

感覚過敏などによるマスク着用の学習方法について

川崎医療福祉大学 諏訪利明 准教授

【質問】 自閉症などの発達障害がある場合等、感覚過敏でマスク装着を何としても嫌がる場合、どのようにして学習するとよいのでしょうか。

どんなことでも教えてできないことはない。

障害特性としてイメージーションが困難で見通しを持つことは苦手なため、「マスクをつけよう」と指導されたとき、「イヤな感覚なのに、ずーっとつけるように言われている」と思ってしまうことが考えられる。そうすると一層感覚過敏がひどくなる。

対応として、終わりをはっきりさせること。目安が見え、見通しをはっきりすることで、その間は頑張ろうと思えるかももしれない。

- ・スケジュールでマスク装着予定の間を明確にする（給食準備時間など）
- ・タイマーを使う
- ・手順書で初めと終わりを伝えておく等が考えられる。

注意として、最初にした約束は必ず守ること。給食準備時間だけと約束したら、終わったら「外していいよ」と指導者側から伝えていい。できるからといって、その場では引き延ばすことはやめること。必死に我慢している努力を無にすることになるかもしれない。

- ・最初は、一瞬だけマスクを付けるだけでも良い
- ・できるようになったら、次は時間を伸ばす
- ・活動を1つから2つにしていく

等して徐々に伸ばしていくとよい。

また、ほかに考えられることは、

- ・耳に当てるのがだめならハンカチで口をふさぐ
- ・シールドで耳にかけないようなものにする

など素材や当て方など、想像力を広げて周囲が考えてみることも大切。何かヒットするものがあるかもしれない。

マスクをつけよう～ Lets' try マスク～

新型コロナウイルス感染予防対策として、マスクやフェイスシールドの着用が義務付けられている施設がたくさんあります。着用していない人は入場することができないこともあるようです。

そこで、諦めるのではなく、マスクをつける学習をしてみませんか？

<学習前チェック（大丈夫：YES，つらい：NO）>

①口に何か当てる：YES（→②へ）

NO（→口に当てられる素材は何かないかな？

タオル、木綿ハンカチ、ガーゼ、不織布、ティッシュ、キッチンペーパーは？）

②ずっと素材を当てる：YES（→③へ）

NO（→当てられる時間を知ろう

1秒、2秒・・・1分・・・10分・・・1時間？）

③耳にゴムを掛ける：YES（→自分に合う素材のマスクを見つけよう

→マスクは無理でもフェイスシールドがつけられるね）

NO（→かけることのできる素材は何かないかな？

平ゴム、丸ゴム、綿紐、リボンは？

→耳にかけず、お面のように後頭部で紐を結んだりゴムを掛けたりする

→④へ）

④メガネはかけられる：YES（→メガネをかけるようなタイプのフェイスシールドもあるよ）

NO（→さあ、学習開始！！）

<学習場面>

○給食準備・・・マスクを練習するのに最適（マスクをしないと給食当番はできないよ）

○スクールバス・・・乗車時に保護者からつけてもらおう

○授業中・・・マスクをつけている友だちを見ることから始めよう

<学習方法>

※いずれも1秒1回から始めること！つける時間や回数の約束は守ってね！無理は禁物！

※時間や回数の設定は、終わりが分かるように、必ず視覚化すること！！

- ・市販のマスクや手作りマスクをまずつけてみよう（どんな状態かをアセスメントしよう）
- ・口に素材を当てる（自分の手で押さえられるとなお良いね）
- ・耳にゴムを掛ける（ゴムの長さや素材をいろいろ変えてみる）
- ・できれば毎日行う（いろんな人といろんな場所で学習してみよう）
- ・顎マスクからでも始めてみよう
- ・動画や写真、イラストで提示（正しいマスクの付け方を知ろう）
- ・噛んでしまうときには、何枚も準備
- ・フェイスシールドも試してみよう
- ・少しでもつけられたら、大いに褒めよう

