

事例・教材	お子さんの偏食へのサポート その2 食事場面
はじめに	<p>人の3大欲求と言われるものは、「睡眠欲」「排泄欲」と「食欲」です。これらは生きていく上で欠かせないものです。豊かな生活を送る上で、食事というものをどう捉えるかで偏食にかんするアプローチも変わってくると考えています。</p>
①食事の際の環境づくり	<p>偏食が多く、食べられるものが極度に少ないと食べることが憂うつになってしまう場合があります。実際に学校現場では、それまで生き生きと活動していたのに、給食の時間になると一気にテンションが下がり、「ずーん」とうつむいてしまうお子さんを何人も目にしてきました。</p> <p>私の経験エピソードを一つ。</p> <p>当時、聾学校幼稚部勤務でした。いろいろなものを食べる経験が少なく、新しいメニューや、なじみのないものに対する抵抗感が強く、なかなか思うように食べてくれません。</p> <p>ある日、先輩教員に「どうしてこの子、たべてくれないんだろう・・・。」と聞いたところ、「鏡を見てらっしゃい。」との返事。「？」と思いつつ、手洗い場の鏡を見ると、そこには、暗い顔をした自分の顔が映っていました。</p> <p>こんな暗い雰囲気でも「おいしいから食べようよ。」と言っても説得力がありませんよね。</p> <p>今は、新型コロナウイルスの影響でなかなか難しいかも知れませんが、食事は本来楽しいものはず。いろいろなおしゃべりをしながら、明るい雰囲気づくりをしていったところ、いつの間にか、苦手だったものも自然に口にするようになっていました。</p> <p>余談ですが、アニメ「新世紀エヴァンゲリオン」の一場面でも仲間と家族のように楽しく食事をする風景が何回もでてきており、人の気持ちがわからなかったメインキャラもその気持ちに気が付いていく。なんていう場面がありました。</p> <p>最後に、このコロナ過で、特に幼保など年齢の低いお子さんにしゃべらず食べてもらうために、給食中ビデオを流すことでうまくいったという事例があります。</p> <p>食事中にビデオ。ということに賛否両論あるとは思いますが、何もしないで黙々と食べる。よりも楽しみとして食べられる工夫としては個人的にはありかなと思っています。</p> <p>(保育士さんが絵本を読んだりすると、つい身近な人と言うことで話しかけたりしますから)</p> <p>その1でも書きましたが、食べないから困った。では悪循環になっていきます。</p> <p>明るく楽しい環境を設定することも偏食サポートの大事な要素です。</p> <p>エビデンスまではないですが、私の経験談として、楽しい環境づくりでうまくいった例は数多くあるのを付け加えておきます。</p> <p>その3へ続きます。</p>