

かがやき自立活動通信



草加かがやき特別支援学校 平成25年11月13日 No.5

自閉症の子どもには3つの特徴(社会性の障害、コミュニケーションの障害、想像力の障害)があるといわれています。この他にも感覚の障害や睡眠障害も特徴としてあげている医師や研究者もいます。今回は洋服や生活に関する触感覚と食事について一緒に考えて行きましょう。



こんなふうに感じていることがあるようです。

洋服

- 濡れた服が肌に張り付くのは我慢できない。
- セーターのチクチクした感じが苦手。
- 化繊(フリース、ポリエステル)、レース、フリル、紐の付いた服は嫌い。
- 服の裏側の縫い目のでこぼこやタグが嫌い。
- 靴下は嫌い。
- パンツのゴムは全身の血が止められるような感じがして苦しい。
- 毛皮や毛布をなべていると気持ちが落ち着く。
- 不安な時や孤独な時に、すべすべの裏地をさわると慰められる。

生活

- 固形石鹸は肌が痛く感じるが、液状の石鹸は痛くない。
- 汗をかくと痛いので、家に帰ったらまずシャワーを浴びる。
- 濡れたお風呂マットの上には感触が受け入れられず立てない。
- ザラザラしたカーペットや、冷たい床が好き。
- 低気圧が来る時は、空気がいつもより重く、全身にずっしりとまとわり付くように感じる。
- 普段は手足の感覚はないけれど、圧を受けると両手両足の存在を感じる。
- 体のあちこちが常にかゆい。
- 電車で人に挟まれて座るのは耐え難く苦痛で座ってられない。
- 相手との距離感に気付かず、相手に近寄りすぎることがある。
- 列に並ぶ時には十分な間隔を取ってほしい。

食事

- 考えることが多いと水分がほしくなる。
- 自分が何を食いたいかわからないので、毎日同じものを食べる。
- おなかがすくという感覚がよくわからない。
- 空腹の目安は時刻である。
- においの強い食べ物は食べられない。
- 自分が予想していた味と違うと食べられない。
- 野菜は生だとにおいが強くて食べられないが、火を通すと少し食べられる。
- 疲れていると舌を噛んだり、誤嚥ごえんしやすい。
- 片手で食べられるものだと、味を楽しむ余裕がある。

- 大人数での食事は、音やにおいがあふれていてつらい。
- 金属音が苦手なので、木やプラスチックの食器が好き。
- 箸やスプーンの使い方にエネルギーを使い、十分に味わえない。
- 泊まった先では、全く食べることができなくなる。
- 同じ皿に盛った料理をみんなであついで食べるのは我慢できない。

参考 2013年日本特殊教育学会 高橋智（学芸大学）発表論文

どう考えていけばよいのでしょうか？

感覚過敏や身体症状の中核は、強い不安やストレスと想定されています。私たちも、疲れているときに、ちょっとした刺激をきつく感じることもあるのと同様なのかもしれませんが。ですから一番大切なのは、安心・安全を保障することです。

こういった感覚の困難さを周囲が理解できていないと「体力がないね」と誤解されることがあると思います。また苦手なものに対する態度で「わがままだね」「気にしすぎ」「時間がかかるね」と言われてしまい、注意されたりさらには強要されてしまうことがあります。

環境設定をして、苦手な感覚から予防することが必要です。不安な状態にさらされることが多いと、例えば、集会などでのざわつきが苦手な子どもに十分な配慮がないと、その部屋に入ることすら嫌がってしまうことが見られるようになり、本来の活動すらできなくなってしまうことが生じます。

次に、生活していく中で、すべての刺激を取り除くことは不可能なので、本人に**慣れる**ことを学習させます。これは本当に少しずつ刺激に接するように配慮します。大前提は「もうイヤだ！」となった時は、その場面や刺激から逃れられるようにしてあげることです。そして少しでもできるようになったらほめます。その時に「なぜ大丈夫だったか」を説明します。例えば「1分だけだったからできたね」「先生と一緒にだったからできたね」「イヤーマフがあったからできたね」というようにです。そして「苦手だけれど、〇〇すれば大丈夫」という経験を積むようにします。苦手という否定的な思考から、こうすればできるという肯定的な思考に切り替えるようにしていきます。否定的な感情を引きずってよいことはありません。

最後は、**自分から予想してどうしたいかをまわりに伝えられるようにする力**をつけていくことです。自分はこういうことが苦手、という原因を知り、適切な方法でそれを伝えて解決できるようにします。



自立ノート <抽出の自立活動 1>

学部や学級で「個別の自立活動の指導をすることで、今の課題が解決される」「個別の指導により、今持っている力がさらに伸びる」と考えられた児童生徒が全校で18名抽出されています。

学習内容は児童生徒個々によって違います。ことばを育てたい児童生徒は、カードを使って語彙を増やしたり、明瞭な発音の学習を行っています。行動調整が苦手な児童生徒は、遊具や楽器を使って、活動の切り替えを学習しています。体の使い方にぎこちなさのある児童生徒は、リラックスや姿勢保持を学習したり、細かい手作業を学習しています。

一人週1回30分で、これは決して十分な時間とは言えません。しかし、個別という低刺激・自分だけに教員が注目してくれる・お互いに逃げ場のない環境の中で、目標に向かってじっくり学習できる貴重な時間です。