

2021年 10月 22日 (金)

みらいとびら 未来への扉

高等特別支援学校 支援部 第147号



食欲の秋、偏食はわがまま？

支援部 N・K

夏の暑さも落ち着き、心地よい秋風を感じる季節になりました。先日、行われた体育大会では仲間とリズムに合わせて踊る集団演技の美しさ、共に頑張る仲間への拍手やエールを送るさわやかな笑顔、また任された仕事に責任感を持ち、最後までやり切る生徒の姿に感動しました。今、すべきことに全力で力を出し切る高特生、良い伝統が引き継がれていますね。

さて私は支援部として昨年度から三田市内の幼稚園、小中学校、また地域の高等学校の巡回相談を行っています。身辺自立や学習面の指導の工夫、人間関係の支援の在り方などを先生方と一緒に考えていくのですが、時々、給食指導についての相談があります。みんなと同じ献立を食べる給食の時間、「時間内に給食を食べ終わることができない」「食べられるものが限られている」「食べる順番にこだわりがある」「初めて食べるものを怖がる」といった場面があるそうです。私も小学校で担任をしていたときに主食、おかず、汁物を交互に食べる形、いわゆる「三角食べ」をすると味が混ざって気持ち悪いという児童がいて、本人と保護者の方と相談しながら給食指導をしていたことを思い出します。

そこで今回は、絵本『あっくんはたべられない 食の困難と感覚過敏』（世音社）を紹介します。作者の菊間章紘（きくま あきひろ）さんは発達障害で自身の感覚過敏についてこれまでの経験を絵本で伝える取り組みをされ

ています。菊間さんは食べ物の舌触りや匂いが気になることがあります。食べ物への感じ方、つらい気持ちがインパクトのある絵からもよく伝わってきます。また発達障害の人たちにはなぜ偏食が多いのか、なぜ食べられないのか分かりやすく書かれています。「偏食はわがままではない」、本人にとっては食べられない理由があり、そのことを上手に伝えることができないため、周囲から理解されにくいことも菊間さんの絵本から感じることができます。

しかし菊間さんが社会生活の中でたくさんの経験をして親御さんや先生をはじめとした方々の理解とサポートから少しずつ「一口、食べてみようかな」という気持ちが芽生え、食へのこだわりが和らぎ、関心が出てきました。

絵本の中ではあっくんが高校生の時、持参した弁当がバスの中に置き忘れたときのエピソードが次のように書かれていますので一部、抜粋して紹介させていただきます。

「わたし これ好きなの。おいしいよ！食べて！」
ぼくがちょっと気になってるあの子もわけてくれた。
ああ…ぼく これダメなんだよな。
でもどうしよう…
どうしよう！？
自分の席にもどったあの子をチラリとみると
おいしそうに食べたんだ。そうなの？
もしかして 本当においしいの？
じゃ…じゃあ 食べられるかな？
でも でも…
えいっ！！（パクッ）
それからぼくは
食べられるものが少しずつ増えていった。

『あっくんはたべられない 食の困難と感覚過敏』（引用）

菊間さんは家庭以外の学校や社会の場面で様々な人と食事をすることによって、自己を調整する力がついてきたことが分かります。また「ぼくがちょっと気になっているあの子」という点も彼を後押ししたポイントですね。

この絵本の監修者である高橋智（東京学芸大学教授）さんは、あっくんのお話から分かるように食の困難を抱える子どもに必要なことはみんなと同じように食べるための指導ではなく、その子が安心して食べることができるようになるための支援が大切である。また苦手な感覚は本人しか分からないもので、偏食の背景にある、本人が抱える「不安、緊張、恐怖、抑うつ、ストレス」などを丁寧に理解し、本人が求める支援ニーズを考えていくことが大事と書かれています。

偏食が起きている背景を探って食感の問題であれば食材の切り方を変えてみたり、食べたことのない恐怖感があれば一緒に調理をしたりと本人が「これなら食べてみたいな」と思うような働きかけや支援も有効です。

今回は、主に食を通しての感覚過敏について取り上げました。他にも感覚過敏については聴覚や視覚、平衡感覚や温度など様々な反応があります。安心して気持ちよく生活を送るためにはどうしたらよいか、社会経験の中で色々と試し、みんな考えていくことが大切だと思います。

