

# 自立活動部だより

夏号 平成26年7月23日発行

ちょっぴりドキドキしながら新しいスタートを切った4月からもう3か月。友達や先生方と楽しく活動する児童生徒の姿が校内のあちらこちらで見られるようになりました。明日から約1か月の長いお休みです。今号は、児童生徒がお家の方と一緒に夏休みを元気に過ごすために、『食事』に関するヒントを本校に外部専門家支援で来ていただいている作業療法士の高橋恵一先生よりお伝えしたいと思います。



## 偏食のこと

作業療法士 高橋 恵一

人には誰にも好き嫌いがあるものです。ちなみに私はパセリ以外はなんでも食べます（パセリは飾りだと思っています）。私の周りの大人でも魚系は食べないとか、トマトが苦手とかタマネギはハンバーグにするといいがカレーのタマネギはダメとか、いい大人がそんなことを言っているくらいですから、栄養状態、健康に関わるような極端な偏食でない限りはほっといてもいいのでは？と思っています。



偏食の解決策というものは教科書や本でマニュアル化されている訳ではありません。答えは偏食をしているお子さんそれぞれで違うということです。よく、どうやったら偏食をなおせるか、と相談されますが、そういった質問に対して即答はできません。

一休さんの屏風の話があります。「屏風の虎を出してください、そしたら縄でしばりますから。」同じように「その子の偏食の理由を教えてください。そしたら解決策を教えますから」そう答えた

くなりますが、意地悪になるので代わりにこう答えます。「好き嫌いになにか共通することはないですか？」と。あれはダメ、これは好き、というように尋ねていくと好きなものはすべて歯ごたえのあるもの、きれいなものはベチャベチャしたものなど、といったようにある共通した食感などが関係していることがよくあります。強く噛むことで体に感覚刺激として入りやすいものは認識しやすいし心地良い、口の周り、もしくは口の中に感覚過敏があるとまとわりつくような食材は不快でしかたがないなど・・・。

好き嫌いの原因を味覚だけで判断しないで、一歩ひいて冷静になって眺めてみて、この食材は固い、熱い、味の濃い、薄い、まとまらない、パサパサする、刺激がある、色がついている、のどごしがいい、など、触覚、視覚、温度など他の感覚の視点から考えてみる。「食べること」であってもその子の求めている感覚はなにか、苦手な感覚は何なんだろう？と考えてあげるとおのずと解決策は見えてくると思います。同じ食材でも固めに調理するとか、シンプルな味つけ、もしくは濃い味つけにするとか、単色の色あいの盛りつけにするとか。

こんな例がありました。重度の自閉のお子さんをもつお母さんから白飯を食べなくて困るとい

うお話を聞きました。味つけご飯、ふりかけなど試してみてもどうですか？とアドバイスしましたが、それでも食べないとのことではどうしようもありませんでした。あるとき、その子の好きなテレビ番組の話題になって、なんとその子が好きな番組はNHKでやっている囲碁番組なのだそうです。ルールがわかっている訳でもなく、ずっと囲碁の碁盤を眺めているとのことでした。このことから、もしかしたら、この子は囲碁の勝負に夢中になっている訳ではなく、白と黒で構成されるそのコントラストにひきつけられているのではないかと考えました。これがこの子の好きな感覚刺激だとしたら…。ということでお母さんにごま塩ごはんを試してみてくださいと提案しま

した。数日後、「先生！この子ごま塩ごはん食べました！」という喜びの声が聞かれました。まあ、純粋に白飯ではないので完璧に解決できたわけではなかったのですが。

いずれにしても、この子の偏食の理由は味ではなく色、視覚刺激だった訳です。このように、お子さんの好む感覚刺激のヒントは食事以外の様々な生活場面での行動のなかにあります。また、偏食だけでなく、なぜこの子はこういう行動をするのか？何を求めているのか？そこには必ず理由があるはずなのです。解決策を求める前に、まずその理由を考える。それが問題行動と呼ばれてしまうことを解決する近道になると思います。



いかがでしたでしょうか？特別支援学校には、感覚が過敏な児童生徒もたくさん在籍しています。このように「感覚」という自立活動的な視点で見れば、偏食にもそのお子さんの育ちや発達の特徴に関わる大切な情報が隠されているかもしれません。

みどり学園では、外部からの支援としてOT（作業療法士）、PT（理学療法士）、ST（言語聴覚士）の3名の先生を月に1度ずつお呼びして、色々なアドバイスをさせていただいております。今まで気付かなかった視点を教えていただくことも多く、協力してお子さんたちを育てていくことで、今までの2倍、3倍の子どもたちの成長が期待できると実感しているところです。

今後も外部専門家の先生たちからのアドバイスを基に、さらにお子さんたちの行動を丁寧に読み取り、「なぜ？」「どうして？」と、謎解きや宝探しのような気持ちで指導にあたっていきたいと思っています。

それでは、楽しい夏休みをお子さんたちと一緒に過ごしてください！

（文責 自立活動部 高橋 真理子）



#### ★自立活動とは・・・

特別支援学校独自の学習です。『健康の保持』『心理的な安定』『人間関係の形成』『環境の把握』『身体の動き』『コミュニケーション』の6つの区分があり、内容も多岐にわたっています。以前、自立活動は、子どもがよりよく成長するための土を作る指導だというお話をうかがい、なるほどなぁと思いました。子どもさん一人一人がしっかり根を張り、大きな幹を支え、きれいな花を咲かせることができるための大切な学習です。