

先生でもわかる会食恐怖症

かいしょくきょうふしょう

会食恐怖症とは、人と食事ができない病気です。

概要

誰かとご飯を食べること（会食行為）に対して、健全ではない強い不安を感じます。次第にその不安を避けようとする事で、交友関係・恋愛・仕事などで何らかの支障が出てしまいます。社交不安症という精神障害のうちのひとつとされています。

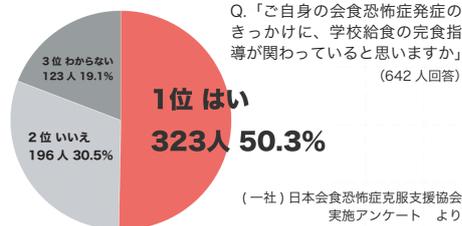
症状

食事中や食事機会を想像すると、吐き気・めまい・胃痛・動悸・食べ物が飲み込めない・口の渇き手足や首の震え・発汗・顔面蒼白・緘黙（黙り込んでしまう）呑気（空気を飲み込みお腹が張る・げっぷ・おなら）など。

原因

完食指導や周りからの強要が1位

また、「ご自身の会食恐怖症のきっかけに、学校給食における完食指導が関わっていると思いますか？」という設問に対し、過半数以上が「はい」と回答しています。



克服法

「無理して食べなくてもいい」という周りの理解がある中で、食事場を何度も経験していくことが大切になります。向精神薬を服用する方法もありますが、子どもの場合、副作用の影響があるため、推奨されていません。



やってはいけない 教育現場での給食指導

このような指導を行っていませんか？これらには体罰に当たるものもあり、会食恐怖症のきっかけになることがあります。



無理やり食べさせる

嫌がっているのに口に詰め込む等は、やめましょう。



食べ切ることの強要

強要や居残り給食などで苦痛を感じると、トラウマにも。



緊張感のある時間

過度な緊張感は、嘔下や消化に悪い影響を及ぼします。



こうすると安心！ 教育現場での給食指導

精神的な問題で食べられない子にとって大切なのは安心感です。食の個性に合わせ、リラックスできる空間づくりを意識していきましょう。



やさしく投げかける

苦手なものがあっても、一口どう？とやさしい声かけを。



できたことを褒める

完食にとらわれず、挑戦できたことを評価しましょう。



楽しい時間を意識

食が楽しい時間になっているかを見直してみましょう。

