

子どもの居場所を探しています

学校から、子どものスピードで徒歩5分程度の場所で発達障がいや事情により児童センターや自宅で過ごせない子や課題のある子の勉強や放課後過ごせる居場所を探しています。



たとキッズあおきにダイドードリンコさんの自動販売機が3月から設置されています。通常の価格より少しお安く設定されており、さらに売り上げの一部が県内のこども食堂さんの活動を支援する資金になります。お近くにお立ち寄りの際は、ぜひ購入してみてください。

コラム ～ 見た目で騙される ～

皆さんは、夏祭りでかき氷を食べますか？これから暑くなってくると食べたくなるかき氷。何味が好きですか？私は「ブルーハワイ」が好きです。色的には「レモン」も捨てがたい。では、このかき氷を使って、目隠をして味当てクイズをやったことはありますか？当てることが出来たら、すごい！です。実は、夏祭りなどでよく見かけるシロップは色が違うだけでみんな同じ味のものがほとんどです。最近はシロップかけ放題なんてものもありますが、そう味が混ざって変な味になることがないのはそれが理由です。ちょっと高いかき氷は、果汁が入っていたりするのですが…知っていましたか？でも、なんか赤いかき氷を見ればイチゴの味が、緑ならメロンな気がしますよね。味は舌の味覚が一番ですが、見た目も大切です。かき氷以外にも、紅茶だと思ったらほうじ茶だったとか、騙された経験がある方もいるかもしれません。逆に見た目どおりの思っていた味だった事もありますか？食べ物って見た目と経験もとても重要なのがわかりますね。食べた事ないものは目で味や食感を想像してしまいます。以前、ペースト食の研修でペーストにしてしまうけど、形をハンバーグにしたり、野菜はブロッコリーにしたり、魚料理も魚の形にすると、食欲が出るのだそうです。見た目だけではなく匂いも美味しさを想像させます。美味しいものを美味しく食べたい工夫は人間の五感で感じるものなのです。そのための知識を増やすために経験をすることが重要だと改めて感じますね。



裏面も読んでいただき、何かお子さんに不安や心配事などがありましたら、村の保健師や教育委員会、たとキッズあおきまで、ご相談いただければ対応いたします。

たとキッズあおき (NPO法人たと。)

TEL 0268-75-6789

青木村田沢3075-1

■開所時間 9:00-17:00
■定休日 土日祝日

NPO法人たと



発達障がいと偏食の関係

実は、発達障がいのお子さんに多く見られる特徴の1つとして「偏食」があります。

皆さんの中にも、偏食というより好き嫌いがある方は多いのではないのでしょうか？私は比較的なんでも食べることが出来ますが、あえて言うならば「パクチー」などの香りが強いものが苦手で、ハーブティーも飲みません。お酒もウィスキーなどは苦手なので、流行りのハイボールは飲みません。もともと私は嗅覚が少し過敏なのでその影響かもしれません。ただ、これは日本で生活していく中ではさほど問題になることはありません。もし私がベトナムなどで暮らすことになったら、辛くなる事もあるかもしれません。

これは好き嫌いですが、偏食とはどんなことでしょうか。

偏食とは、簡単に説明すると食べるものが極端に限定されていて、必要な栄養素が足りていない状態になっている事です。特に子どもは成長に必要な栄養が足りず発育に影響が出てしまう可能性があります。

偏食になる可能性はいくつかありますが、この通信では発達障がいの子に関連した内容をお伝えしていきます。

食べられなくなる原因として考えられるのは

1. こだわりが強い

自分で食べられるものを決めている。同じ食感、同じメーカーじゃなければならない。などの独自のルールがあって食べることができない。

2. はじめてに弱い

初めての場所や、状況に対応できない。初めて見る食べ物なので食べられない。

3. いやな思いである

以前食べたとき、創造していた味と違った。昔、苦手な食べ物がのっていたお皿（食器）で出てきた。

4. 感覚の過敏や鈍感なところがある

味覚や臭覚、触覚などの感覚で苦手がある。

5. 食べたい気分にならない（食べる気持ちが薄れてしまう）

今は食べたくない、特におなかが空いていないので食べたくない。運動したり、体力を消費していないのでおなかが空いていない。骨などをうまく取り除けなくて大変。食べ方を指示されて気持ちが下がる。

6. 口の動かし方が苦手

口を上手に動かすことができないので、飲み込みにくい。噛むことが苦手で噛み切ることができない。

などのいくつかの理由（複数関連している場合もあります）があり、食べることができないのかもしれませんが。

特に、苦手な状況や環境（場所、食器も含む）が影響して食べることができないお子さんも増えています。

まず、お子さん自身がなぜ食べることができないのかを振り返り、初めて食べた日に何が起きていたのかを思い出してみましょう。

「いやいや、そんなこと言われたって、覚えているわけないじゃん」と思われる方も少なくないはず。



その時は、ただ「食べない」という現象だけ考えるのではなく、あたりを付けて試してみる必要がありますが、注意しなければいけないのは、「無理強い」させることです。

どうしても、提供側は食べてくれない事に対して焦ってしまったり、時にはいら立ってしまいます。

「がんばって用意したのに」「せっかく買ってきたのに」など、個人の想いもありますが、何らかの理由で食べることができない子の場合、本人が納得して食べられる状況を作らない限り偏食はなおりませんし、場合によっては食べる事は難しいこともあります。

特によく言う「食べず嫌い」な状況の場合は、“初めて”をどうやって克服させるか。そして「おいしい」と思ってもらえるかということが課題になります。

また、味覚になんらかの特徴がある子は、私たちがおいしいと感じる味とは違う感覚を感じているかもしれません。そんな時は、保健師や保育園、学校の先生などにも相談してみるといいかもしれません。それでも、何かの原因で食べることが難しく、栄養が偏ってしまう場合は、一度小児科などの専門機関に通院をし、適切な処置をしてもらいながら、病院の栄養士に相談をしていく事をお勧めします。

必要に応じて、偏食に対する療育指導プログラムもありますが、行う場合は家庭全体で協力していただきながら進めていくようになります。

