

令和4年度別府市人権教育学級第5回学習会

日時：令和4年10月13日（木）10:00～11:30
場所：別府市役所 5F 大会議室
テーマ：子どもと人権

豊かな心を育てる食事 ―みんな違ってそれでいい―

講師：NPO法人 摂食コミュニケーション・ネットワーク
摂食カウンセラー 中島 知夏子 さん

講演概要

プロフィール

- ・大学を卒業後、千葉県内で特別支援学校の教員として肢体不自由児や重症心身障害児の教育に携わる。
- ・昭和大学歯学部の子教授に師事し摂食指導の取組を始める。
- ・大分に帰り、子どもの「食事の塾」を主宰
- ・2001年にNPO法人「摂食コミュニケーション・ネットワーク」を設立し、理事長に就任する。
- ・現在、デイサービス施設「ぶらすわん」の代表として施設運営をしながら、摂食指導や講演などを行っている。



<講師の中島 知夏子さん>

1 はじめに

- ◇ 私の得意とする食べることについて情報提供をしたい。今日は、子育て真っ只中の忙しい皆さんの貴重な時間をいただいたので、話の内容が自分の子どもとは違うなあと感じることもあるかも知れないけれど理解を深めてほしい。

2 食べ方は、みんな違ってみんないい

(1) 食べ方は、みんな違ってみんないい

- 自分で食べられない子ども、食べ方がちょっとちがう子どもなど、いろいろな特性を持った子どもがいる。食べ方についてはそれぞれ特徴がある。子どもの特性も病気から来るものか環境から来るものか、そして、持って生まれた心理的なものから来るものかなどを加味しながら考えていく。食べ方は、みんな違ってみんないい。

(2) 子どもは本能で可愛がる

- 私たちは、一般的に自分の尺度でしか子どもを見ない傾向がある。自分もそうだった。自分には2人の子どもがいるが、上の子どもの時は、例えば、テストで80点取ったとすると「80点なの?」と上から目線の言い方をしていた。下の子ども

には、下から見ているので、「60点も取ったの?すごいねえ」と言っていた。皆さんもこんな声かけの経験はないだろうか。こういう声かけは、あまり良いことではないが、これまでこういう声かけをしていたお母さんは、これから気をつけると良い。そんな中、子育てで一つだけ必ずしてほしいことがある。それは、子どもは本能的に可愛がること。本能的に可愛がること。それがとても大事。

(3) 子育てで大切なこと

- もう一つ大切なことは、子育ては伝承ということ。されたようなことを行うこと。だからおばあちゃんが120%だったらその娘であるお母さんは100%、その娘は80%というようにだんだん欠けていく。だから気をつけていかないといけない。今の時代、できる人がすればいいという風潮もあるけれど、母親と父親が役割分担をして、できたらお互いにありがたうと言えるような関係を示していくことが大事。
- 私のところに訪ねてくる母親に、「スマホではこう言っているのですが」と言う母親がいる。スマホが言っている子どもは一人一人違う。同じ障がいをもっているアプローチの仕方が違う、また、母親が違う、環境が違う、今まで育った中で行った場所や関わってきた人などみんな違う。スマホが言っているそれぞれに違いがあると思ってほしい。
- 例えば、ごはんを炊いてお味噌汁を作る。これが大事。そんなに難しいことではない。家に帰ってくるとホッとするので、「今日は何かなあ」と、心がわくわくするようなものを一品でもいいのでちゃんと作る。忙しい時は買ってでもいい。ある時、幼稚園の子どもが手をあげて言った。「お父さんのお刺身の皿は緑が入っているお皿なんで」と。子どもは、買ったものをそのまま出すとそういうものだと思ってしまうので、せめてお皿に移すという演技は必要。最後の仕上げはお母さんがしたんだなあと思ってもらうことが大事。最近の高校生は、コンビニのおにぎりなどよく吟味している。それも一つの評価である。そのように選んで食べられるような子どもに育てていくことが大事である。

(4) 子どもの特徴に応じた食事の支援

- 体の不自由な子どもは見分ける。目や耳の不自由な子どもも何となく見てわかる。一番分かりにくいのは、脳の中で症状が表れるという子どもである。障がいのある子どもたちは、食べる時口があく、何となく口の周りが汚れていても気づかない、舌を出して飲み込む、丸のみする、など、いろいろな食べ方をする。食べる時は、頬っぺた・あごなどの機能を全部使うが、今の子どもたちは、障がいのあるなしに関わらず、体幹の安定が悪い子が増えている。介助が必要だったらできないところを手伝ってあげる。悪い動きをしている時は、ちょっとストップして「こうやったらいいよ」と教えていく。あるいは、切り方を変える、一口の量を減らすなどの工夫をすると良い。
- 保育園・幼稚園・小学校に行くと、障がいのある子どもたちが支援員の先生と一緒に給食を食べているが、支援員によって一口の量が違う。そうすると、子どもたちは品定めをする。「今日は、A先生だから、A先生のような食べ方をしよう、今日はB先生だからもう少し小さく切って食べよう。」などと。支援の仕方が人によって違うと子どもも戸惑うので、共通の支援の仕方を決めるといい。これは家庭でも同じでその子に合った支援の方法を決めると良い。そして、できたら子どもを誉める。このように、食べ方は生き方の教科書でもある。
- 子どもは生まれてすぐご飯を食べられたわけではない。おっぱいを飲むことだけ

をおなかの中で習ってくる。そして、生まれて自発呼吸になったところで初めてごくんと自分で飲むことができる。内臓がちゃんと動いていることを確認しておっぱいやミルクを飲むということである。そうやって人間として成長していく。

- 離乳食の開始時期の目安は、お座りができるようになってからがいい。それは、体幹がしっかりしないとちゃんと臓器に食べ物がいかないからである。お座りがちゃんとできる⇒食べ物が欲しくて声を出す⇒よだれがいっぱい出る、そういうことがあれば様子を見ながら食べさせていくとよい。例えば、乳児院などでは、2歳までゆっくり育てる。ゆっくりと味わって食べてもらい落ち着いた子どもに育ててほしいという願いからである。社会に出た時に正しい判断ができるかどうかは離乳食の間に決まるといっても過言ではない。離乳食の間にゆっくりとちゃんとごくんと飲むことを確認しながら次の一口を入れていくやり方をされた子どもには早食いや丸のみはほとんどない。
- 上手に食べさせる方法には食べる時の姿勢が大事になってくる。椅子に腰かけてテーブルとの間に握りこぶし一個ぐらい入るのがちょうどいい距離である。もう一つ大切なのは、食べ物の硬さ。子どもが大人と同じような硬さのものが食べられるのは、おしりが自分で拭けるようになる6才頃である。また、子どもの乳歯が全部生え変わるのは6年生、12才ぐらいでほとんど永久歯になる。食の面からも二十歳の半分10才が大人の入口と考えてよい。
- ひとつ、ふたつ、みっつ……このつ、と、9才までの年齢の数え方には「つ」がつく。10才は「つ」がつかない。最後の一口まで関わってきた経験から言うと、認知症になった高齢者も9つまでのことは覚えている。食べ物も9つぐらいの時までには作ってくれたものを思い出す。小学生の間ぐらいまでに徹底して子どもを虜にするようなおいしいものを作ると食事のよい思い出ができる。
- 障がいのある子どもの食事の時の介入については、子どもが、介入する人に対して「そうだね」と受け入れられる関係をつくることが大事である。小さい時から「ちょっとここまでいっしょにやろうね」とか「ちょっと待ってね」などといった介入をしてもらった経験や相手に何かをしてもらった、相手に委ねることもあっていい。家庭でもそういう場面を設定していくとよい。
- 小学校では1年生が入学する時に、「ある程度の時間で食事ができるか」「みかんの皮がむけるかどうか」ということを尋ねる。後者は、親指と4本の指がちゃんと区別して使えるかということである。
- 口腔機能とは、口の中の機能のことで、舌、歯、上顎、ほっぺた、唇、唾液などが関係する。しっかり噛んでよく食べると顔の層状筋が豊かになる。笑顔の多い人になる。食べ物を飲み込むとお腹の中でおいしいという感情が湧くので、ついここになる。食べている時に制止するのはよくない。
- 指の操作性が高まってから箸をもたせるとよい。「箸使うんです」と言いながらきちんと箸が使えていないことがある。箸の役割には、「切る、はさむ、運ぶ」などがあるので、そういうことを考えながら箸を使えるようにしていくとよい。
- 食事は、家族や友人とのコミュニケーションの場、エネルギーや栄養素の補給の場、マナーを身につける教育の場である。今、栄養素はいきわたっているのに、学校給食で何を大事にするかが問われる。今は、コロナ禍で黙食、また、マスクで友だちの本当の顔を見たことがないという子もいる。本来のコミュニケーションがとりにくい状況にある。
- 家庭では、家族の特性に合わせて調理の仕方を工夫するとよい。例えば、小さく切る、薄く切る、たれに絡ませる、とろみをつける、など、同じものを食べるにし

でもそれぞれに合わせて工夫する。これが、「みんな違ってみんないい」となってくる。施設では、食事也多様である。硬いものが食べられない、おかゆがいい、など、いろいろな特性をもつ人がいるけれど、みんな人と比べたくなる。だから分からないように配慮できるといい。配慮については周りのサポートが必要になる。自分の子どもだけでなく周りの人にもそういう見方をして、子どもの特性に合わせて工夫できるアイテムをたくさん持ってほしい。

- 小さい時に食べたものは、なつかしいもの。食べたという経験からその時代やその時の背景や環境、いっしょに食べた人が浮かんでくる。このことを大事にしてほしい。

(5) 7つの「コ」食

以前は、「コ食」は4つだったが、今は7つの「コ食」と言われている。

- ・孤食・・・たった一人で食べる。どうしても一人で食べなければならない時もあるが、そんな時は手紙を添えたらどうだろうか。
- ・個食・・・それぞれが違うものを食べる。
- ・子食・・・子どもだけで食べる。
- ・粉食・・・メインが麺類。
- ・濃食・・・濃い味ばかりを食べる。
- ・固食・・・同じ物ばかりを食べる。ずうっと同じものを食べる。こだわり
- ・小食・・・極端に食べる量が少ないこと。心因性からくることが多い。

(6) 発達障がいのある子どもの食生活の特徴

偏食の原因・偏食対応の課題を理解するためのポイント

一般的な偏食

- ・・・食べられないものが多い
例えば、野菜が嫌い
野菜の中でピーマンが嫌い

↓

毎食食べるが、嫌いなものだけ残す

発達障がいのある子どもの偏食

- ・・・食べられる食材が少ない。極端な場合、食べられるものがご飯と海苔、ふりかけ、牛乳など1～3品くらいになる。
↓
時には1～2食全く食べなかったり飲まなかったりする。

(7) 発達障がいのある子どもの好きな感覚と苦手な感覚

- 触覚・・・触って決める。ガサガサしたものが好き 濡れたものが苦手、過敏など
- 臭覚・・・匂って決める。魚の匂いなどの特定の匂いが苦手
- 視覚・・・見た目で決める。見慣れた料理は食べる。色や形など見た目が変わると食べられない。気になるものが見えると食べられない。
- 味覚・・・刺激のある味、濃い味が好き。味の薄いものが苦手。特定の味が好き。逆に味を感じ過ぎるため、薄い味の方を好むこともある。
- 聴覚・・・気になる音がすると落ち着いて食べられない。
音を遮断して食べられるようにする。合理的配慮が必要だが、配慮の仕方が分からない、加減が分からないという人も多い。
- 固有感覚・・・硬さで決める。軟らかいものが苦手

(8) 食べるために必要な体力づくり

- ①体幹の安定⇒バランスボールに座るのが良い。椅子にこしかける姿勢、食器を握る、持つ、つまむ、などの動き、目の動きや口の動き、食べ物の認知機能などが大事になってくる。食べ物の大きさを見て、ちゃんと口に運べる。これらの動きが協働でできることが食べることである。
- ②口の体操 ⇒口のあいうえお体操で、舌をぐんと出す練習をするとよい。今の子どもは舌根沈下で舌が短いと言われている。舌を出す練習をすることで最後まで口で食べられると思う。
- ③口を開ける大きさ⇒大きく開けた時に、指が縦に3本入るぐらいがよい。4本入るとベスト。自分の力で食べるということは全身を促す力が必要なので口を大きく開けることも大事である。
- ④噛むこと⇒30回噛むとよいとされているが無理に30回にこだわらなくていい。
- ⑤唇の合わせ方⇒息をためてふうっと吹く動きを練習すると良い。例えばコップで飲む場合、上唇と下唇できちんとコップのへりを挟んでいるか、そういう動きを見てほしい。

(9) 障がいのある子どもに対する食事支援で気をつけること

- 食べることで教えることはイエス・ノーの判断力である。「いる、いない、やめて、OK」の判断力を子どもたちにきちっとつけることが食事の一番大事なところ。離乳食のスプーンも口に合わない大きなスプーンだと最初から嫌なものが入ってきたという感覚しか残らないので気をつけてほしい。



講師の話熱心に聴く受講者の皆さん

最後に大事なこと3点

- 噛むことはいいことなので、30回とは言わないが、今噛んでいる回数に5回たして噛むようにしてほしい。
- 朝食は、その日の食のリズムを刻む一番なので、必ず食べてほしい。
- 毎日水分をとってほしい。涼しくなると水分補給を忘れがちだが、脱水症状になりやすいので気をつけてほしい。

3 終わりに

- ◇ 楽しく食べるためには自分の食生活に主体的に関われるように、自分の生活と気持ちとを合わせながら食について考えていくことができるような人になってほしい。食べることにしてもいろいろな子どもがいてOKなので、多様な食べ方や関わり方を周りの人が認識してほしい。



みんな違ってそれでいい