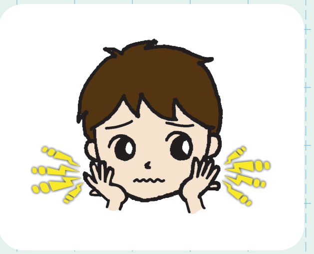
Vol.23　感覚的な問題からくる偏食①

～どうして？極端に食べられるものが少ない子～



わがままではない！

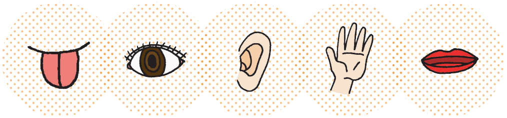
偏食で極端に食べられるものが少ない子がいますが、その指導に頭を悩ませる先生は多いものです。その場合「感覚的な問題」が絡んでいることが多くあります。まず大切なのは「偏食はわがままではない」と認識すること。その上で受け入れられる感覚を少しずつ広げていくことです。

どのように感じている？

特に、感覚過敏（人よりも感じやすい）や感覚鈍麻（人よりも感じにくい）があると、食べることへの困難につながります。発達障害がある子の場合によくその傾向がありますが、感覚はそもそも人それぞれという前提に立つことが大切です。

食べる困難に繋がる具体例

- 人より味を強く / 薄く感じる
- 冷たい / 熱いを強く感じる
- 揚げ物などの衣（ころも）が痛く感じる
- もちっ、ぐちゃっとした感が気持ち悪い
- 色・見た目がグロテスクに感じる
- 食べている環境の音が気になる
- 食器を触った感覚が気持ち悪い
- 口の周りを触られると強い嫌悪感
- 内臓の感覚が鈍麻で空腹を感じない



1番大切な視点

× 苦手な感覚に慣れる

○ 好きな感覚から広げる

苦手な感覚のものに無理に挑戦させると、嫌な記憶が残りさらに嫌いになってしまいます。ですから、今の好きな感覚・受け入れられる感覚を把握して、そこから広げていくことが大切です。

※具体的なアプローチついては第２弾として、来月号で掲載予定です。楽しみにお待ちください！

詳しい解説記事はこちら！

きゅうけん
月刊給食指導研修資料
給食指導の情報を分かりやすく毎月公開！
給食指導　きゅうけん　検索
https://kyushoku.kyo-shi.co.jp