

総評・講演

「発達障害傾向にある子どもの偏食とその対応」

講師：東京科学大学 リベラルアーツ研究教育院

教授 水野 智美 氏

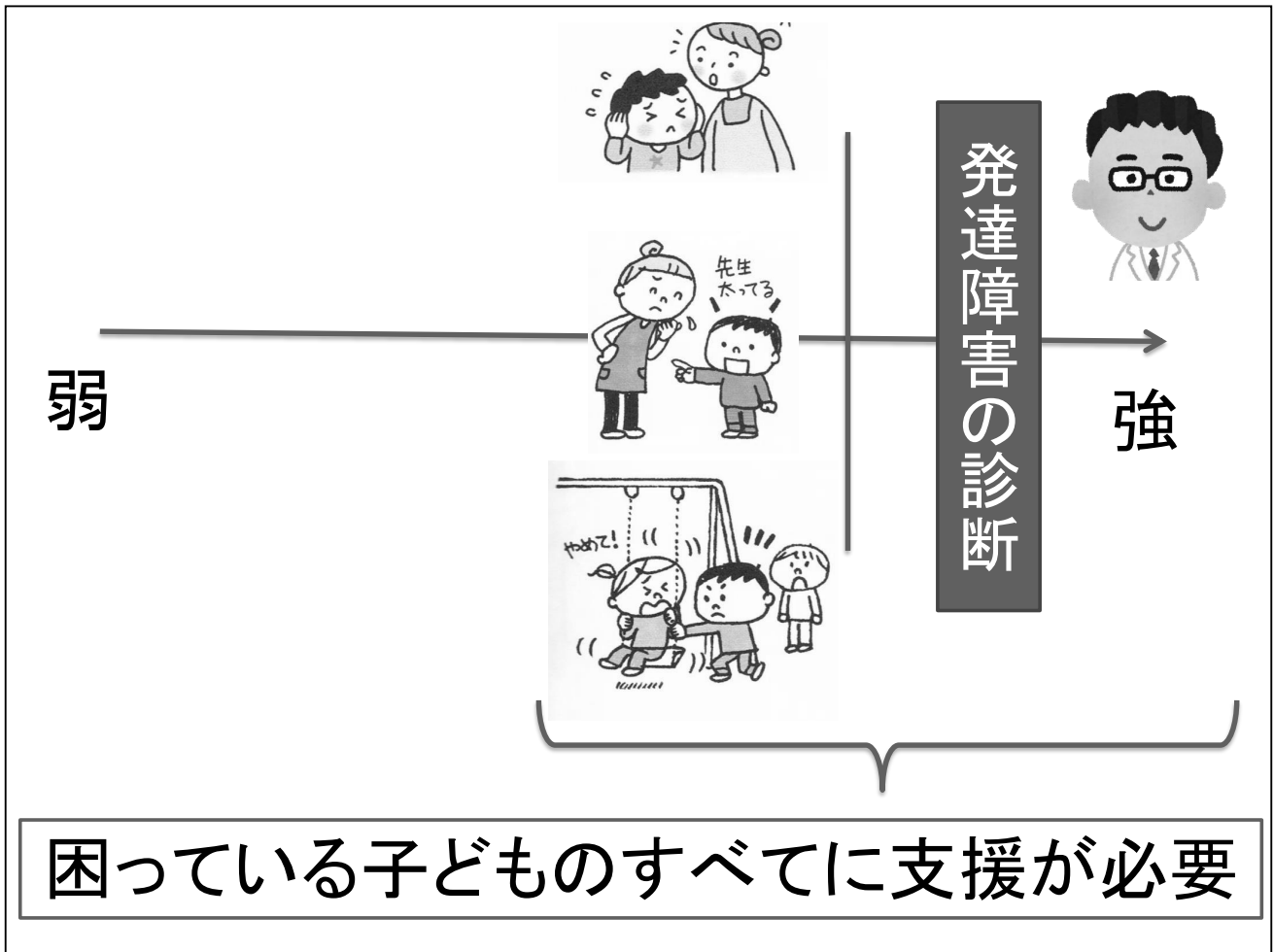
発達障害傾向にある子どもの 偏食とその対応

東京科学大学
水野智美



気になる子どもはたくさんいる

- ・小学校1年生では8～9人に一人の割合
自閉症、アスペルガー障害、
ADHD(衝動型、不注意型)、学習障害
大きくなるにしたがって割合は減っていく
- ・どの園にもいる。どの学校にもいる。どの職場
にもいる。保育者にも、学者にも、保護者にも。
- ・怖い二次障害



ADHD、アスペルガー、発達障害 子育てに悩む人のための子育て支援サイトKidshug【キッズハグ】

Kidshug

キッズハグとは? お問い合わせ サイトマップ 記事を検索

最新情報一覧 | 発達障害について | 子育てプロの視点 | 子育てコラム NEW! | 子育てお役立ちコンテンツ | 子育て掲示板

動作の方法、手順を理解できない
集中力が途切れがち
感覚が敏感・鈍感
変化が苦手
考える前に行動してしまう

発達障害の子どもは、大人が何気なく過激している生活の中でも、ふとした瞬間に困難を抱えがちです。日常生活で発達障害の子どもが抱えがちな問題とその原因、支援のコツを紹介します。

日常生活における発達障害の子どもを支援するコツ

うちの子「育てにくい子」？ 発達障害を知る2ステップ

STEP 1 子どもが「育てにくい子」かも?と思ったら

STEP 2 「育てにくい子」を育てる悩みに役立つ知識

お子さんを「育てにくい子」と感じたことはありませんか?もしかしたら、その子は特別な支援が必要な子どもかもしれません。自閉症やアスペルガー障害、ADHDなどの発達障害について知りましょう

- 「育てにくい子」を持つ保護者の方へ
- 気になる発達障害「自閉症」
- 気になる発達障害「アスペルガー障害」
- 気になる発達障害「ADHD」

うちの子、気になったらチェック! 発達障害かも…?

子育ての悩み、プロに相談してみよう

徳田先生への質問

アクセスランキング (10月10日更新)

自閉的傾向のある子どもに見られる特徴

ADHDの子どものチェックリスト1

【行動編】

- 3歳になっても、食事の時にイスにじっと座ってられず、立ち歩く
- 目的の物があるとそれしか目に入らずに突進していく(周りに障害物があっても目に入らずにぶつかったり踏んだりする)
- ショッピングセンターなどで気になるもののところに走って行ってしまう
- 目に付いた物をすぐに触る(非常ボタンを押す、スイッチを押す)
- 高いところに登ろうとする(登ってしまう)
- おもちゃや時計のなかがどうなっているのかを知りたくて、無理やり中身をこじ開けて壊してしまう
- 同じ年齢の子どもに比べてケガが多い
- 机やドア、人によくぶつかる
- 車が走っている道路でも、確認せずに道路に飛び出してしまう
- 順番を守るように言われても、待ってられずに割り込む
- 何度注意されても同じことを繰り返す(走らないように注意されても、すぐに走り回る、など)

ADHDの子どものチェックリスト2

【感情編】

- ささいなことで友だちを叩いてしまう(身体がぶつかった、自分の使いたかったおもちゃを先に使ったなど)
- ルールや決まりを頭では理解しているのに、ついルール等をやぶってしまい、後になってから反省する
- 自分の気持ちをがまんすることができず、ちょっとしたことで激しく怒る
- 理由なく周りにいる子どもを叩いたり押したりしてしまう
- 興奮しやすく、なかなか落ち着けない
- 自分を否定されることに過度に反応する(トラブルの時など、被害者意識が強い)
- 興奮して、つい大きな声を出してしまう
- 昔のことを思い出して、突然怒り出す(友だちに1ヶ月前に言われたことに対して腹を立てる)

自閉症スペクトラムの子どものチェックリスト1

【運動・動作編】

- 小走りをする時に、足のかかとが地面に着かず、つま先立ちになる
- その場でくるくると回る
- 目を細めてキラキラしたものをみる
- 顔の前で手をひらひらさせる
- 姿勢よく座ることが苦手で机やいすの背もたれにもたれかかる
- 「気をつけ」の姿勢をとらせても、すぐに体がぐにゃぐにゃする
- 走り方がぎこちない(両手を前に突き出して走る、など)
- 縄跳びや跳び箱、マット運動が苦手である
- ごろごろと床に寝転ぶ
- エスカレーターに乗るのが苦手
- 動いている物をとることが苦手(飛んできたボールをキャッチする、など)
- 穴が空いているところに物をつめたがる(コンセントに定規を入れる、鉛筆削りに指をいれようとする、など)
- ロッカーや机の下など狭いところに入りたがる(入ると落ち着く)

自閉症スペクトラムの子どものチェックリスト2

【生活編】

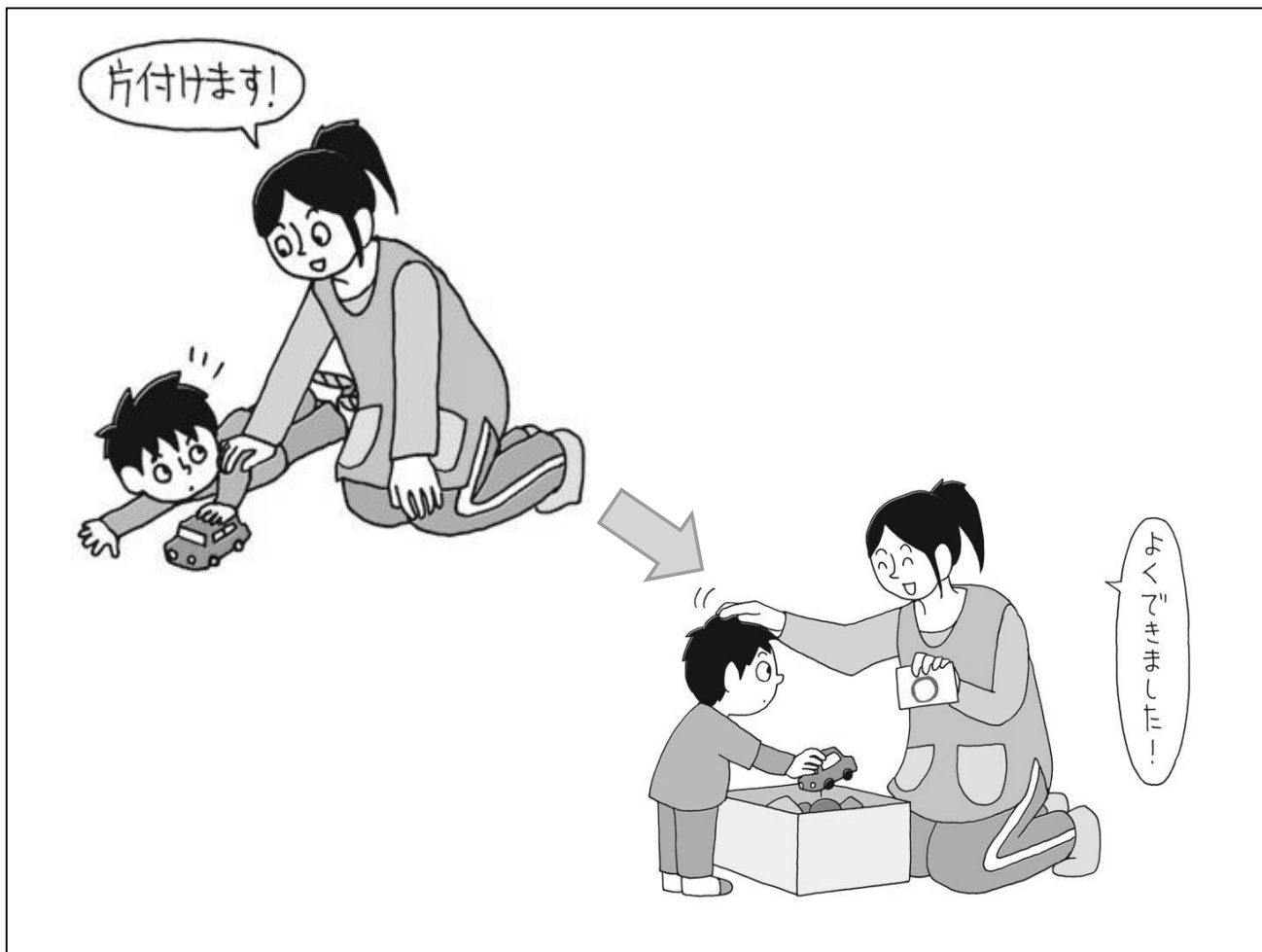
- 偏食が強い(白いご飯しか食べない、初めて見るものは全く食べようとしない、特定のメーカーの食品しか食べない)
- (保育所や幼稚園で)いつも決まったトイレで用をたす
- 自分のうち以外のトイレに行くことを嫌がる
- おしっこはトイレでできるが、うんちはオムツのなかにしかしない
- 水遊びをやめられない(水道や洗濯機、トイレの水などをずっと眺めていたり触ったりする)
- 昼寝をしない／夜眠らない(乳児期を過ぎても睡眠のリズムが定まらない)
- 毎日同じ手順や道順にしないと怒る(同じ道を通って保育所、幼稚園に行く、身支度の順番が決まっている)
- 予定が変わると泣き叫ぶ(いつも見ている番組が放映されなくなった時など)
- 自分で決めた順番通りにすすまないと泣いて怒る
- 幼稚園や保育所の先生や友だちの顔を覚えられない(例:2年間同じクラスで過ごしている子どもの名前がわからない)

保育、教育の場での気になる子どもの例

- ・先生の指示に従わない
- ・お友だちに手が出る
- ・座ってられない、じっとしてられない
- ・活動の切り替えが苦手
- ・2つ以上の指示をすると混乱する
- ・一番じゃないと嫌だと騒ぐ
- ・並ぶことができない(順番を抜かす)
- ・ぼおーっとしている など

こんなことをしていませんか？





発達障害のある子どもの支援の 基本中の基本

子どもがわかる環境を作ること

気になる子どもは「わかっていない」。
今何をするのか、次は何をするのか、
どうしてそれをするのか、相手はどういう
気持ちなのか。



「わかる環境」を作るための 指示の仕方

- はっきり、短く、具体的に
- 目で見てわかる手がかり
(絵カード、実物、ジェスチャーなど)
- 指示は個別に
- 指示は、その子が主語になるように
- スモールステップを用いて

「極端な偏食」のある 子どもへの対応



自閉症児の極端な偏食の例

食べられるメニュー

- ・ごはんのみ
- ・固形物を一切口にせず、
毎食、母親の作る特性スープのみ
- ・枝豆のみ
- ・ごはん、うどん、プリンのみ
- ・ごはん、から揚げ、鮭フレークのみ
など



偏食指導の大原則

- スモールステップで挑戦する
1日目: ご飯粒の4分の1粒が乗ったスプーンを持つ
2日目: スプーンを口元に近づける
3日目: スプーンを口の中に入れる
4日目: ご飯粒をなめてみる
5日目: ご飯を2分の1粒にしてみる ……
- 少しでも食べたら褒める
少しでも食べられたら大げさなくらい褒める

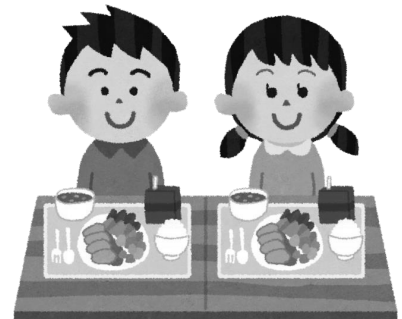
絶対にやってはいけないこと

- 無理やり食べさせる
⇒ごはんを食べさせられた次の日から
25歳までごはんを食べなくなった
⇒飲み込まずに口のなかにためていて、
虫歯になった子ども
- こわがらせる
…「食べないと病気になっちゃうよ！」

嫌な思い出として残ってしまうと、その後、何年もその食べ物を食べられなくなることがあります！

食べられるようにするには

- 何が原因で食べられないのかを観察する
- 学校、家庭のそれぞれで子どもの偏食の情報を共有する
- 食べなくても他の人と同じように配膳する
- 長い目で見て対応する



発達障害のある子どもの偏食の原因

- 感覚に異常がある
- こだわりがある
- 筋力が弱い
- 家庭と異なる環境に不安を感じる
- 食事に関して過去に嫌な経験をした
- 食への意欲がない
- 食べる機会がなかった など

感覚異常の例

触覚

- 茹でた野菜が固くて痛い
- 三つ葉の茎が喉にささる
- 氷が歯にあたると痛い

味覚

- 茹でた野菜が甘すぎる
- 味が混ざるのが嫌だ

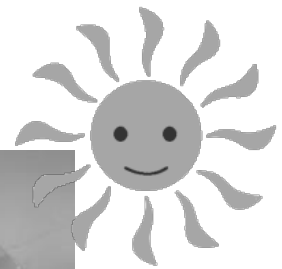
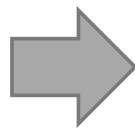
聴覚

- 野菜を噛むときに出る音が不快
- コロッケの衣をかむ音が嫌だ

嗅覚

- カレーの香辛料の匂いが不快
- 食缶を開けた時の匂いが不快

冷たすぎるものが苦手な子どもへの対応

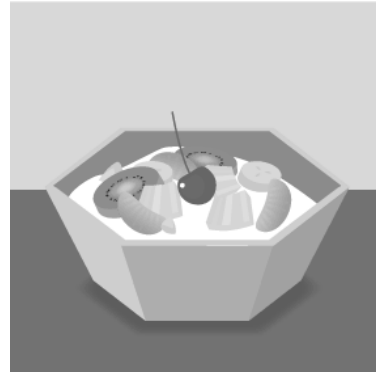


味や食感が混ざるのが苦手な 子どもへの対応



- 小皿に分けて味が混ざらないようにする



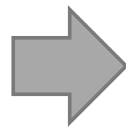
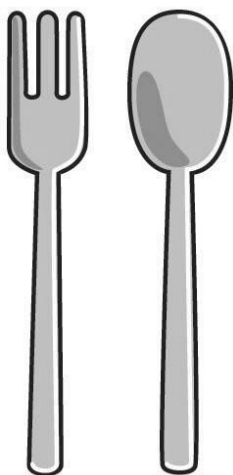


- 具材を分ける



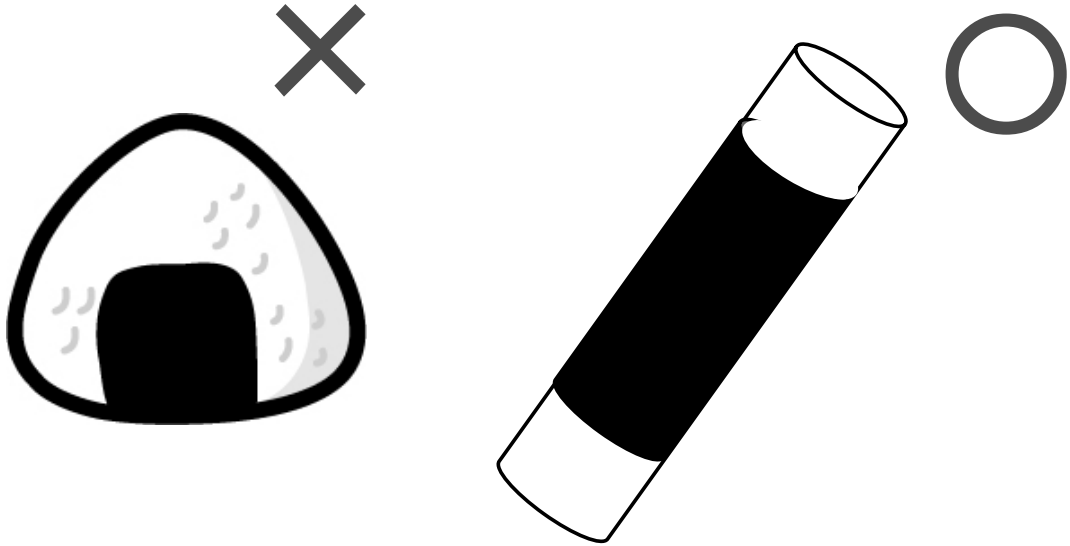
- 食べられる食材にごく少量の別の具材を混ぜる

食器が気に入らない子どもへの対応



こだわりの例

- 細長い形でなければ食べない
(形へのこだわり)



せっかく作ってもらったおにぎりも・・・



これは食べる物ではない！

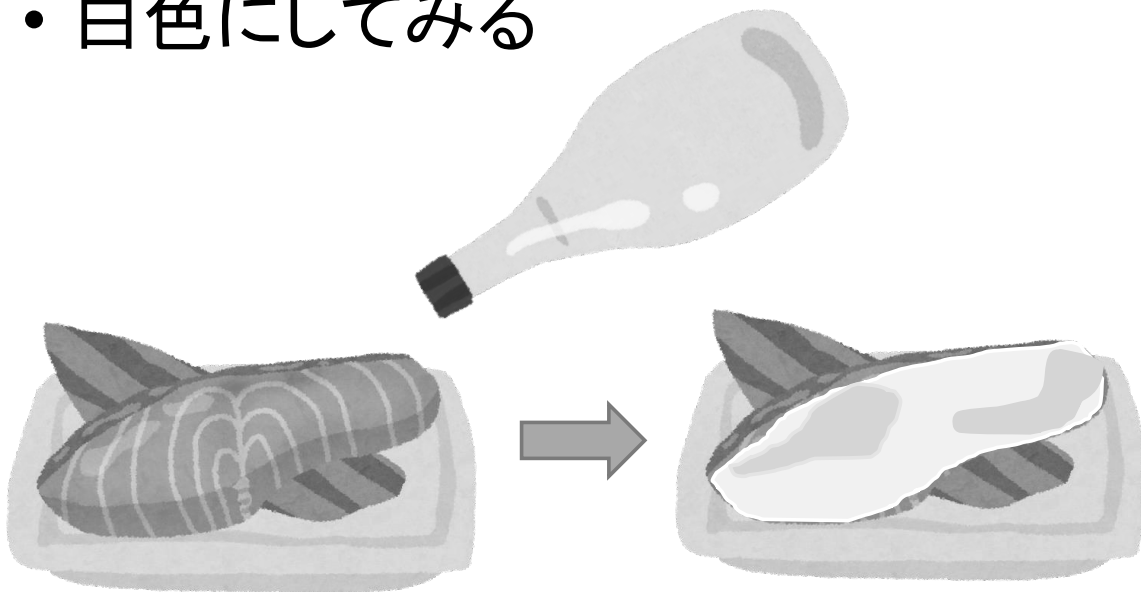
色にこだわりのある子どもへの対応1

白くないから
食べない！！



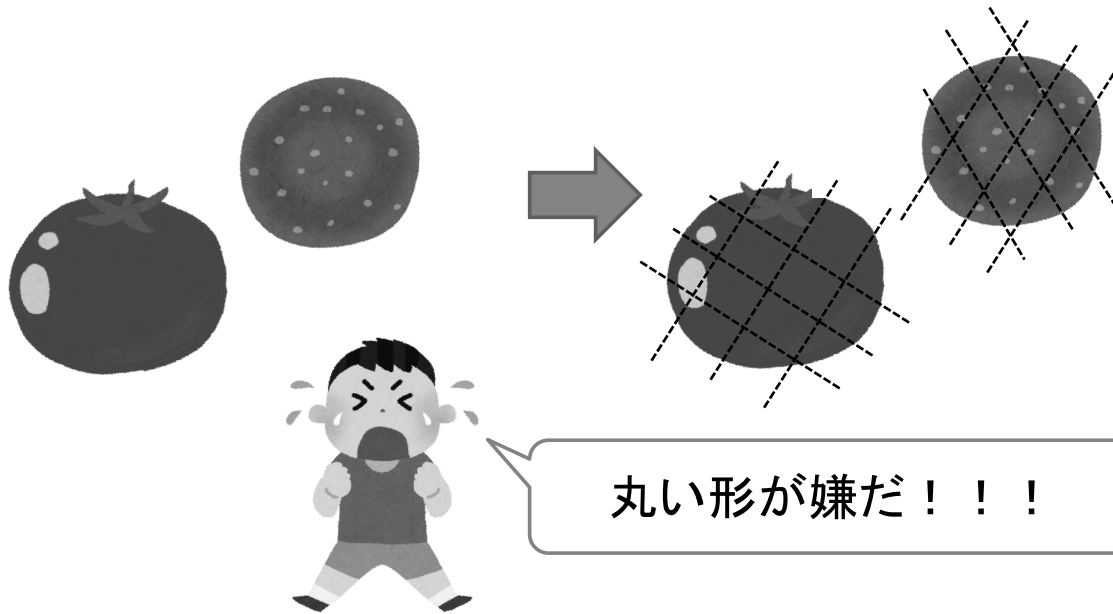
色にこだわりのある子どもへの対応2

- 白色にしてみる



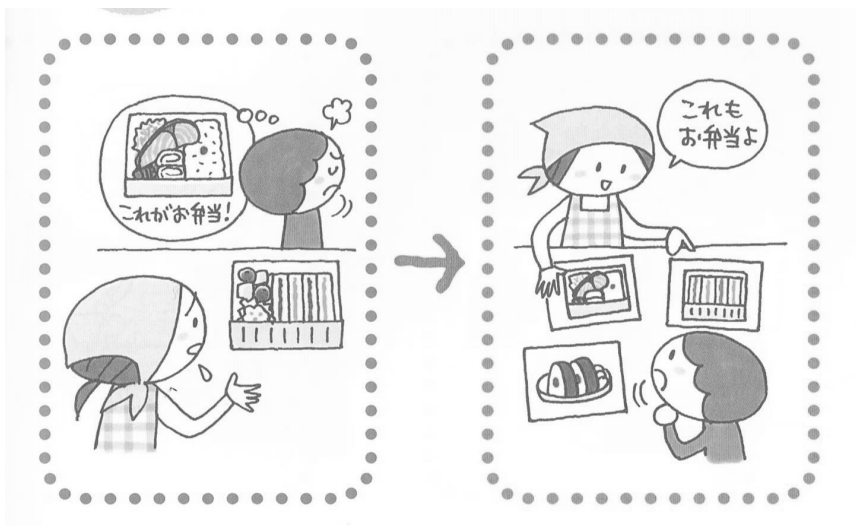
形にこだわりのある子どもへの対応

- 見た目を変えてみる1

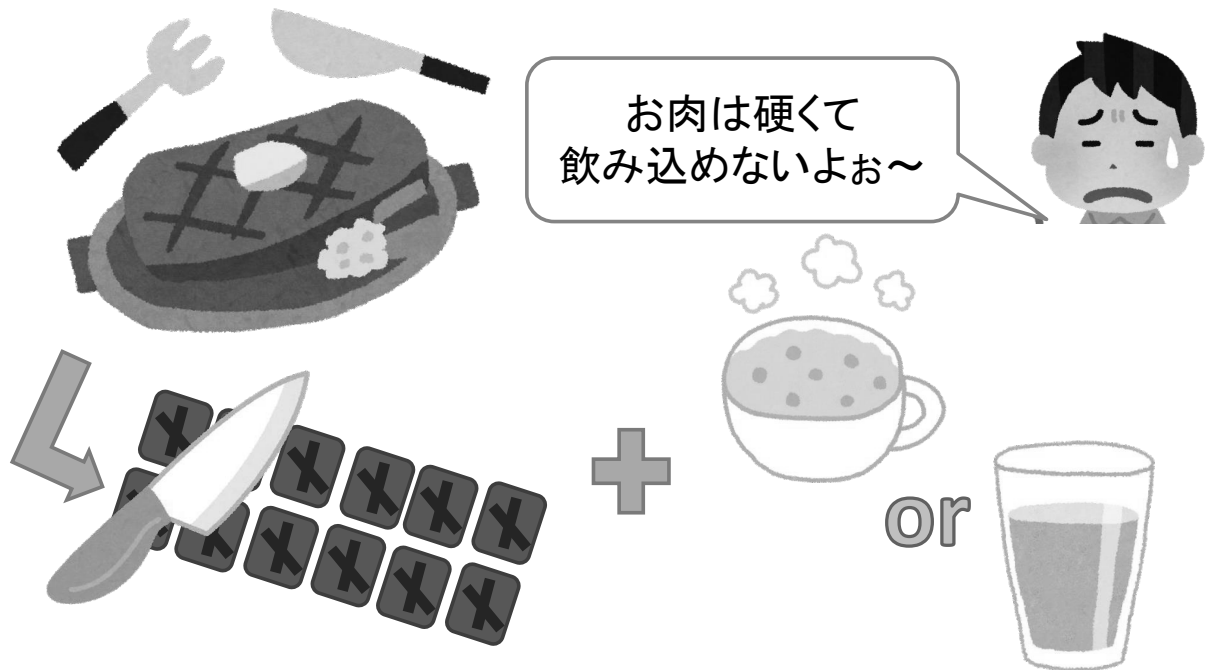


食べ物に思い込みのある子どもへの対応

- 不安を取り除きつつ、子どもの認識を少しずつ広げていく



筋力(噛む力)が弱い子どもへの対応



食事をする環境が嫌な場合がある

- 色々な料理の混ざった匂いがする
- ざわざわした音が聞こえる など



- 取り除ける刺激は取り除いてあげる
(換気をする、イヤーマフをつける など)
- スモールステップで慣れる練習をする

食べる意欲がない子どもへの対応

- 少なめに盛り付ける

(一口、二口で食べられる量をよそう。
多すぎると食べる意欲がなくなる)



- 多く盛り付けた皿と少なく盛り付けた皿を見せて、子どもに選ばせる
- 小皿に分ける
(お皿が空になったら「おしまい」)

手づかみで食べようとする 子どもへの対応

【原因】

- 不器用さがあり食器をうまく使えない。

【対応】

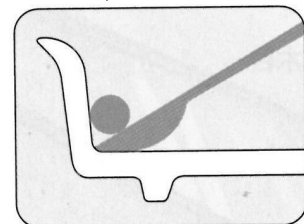
- 発達段階にあった食器を使う
- 大人が一口大に切る、分ける



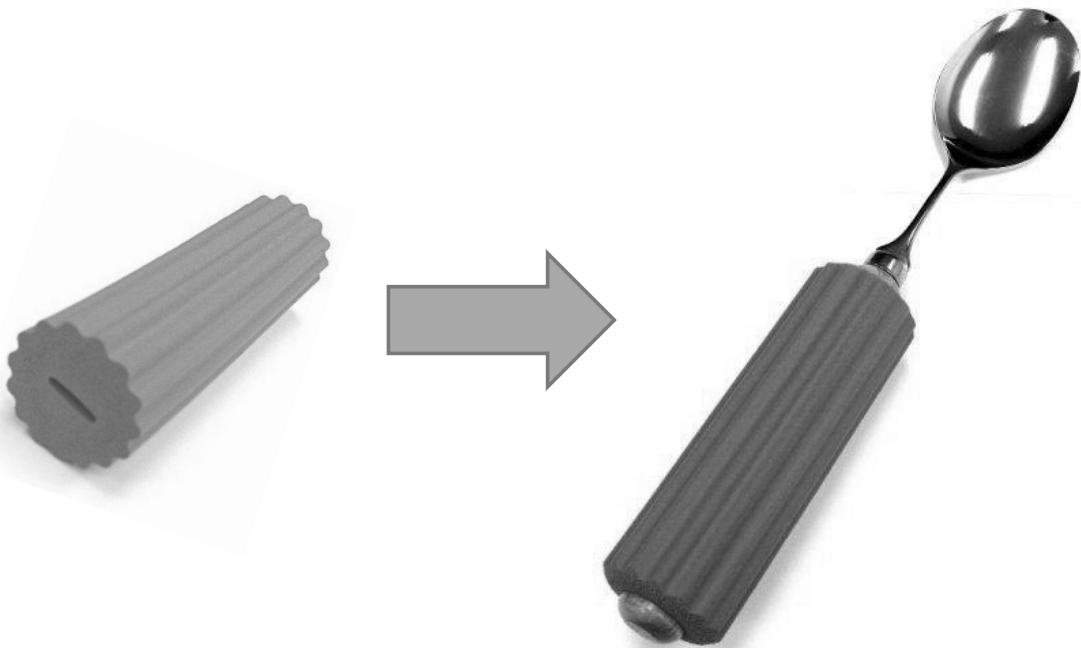
くぼみが大きすぎると
すくう量が多すぎて
口に入りきらない

手のひらで握る段階の
子どもには、柄が太いもの
のほうが扱いやすい

深さのある
お皿のほうが
食べ物を
すくいやすい



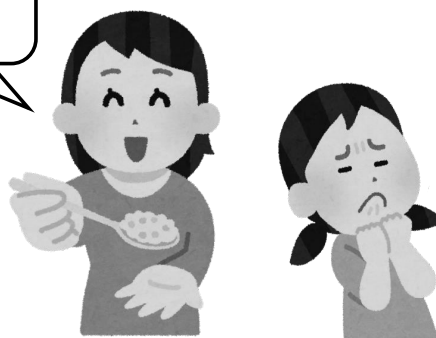
握りやすくする道具



「あと一口」を守っていますか？

- 「あと一口」と言った後、
「頑張ったら食べられるんだから、
もう一口」と言っていないか？

はい、
もう一口



あと一口って
言ったから
頑張って
食べたのに！

END

ご清聴ありがとうございました

