

# おうち時間を利用して 自作マスクを作ってみよう

いまや日常生活に欠かせないマスク。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大によりマスクを入手するのが困難な状況です。

そこで今回、石岡市出身のテキスタイルデザイナーで石岡市ふるさと大使の須藤玲子さんから、ご家庭でも簡単に作れるように、と型紙（本

号に折り込み）と作り方をご提供いただきました。須藤さんが設立に参加した株式会社「布」のスタッフさん達が日常的に使用しているマスクで、型紙に合わせて布地を裁断、手縫い、20cm～25cmのゴムか、45～47cmの紐を入れると仕上がります（作り方は左ページを参照）。

## 自作マスクで気をつけること



（出典：厚生労働省 HP より）

口と鼻を  
しっかり覆う

できるだけ  
密着させる

毎日手洗いし  
清潔にする



マスクの  
表面は、  
汚れてい  
ると考え

触らないようにしまし  
ょう。もし触ってしまった  
場合は手洗いをしまし  
ょう。感染している人から  
の飛沫を防ぐ効果は期待  
できないので、過信しな  
いようにしてください。



▲経済産業省  
YouTube  
「布マスクの  
手洗い動画」

## ゴムや紐がないときは…

適当なマスク紐がないときは、使えなくなったストッキングやタイツを再利用することができます。柔らかく伸縮性があり、耳が痛くなりにくいという効果も期待できます。また、乾きやすい素材なので、洗濯も気軽にできます。

### 作り方

1. ストッキング等の太ももから下の部分を縦に必要な長さ分だけ切ります。
2. 幅1cmくらいに切ります。
3. 両端を軽く引っ張るとくるっと丸まり、マスク紐の出来上がり！

※ストッキングは素材の性質上、アイロンをかけると溶けてしまうのでご注意ください。



◀文部科学省 YouTube  
マスクを自作する方法などを  
わかりやすく紹介。タレン  
トの鈴木福くん、夢ちゃん  
と一緒に学んでみましょう。

自作マスクの型紙をご提供いただきました-----



Photo by Kosuke Tamura

## 須藤 玲子 Reiko Sudo

石岡市生まれ。武蔵野美術大学工芸工業デザイン学科テキスタイル研究室助手を経て、株式会社「布（NUNO）」の設立に参加。現在、取締役デザインディレクター・東京造形大学名誉教授。日本の伝統的な染織技術から現代の先端技術までを駆使し、新しいテキスタイルづくりを行う。2015年からふるさと大使。

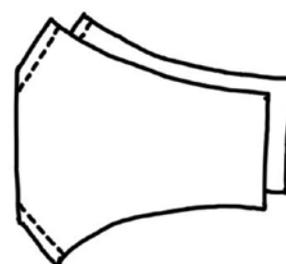
作品は国内外で高い評価を得ており、ニューヨーク近代美術館、メトロポリタン美術館、ボストン美術館、ビクトリア&アルバート美術館、東京国立近代美術館工芸館等に永久保存されている。

代表作にマンダリンオリエンタル東京のテキスタイルデザインがある。

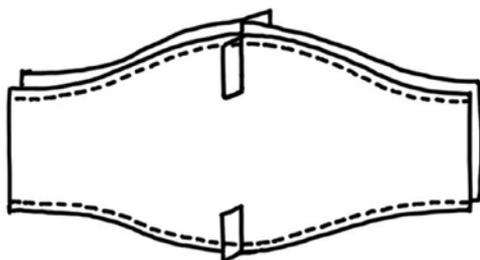
①



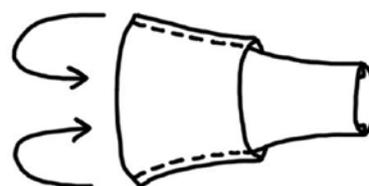
②



③



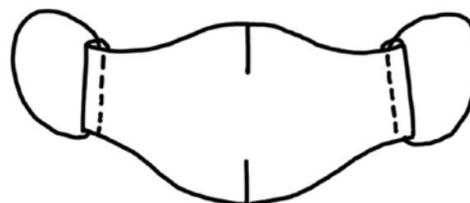
④



⑤



⑥



### 山型 / Peaked shape

- ①型紙に合わせ、布地を二枚裁断する
  - ②中央の切り目を重ね合わせて縫い合わせ、上下にタックを作る
  - ③タックのある二枚の布を中表にし、縫い合わせる
  - ④縫い終わったらひっくり返し、アイロンをかける
  - ⑤両サイドを三つ折りにし、ゴム通しをつくる
  - ⑥ゴムまたは紐を通し、出来上がり
- ① Lay the template on your fabric, and cut out two identical pieces
  - ② Line up the middle darts, sew the upper and lower dart edges together
  - ③ Sew the two layers together along the edges top and bottom
  - ④ Once stitched together, turn inside-out and iron the fabric
  - ⑤ Fold the ends over three times to make channels for the straps
  - ⑥ Thread rubber straps through the channels

**NUNO**<sup>®</sup>  
NUNO CORPORATION