

～ 身体の仕組みから「食べられない」を理解しよう～



給食の時間になると、給食をひと口も食べない子に悩むことがあります。このような場合、その子は食べることにに関して、心理的なストレスを感じていることが多く、それが食欲の低下に繋がります。今回は身体の仕組みから、心理的なストレスと食欲の関係についてを知り、食べない子(食べられない子)への理解を深めましょう。

心理的なストレスにより 食欲が低下

01

ホルモンの分泌 による食欲の低下

ストレスを感じると、アドレナリンやコルチゾールなどのストレスホルモンが分泌されると言われています。これらのホルモンは食欲を抑制します。

02

神経伝達物質の 変化による食欲の低下

ストレスが神経系に与える影響により、食欲を制御する神経伝達物質が変化すると言われています。セロトニンやドーパミンのバランスを乱すことがあり、これが食欲低下に繋がります。

03

消化器官への影響 による食欲の低下

ストレスが消化器官に影響を与えて、胃の動きや消化酵素の分泌が変化すると言われています。これが胃腸の不快感や消化機能の低下に繋がり、食欲低下を引き起こします。

対応のポイントは 苦痛を取り除くこと

このような場合の対応のポイントは、苦痛を取り除くことです。その際には、時間、空間、仲間という“3つの間”から対応を考えてみます。

時間

早く食べなきゃいけない、いつまでも食べさせられる等をやめる。

空間

その子にとって、落ち着いて食べられる環境を作る。

仲間

周りの大人が無理強くない。好きなお友達と食べてみる。

食べることにストレスを感じると、身体的に食欲は低下します。上記を参考に、苦痛を取り除き、安心できる食環境をまずは作ってあげてください。
※食べられないさらに詳しい理由は、右下QRから解説記事も参考にしてみよう！

詳しい解説記事は
こちら！

