

# こんなときどうする？ 食事のしつけのヒント

## 1) 食事の時立ち歩く

さくらさんは、食事の時少し食べては立ち歩きます。「座って食べようね」と言って、連れ戻してもすぐ立ち歩きます。

### ◎ABC フレームで考える 食事の時立ち歩く

A 直前	B 行動	C 直後
食事中少し食べては	隣の椅子へ立ち歩きます	「座って食べようね」と言いますが又立ち歩きます
食事の時玩具が目に入ると	おもちゃで遊び始めます。	「遊ばないで早くご飯食べよう」と、呼び戻し一緒に食事をします。
食事の時	食事の時立ってテレビの所へ行きふらふらします。	TV見ないで座って食べようね
お母さんと二人で食事を食べさせていると	大好きなおばあちゃんの所へ行き遊び始めます	ご飯戻ろうねともどします。

#### ◆Why? なぜ席を立ち歩くのでしょうか?

- ① じっと座るのが苦手
- ② 椅子から椅子へ立ち歩くのが楽しい。
- ③ 部屋をふらふら歩くのが楽しい
- ④ 玩具を見ると気がそれる
- ⑤ テレビをいつもかけてみるのが習慣になっている
- ⑥ 偏食が強く好きなおかずが少ない
- ⑦ 食事に興味がない
- ⑧ 大人にかまってもらうのが好き

#### ◆A 直前に、どんな工夫★ができるでしょうか?

- ①壁に机といすを寄せ立ち歩かないように横にお母さんが座る。
  - ② 食事前に公園で走り回り疲れてお腹をすかせて帰ってくる。
  - ③ 食事の部屋に玩具を置かないか、見えなくする。
  - ④ テレビの部屋で食事をしないか、布で隠す、コンセントを抜く。
  - ⑤ 着席を教える時は好きなおかずのみにする。
  - ⑥ 食事中座って一口食べたらほめて指遊びする。(立たないで座るを目標に)
  - ⑦ 一口から小さいお皿を多くに分け一皿ずつほめる

⑧ 席を立ったらオシマイのルールを作り、片付ける。(次の食事時間を早めにする)

⑨座って食べたら褒美を決める (指遊び、歌を歌う、ほうびのデザーやお菓子)

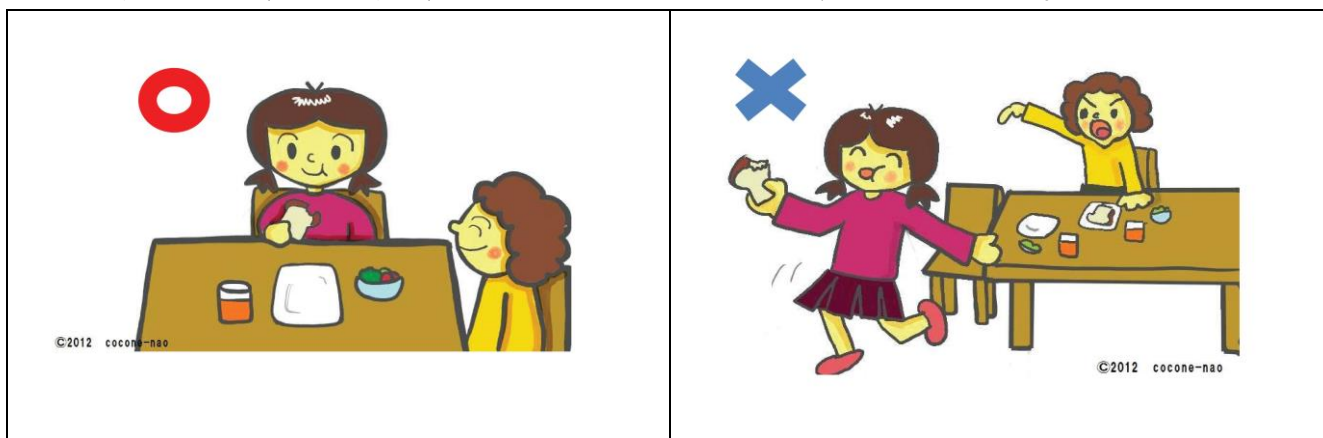
◆B行動で、 できるようになりたいスキル (本人ができる代替行動) は

- ① お母さんが横について立たないように座る (椅子の工夫)
- ② 好きなおかずを小分けした一皿のみ座って食べる、
- ③ 小皿を一皿ずつ励まして食べる
- ④ 食べれない時オシマイを言う

図 着席のカード

着席して食事が苦手な子どものためのカードです。

着席して食事に○、食事中に立つに×のカードを置いておきます。



◎ABC 支援 着席して食べる











◆A 直前を工夫して、B 代替行動にして、C 直後ではめる

A 直前	B 行動	C 直後
椅子から立てないように環境の工夫をして	お母さんが横について好きな食事を食べる	座って食べたことをほめる
公園で走り回りお腹を空かせて帰ってきて食事にする	好きなおかずを座って食べる	座って好きなおかずを食べたことをほめる
一皿ずつ小皿に多く分けて、一皿座って食べようねと声掛ける	座って好きな一皿を食べる	一皿座って食べたことをスキンシップではめる
座って食べるカードを見せ、トークンシールを見せる	好きなおかずを座って食べる	座って食べたことをほめ一皿ずつシールを貼る

◆できないとき、C直後を変える

A 直前	B 行動	C 直後
食事のとき	席を立つ	座って食べてシール貼ろうね
食事のとき	席を立つ	座って食べたらご褒美に好きなブドウあるよ

☒ ご褒美シール

<u>ほめ表</u>	7/4	7/5
おはよう あいこつ もろ		 おは おはか おは
朝の支度 ろ		
トイレに 行く		
パソコンで 着替える		 なんとか やった たや
ごはんを 座って待つ		

## 2) 偏食で食べない

つばさ君は、食事の偏食が強く、決まった物しか食べられません。

### 偏食について

偏食は、感覚過敏の一つです。無理強いして食べさせると、吐いたり、食事を益々嫌うようになることもあります。

感覚過敏は①視覚（緑の野菜がダメ、黒いものがダメ、物が混ざるとダメな場合などがあります。②食感（イカや肉など噛んでなくなるものや舌触り）③におい④噛んだ音（野菜のしゃきしゃき音）⑤こだわり（決まったメーカーのパン・牛乳・プリン・ヨーグルトしかうけつけないなど）

スモールステップで、本人の許容範囲を見ながら、焦らず少しずつ改善していきましょう。一口なめたら大ほめしてスキンシップや好きな指遊びや好きな本でほうびをあげ認めましょう。

### スモールステップと褒美

少し食べられそうな食材からはじめましょう。

最初は、小豆大から、次は示指大、次は親指大、次はスプーン 1/3、次はスプーン半分、次はスプーン 1 杯・2 杯とこどもが受け入れられる範囲で少しずつ増やしていきましょう。

#### ① 取り皿に自分で入れる

苦手な食材はなくし、自分で食べられる量だけ、別の皿に入れ、食べる量を明確にする、それ以上はすすめないようにします。

#### ② 残してもいいお皿をつくる

残してもいいことを伝えると、不安がなくなり却って安心して食べられることがあります。

#### ③ 小さなお皿で少量ずつ並べ最後に好きなおかずへ

#### ④ 好きな物を先に食べほめ、最後に少量の嫌いなものを食べて好きな遊びや本で褒美を与えるとうまくいくこともあります。

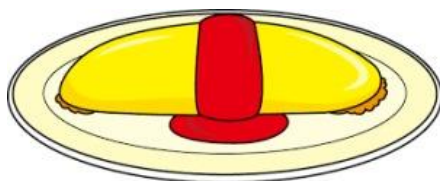
#### ⑤ ほうびのシールや一皿ずつ大げさに褒めるが有効な場合もあります。特に園の場合はクラスのみんなに褒めてもらおうと上手くいくこともあります。



- 1) 生活の中で楽しい事を増やす
- 2) たくさん好きな遊びにつきあう
- 3) 親が楽しそうにおいしそうに食べる
- 4) 友だちを家へよんで一緒に食べる
- 5) 簡単に食べられるように好きな物を冷凍しておく
- 6) お母さんが頑張りすぎないでリラックス

## 調理の工夫

- ① 野菜をカレーやオムライスやハンバーグなど好きな物に小さく刻んで入れる。
- ② ご飯は嫌いでもふりかけをかければ食べられたり、好きなカレールーやマヨネーズやケチャップをかければ食べられる場合もあります。
- ③ お母さんと一緒に料理のお手伝いをして一緒に作ると食べることもあります。



A 直前	B 行動	C 直後
<p>食事の時 嫌いな物を食べさせようとする</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 少し食べられそうな食材のみ小さなお皿に少量だけ入れて「どれ食べる」と聞いて選択させる。</li> <li>2 小さなお皿に入れ「嫌いな物は残していいよ」と言う。</li> <li>3 嫌いな物は約束「一口だけ食べてから玩具で遊ぼう」という。</li> <li>4 好きな物と嫌いな物少しを交互に</li> <li>5 最後に嫌いな物一口食べたなら好きなデザートあるよと言う</li> </ol>	<p>嫌がって席を立ちます</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 少量のお皿を自分で選んで食べる。</li> <li>2 嫌いなものは残していいお皿に戻す</li> <li>3 一口だけ食べる</li> <li>4 お母さんが食べさせる</li> <li>5 最後に一口嫌いな物を食べる</li> </ol>	<p>連れ戻し食べさせようとする と逃げます</p> <p><b>直後出来たとき</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 嫌いなおかずを食べたことをほめる</li> <li>2 食べられるものを食べたことをほめる</li> <li>3 「一口食べてえらかったね」とほめ、好きな玩具で遊ぶ</li> <li>3 嫌いなものも食べたことをほめる</li> <li>4 好きなデザートをもらう</li> </ol> <p><b>直後出来なかった時</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 「一口食べてから遊ぼう」</li> <li>2 小さなお皿から食べられるものを一つ選ぶ</li> <li>3 「好きなブドウ待ってるよ」</li> </ol>

### 3) スプーン・フォーク・おはしの教え方

スプーン・フォーク・おはしの教え方

手づかみ食べ



スプーンを握って持つ



スプーンをつまんで持つ



お箸



ステップ 1)

- 食事が好きに楽しく
- 手づかみ食べも許容する

ステップ 2)

- 砂場でスコップやスプーンですくう遊びをして練習する

ステップ 3)

- 食べ物をスプーンにすくって置いておき、子どもの手に親の手を重ねて一緒にスプーンを持ち口へ運ぶ（黒子になって教える・落語の二人羽織でそばを食べるシーンのように）
- 出来るようになったら最初だけ手を動かし、後半は自分で手を動かすのを待つ。

ステップ 4)

- すくって置いたものを食べるができるようになったら一緒にすくう。

ステップ 5)

- スプーンで食べるが上手になったら、食事の途中で上からもちから下から持ちへ直してみる



ステップ 6)

- 小さな玉やびんで三指握りの練習をする
- えじそん箸やばね箸で練習する
- 普通のお箸で食べる

3章\_場面別 ABC 支援

図 えじそん箸 上下リングに指を入れてからはじめ → 上リングを外す → 下リングを外す

使い方と構造



図 ばね箸 (百円ショップで買えます)

