

ASDの子どもの食事支援

ASDの子の食べにくさ

- ①社会性の質の特徴
- ②コミュニケーションの質の特徴
- ③イマジネーションの質の特徴

ウイングの三つ組み

その他

感覚の統合の苦手さ 感覚の偏り

不器用さなど

⇒ 偏食 立ち歩く 道具を使うのが苦手

むらぐい

イマジネーションの質的な特徴 柔軟性の苦手

- 目の前にないことに思いを巡らせることが苦手
で、ものごとに臨機応変に対応することが苦手。

このため、いつも通りを望み、興味・関心がかたよる。

こだわりの対象を使えば意欲を引き出しやすい
特徴をいかに長所として使うか

偏食でも同じ

ASDの子によくみられる偏食

- 味覚の偏り: 人気な味だけど嫌い
- 食感(口の中の圧感覚)の偏り:
 - * 揚げ物の衣など「トゲトゲ」が嫌い
 - * イモなどの「モソモソ」が嫌い
 - * ブロッコリーなどの「ツブツブ」が嫌い
 - * 混ぜご飯のように、いくつかの違う舌触りのものが混じっているのが嫌い

感覚の好みは誰にでもある

- 嗅覚や視覚(見た目)、聴覚の過敏が原因のこともある

アレルギーをもたらす原因物質

- 拒否している食物がアレルゲンの場合もある。
 - 食べて口の中がかゆくなった
 - 頭が痛くなった
 - 牛乳でおなかがゴロゴロした
- 伝えることが苦手で拒否として出てくる

偏食の傾向を診る

感覚で選ぶ場合

- 柔らかい煮物は苦手だが、同じ食材でも揚げてあると食べられるなど、口の中の過敏や感触のこだわりにより、食べるか食べないか決めてしまう。
- 揚げ物やスナック菓子を好む。
- 温度、味の濃さなど刺激の強いものを好む
- 好みの食感・触感・味・温度・色・臭いに代えてみる

感覚対応食



カリカリが好き 揚げてみる



形態・見た目判断

食材が同じでも、切り方・調理方法・盛り付け方が変わると、同じものというイメージができず食べるのが難しくなる。

- 縦切り、粒粒など好みの形で選ぶことが多い。
- 好みの味付けがある
- 少しずつ食べる。
- 食べることができるものと認識できるようにする。
- 食べられない食材に好きな調味料をかける。

縦切りが好き



丸いものが好き



色にこだわり



慣れたもの・限られたものを食べる場合

家では食べるのに、お弁当や給食では食べない、ご飯ばかり食べてしまうなど慣れたもの

限られたものを口にする傾向がある

食べた記憶のある食材、材料のみを食べる

調理法で色や形の変化しにくいものを好む

パッケージで選ぶ

- 何の材料かわかりやすくする
- 手出したものを継続して出す
- 食べられるものをはげみに、苦手なものを進める

スパゲッティーサラダ



食材を分かりやすくすることで、今では混ぜられていても抵抗が少ないようです。

給食の時、もし、混ぜられているものに手が出にくいようでしたら、右のように分けて頂けると食べることができると思います。

「助けて」を言うのが苦手なお子さんですので「食べられない」「おなか一杯」「ごちそうさま」が言えません。

分けても手が出なかったり、進まないときは「ごちそうさまなの？」と聞いてあげてください。



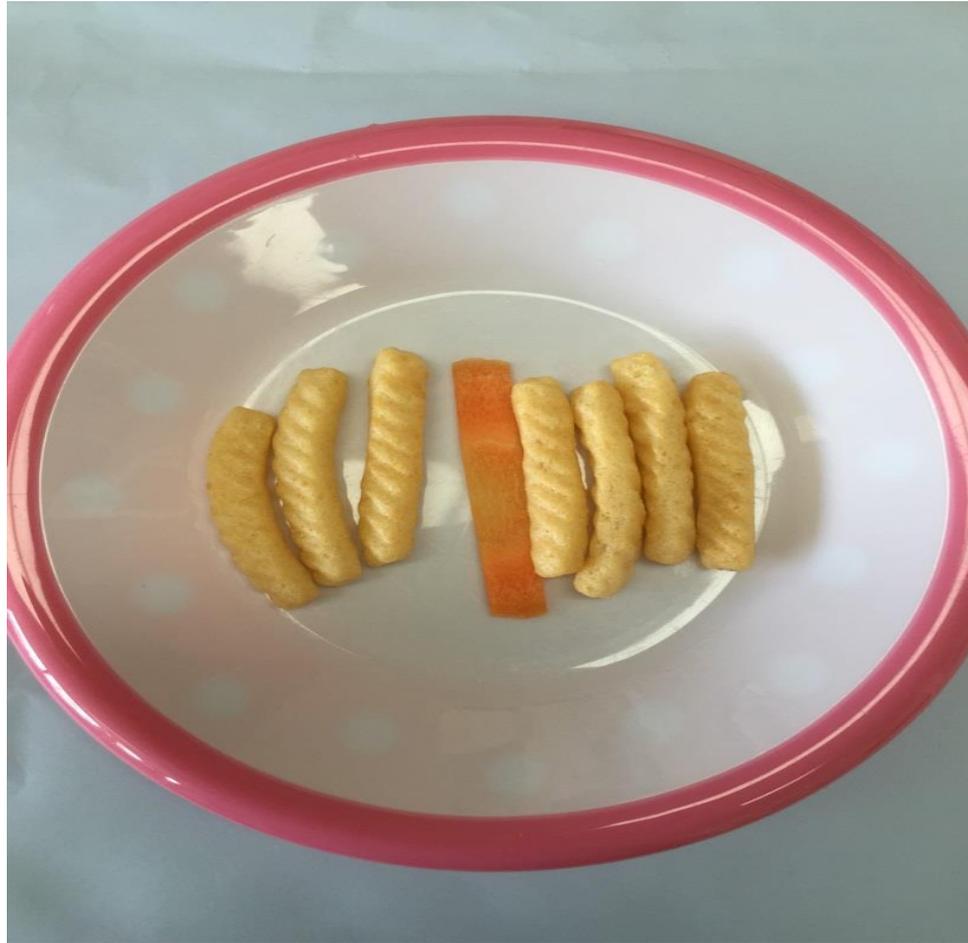
具の多い汁物



春雨サラダ



嫌いなものは目に慣れよう



食べさせるためにだまし討ちをしてはいけない
納得させて変化をわからせてあげてほしい
心理的拒否は乳幼児摂食障害の原因の一つです



のりで巻いてだまし討ち



味に気が付いて吐く



吐いたらやめてもらえることを覚える



のりで巻いたご飯を続ける



のりの味を確認して、水で流し込む



水で流し込むと次が来ることを覚える



のりで巻いたご飯を上げ続ける。のりがないと食べられなくなる。



のりがぱりぱりしているうちが口にすが、柔らかいと食べなくなる



のりしか食べなくなる

- ASDのちびっこたちは、様々な要因で食べることができなかったり、食べることがすきになれなかったりします。
- こだわりだけでなく、感覚、とくに聴覚過敏や消化器症状いろいろで、必ず彼らなりの理由があります。
- いつも通りに支えられながら、変更を納得して受け入れられることが大切です。
- 食べるときは、できれば静かな環境で。
- みんなの食べるところを見ながら、楽しい一口は大切な食事です。
- ペーストやスープで味覚の幅を広げてください。

子供の行動には理由があり
それを理解してあげることが大切。

「好き嫌いをなくそう」

「全部食べましょう」

「よく嚙みなさい」

言う前になぜ嫌がるのか、なぜ残すのか
なぜ嚙んでいないのか

理由を分かった上で考えることが大事

食べないこだわり × 食べさせたいこだわり = 膠着状態

- 「その子の気持ちの理解」や「その子の気持ちに寄り添う」ことよりも「事態を解決する」ことに躍起になっていないか

「その子がわかってほしい気持ち」と「大人にとっての解決」はイコールじゃないことが多い

- 発達に凸凹のある子の偏食は通常の偏食と同じに考えない
- 100人いれば100通りの理由がある
- Aくんに合った支援がB君にも合うとは限らない

食の細い子もいる

食べることでPTSDを起こすことを考えましょう

- 給食を吐くまで食べることに意味はあるの？



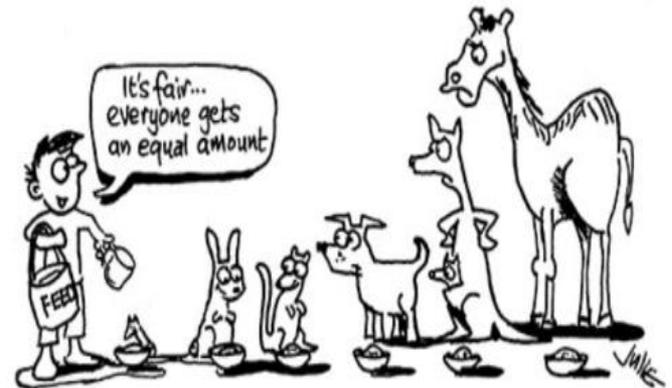
残すことは社会で通用しない？

給食は修行の時間なの？
食事は修行なの？

子ども達には食べる喜びと
笑顔をあげたい

What's fair is not that everyone gets everything equally,
but that everyone gets what everyone needs.

皆が同じ物を同じだけ得る事でなく、必要としている事が行き届く。それが公平



食事のストレス

- 食べることに義務感を感じる時
- 満腹であるのに食べなければならない時
- 食事を自分のペースで食べられない時
- じょうずに食事が食べられない時
- もっと食べたいのにやめなければならない時
- 食事の好みなどを注意される時
- テーブルマナーを気にしたり、気にされたりする時
- 必要なカロリーや栄養素を含んでいない時
- 不慣れな食べ物を食べなければならない時
- あまりに同じ食べ物が続く時

**子供の行動には理由があり
それを理解してあげることが大切。**

「好き嫌いをなくそう」

「全部食べましょう」

「よく噛みなさい」

**言う前になぜ嫌がるのか、なぜ残すのか
なぜ噛んでいないのか**

理由を分かった上で考え支援を変えることが大事

発達の凸凹からの偏食は、 通常の偏食と分けて考えましょう

- 慣れさせるではない
- 我慢させるではない
- 頑張らせるではない
- 繰り返させるではない

好き嫌いとは別次元

「食べたくない」ではなく「食べられない」のです

- 感覚情報は手、唇と、舌からの入力量がとても大きい。
- 感覚過敏によって、手や唇や舌の感覚が過敏になっていたら、吐き出したくなります。
- ごはんに砂粒が入っていたら、吐き出したくなりませんか？
- 太刀魚の塩焼きの小骨が引っかかったら、次の一口は警戒して念入りに
小骨の有無を調べませんか？
- 怖くなって自分を守ろうとしたときに必要なのは安心。
- 同じものを食べ続けるのは安心を求める行動。

- 発達凸凹のある子ども達の偏食は、好き、嫌いというわがままなどの感情ではなく
- 感覚過敏(味覚・嗅覚・触覚・視覚・聴覚)や同一性保持の恐怖に対する防衛反応であり安心を求めた行動であることを理解してほしい

困らせる子ではなく、困っている子です
どうにかしたい、何とかしたいのは誰？

ASDの子ども達への 食事支援の基本

- 問題(偏食、咀嚼不全、皆と一緒に食事できない等)を叱るより、よい行動に着目して褒めるという
「ポジティブな食事支援」が基本

- 食事は身体の栄養だけでなく、心の栄養も摂取する場です。一緒に食卓を囲む人との関係を食べ、絆を食べます。
- 子どもにとって、食事が楽しく、うれしく、おいしく、心温まる時間であることを心から願っています。



平等と公平

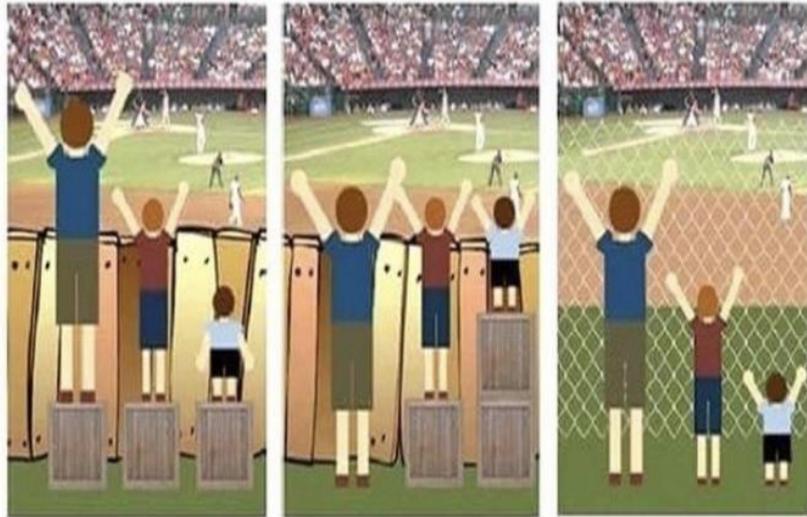
～合理的配慮～

- 努力すればできる
- 一人だけ認められない
- 全員一緒

でなく

- 一人一人の発達に応じた支援

必要なのはその場でのほんの少しのアイディアと協力



参考文献

27年度乳幼児栄養調査
授乳と離乳の支援ガイド
乳幼児の摂食指導
食べる機能をうながす食事
食べる機能の障害
授乳・離乳の支援ガイドに沿った離乳食
発達障害児の偏食改善マニュアル