります。

## 触覚について理解しておきたいこと

私たち人間には、2種類の触覚があります。

一般的に、触覚は、物を触り分けたり（例えば、バッグの中から見ないで携帯電話や財布だけ取り出すなど）、自分のからだのどの位置が触れているかを感知したりといった機能をもつ感覚として知られています。これをひとまず「一般的（識別的）な触覚」と呼びたいと思います。

その一方で、気配を察して行動をコントロールするという触覚の機能もあります。こちらの触覚は、身の安全を守るために用いられます。自ら触れたり、触れられたりしているわけではないのに、気配を察して生命を守ろうとする機能です。こちらを「本能的（原始的）な触覚」と呼びます。

本能的（原始的）な触覚の機能は、動物が生き抜いていくために必要不可欠な触覚で、すべての動物に（たとえば、アメーバのような原始生物にも）備わっています。そして、この触覚の機能を使って、①危険から逃げる（その場に立ち尽くすことも含める）、②敵を攻撃する、③餌や身近に安全を感じられるものを取り込む、という3つの行動をコントロールします。

通常は、「一般的（識別的）な触覚」が「本能的（原始的）な触覚」をうまくおさえながら生活しているので、いきなり逃避的になったり、攻撃的になったり、何かを取り込んだりということはありません。満員電車で見知らぬ人と肩が触れ合ってもトラブルに至らないし、初めての場所で行われる会合などに参加するような「社会的な活動」ができます。これは、乳幼児期や幼少期から、本人が意識しないうちに「一般的（識別的）な触覚」が育てられてきているからです。



ところが、感覚の育ち方には個人差があります。「本能的（原始的）な触覚」が強くなってしまふ場合があります。また、「一般的（識別的）な触覚」が育ちきっていない場合もあります。これらの場合、前述の3つの行動が出やすいという特徴が出やすくなります。

- ① 自分にとって嫌なこと（物、人、活動）や苦手なことから逃げる  
（集団活動に参加できない、相手のペースに合わせられない、手をつかまれると振り払うなど）
- ② 自分のペースやパターンにこだわり、そうでないと攻撃性が出やすい  
（噛みつく、ひっかく、爪を立てるといった攻撃が多い）
- ③ 自分にとって好ましいこと（物、人）を取り込もうとする  
（指しゃぶり、爪噛み、服の袖口や紅白帽のゴムを口にくわえる、大人の腕に巻き付くなど）

といった3つの行動パターンが出やすくなります。

これが「触覚防衛反応」と言われる症状です。

## その子にとって分かりやすく、安心できる「外界」を作る工夫

触覚防衛反応が強い子どもの場合、「むりやり慣れさせる」という指導は好ましくありません。その子にとって分かりやすい「環境」を作ること、すなわち安心できる「外界」を作っていくという指導者・支援者側の工夫から始める必要があります。

たとえば、番組内では、左右の違いの判断をサポートする目的で、靴の前方に目印となるイラストをつける方法を紹介しています。この他にも、内側に左右で1対になるようなイラストを描いておく方法もあります。中じきに絵が描いてある靴も市販されています（図1）。

左右を間違えて履いている場合、直接的に「履き替えなさい」と指示する場合がありますが、子どもが自分で気づくことも大切です。「あれ?」「何か違うねえ」「きついなあ」「おかしいねえ」といった間接的な表現で、自分から気づいて正しく履き直せる場面を作ってみましょう。

また、意図的に反対に置いて、履く前に子どもが自分で正しく置き直せるかを確認してもよいでしょう。

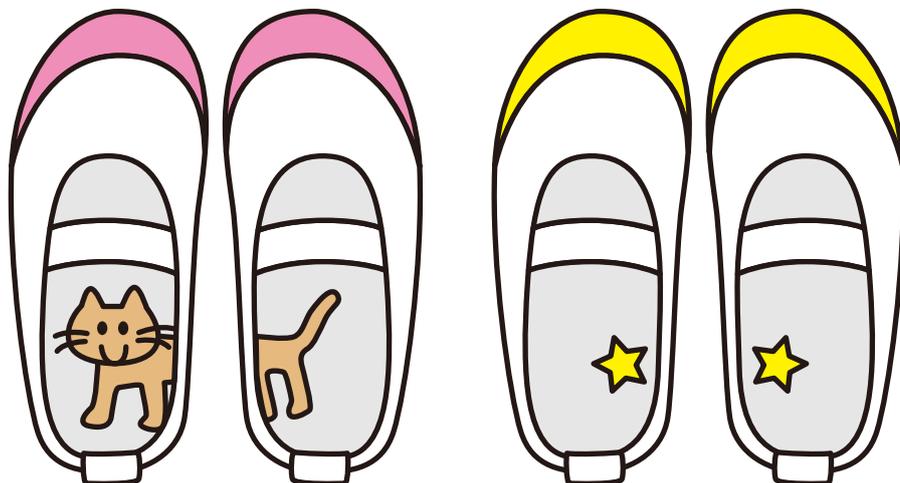


図1

靴箱に靴を片付ける際に、ピッタリをおさめるようなサイズの型枠を用意すれば、一つずつ収めるように置くことが伝わりやすくなります。置く位置に、足形マークも書いておくと、さらに分かりやすくなります(図2)。

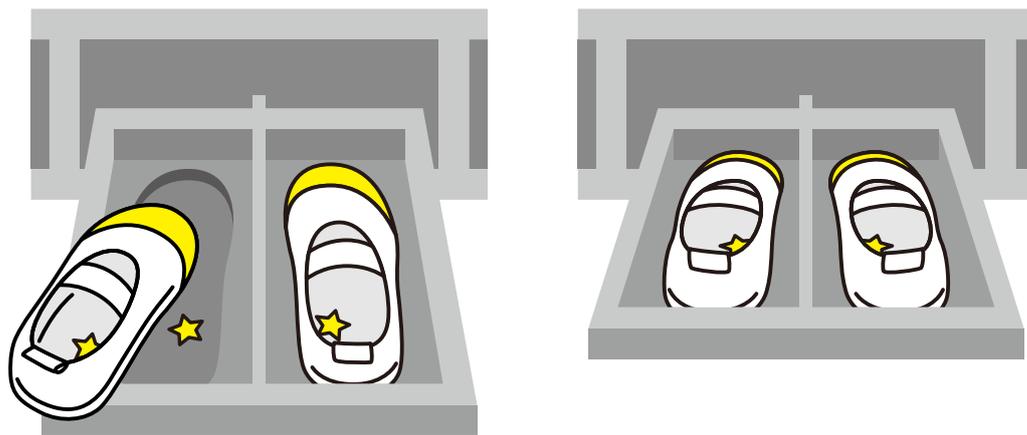


図2

左右の判断がつくようになってきたら、左右の仕切り板を外して、左右をまとめて入れる型枠にしていきます。靴箱と同じサイズのトレーでもかまいません。

くつを脱ぐ行為には、後始末も含まれます。「くつを揃える」、「靴箱に片づける」、「邪魔にならない場所に移動させて置く」なども、丁寧に繰り返し教えるようにします(図3)。

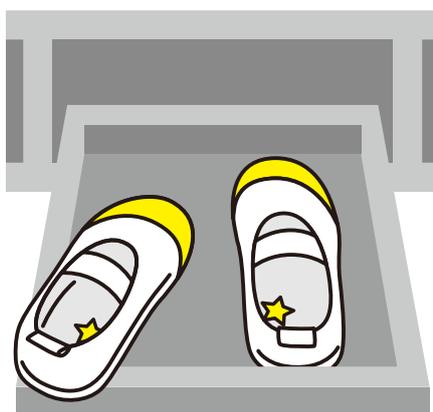


図3

靴の左右をまとめるトレーニングとして、洗濯バサミを用いる方法も効果的です。大き目の洗濯バサミを用意し、セロハンテープの芯のよう大き目のリングをつけておきます。左右の靴の内側どうしが合わさらないと、外側に靴の前方が飛び出てしまうことが分かります(図4)。

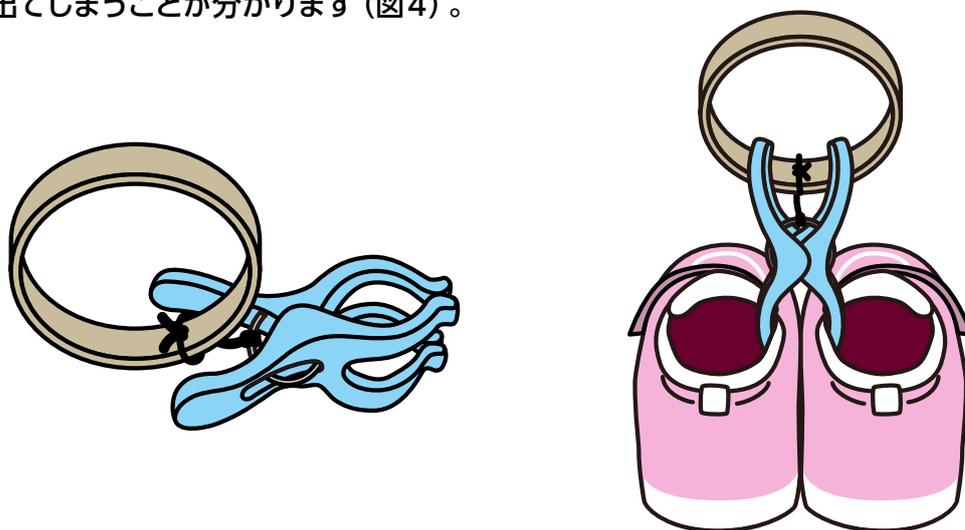
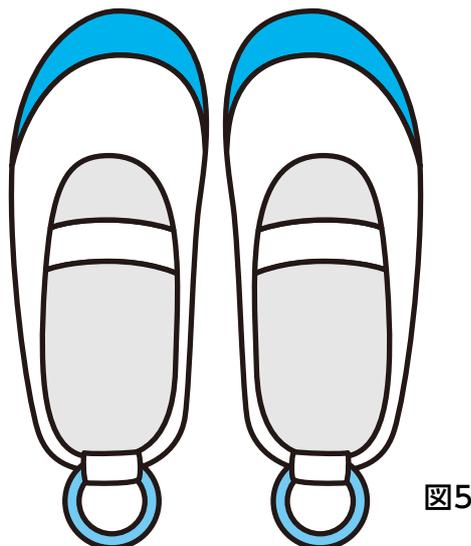


図4

かかとを引き上げるために、「引っかけり」があったほうが分かりやすくなります。リングや太めの紐などをくつのかかと部分につけて、指を引っかけやすくします（図5）。



## 番組で取り上げた感覚運動あそびについて

番組の後半では、くつを履くことにつながる感覚運動あそびを紹介しています。

### (1) 両足を上げ、ボールをはさんで運ぶ遊び＝手を使わずに靴を脱ぐ動きにつなげる

靴をスムーズに脱ぐ動きにつなげるために、足を浮かせたり、左右のかかとを擦り合わせたりしながら、靴を足でズリ下げるようにします。この時に、片足でもう一方のかかとを固定しておく必要があります。ボールをはさんで運ぶ動きは、手を使わずに靴を脱ぐような動きにつながります。

### (2) 片足立ちキープ遊び＝立ったまま靴を脱いだり履いたりする動きにつながる

座った段階から、立ったまま靴を着脱できるようになるためには、片足立ちでバランスをとる必要があります。

今回番組で紹介した運動が難しい場合は、壁を使い、手をついたり、寄り掛かったりしてもかまいません。

## 参考文献

- ・川上康則、〈発達をつまづき〉から読み解く支援アプローチ、学苑社、2010年、pp.88-95
- ・小倉尚子・一松麻実子・武藤英夫監修、公益社団法人発達協会編、子どもの発達にあわせて教える3イラストでわかるステップアップ 着脱編、合同出版、pp.12-13、pp.20-21
- ・大高正樹、知的障害のある子への日常生活の指導と教材、明治図書、2014年、pp.22-28