

**Question:**

過敏なお子さんの場合は、過敏の部位に触ると力が入ったりすると思うのですが、脱感作法などの方法はタッチにもあるのですか？

---

**Answer:**

過敏な部分に直接タッチセラピーを行うと、子どもにとっては最初は違和感があるケースがあります。このような場合は、他の部位にタッチを行い、まず子どもが安心してリラックスできるようにすることを優先します。子どもが安心して快適に過ごせるようになったら、「過敏」な部分にタッチすることを検討するとよいでしょう。

ただし、最初はスキンシップを取らないでください。例えば、手で腕に直接触れると、ある神経系と別の神経系が接触することになるので、子どもにとってはスキンシップが刺激になるかもしれません。過敏になっている子どもにとっては、このこと自体が負担に感じられたりもします。最初は、手と腕の間に布を挟んだり、服の上から触ったりしてみてください。素早く滑らせるような手順ではなく、「愛情のこもったタッチ」を施しましょう。

子どもをリラックスさせることから始めて、別の部位でタッチセラピーを行い、徐々に「愛情のこもったタッチ」を加えていくと、タッチに対する過敏な反応に対してその場所が「鈍感」になっていきます。ゆっくりと導入し、「愛情のこもったタッチ」をゆっくりと続けてみましょう。子どもがカバーされた部位に愛情のこもったタッチを受けることに慣れてきたら、すべすべマッサージを徐々に導入していきます。滑らせる方法では刺激が強すぎるようであれば、「抱きしめる」や「押す」という方法を使ってみましょう。お子さんが布で優しく押すことや滑らせることに慣れてきたら、直接肌に触れられるようにしていきましょう。