

気になる子どもの食行動と身体感覚の育ち

—楽しく、おいしく、落ち着いて、姿勢良く食べる—

前田 泰弘

(和洋女子大学こども発達学類 准教授 / 臨床発達心理士)

私は保育士・幼稚園教諭の養成に携わりながら、保育所や幼稚園での発達相談や気になる行動を示す子の相談などをお受けしています。気になる行動を示す子は、「落ち着いて座っていることが難しい」、「他の子にすぐに手をあげてしまう」、「いつもゴロゴロと寝ころんでいる」、「耳ふさぎをする」などの姿を見せることがあります。また、食に関することとしては、たとえば「偏食が多い」、「気が散って食事が進まない」、「食べる姿勢が悪い」、「箸がうまく使えない」、「食べこぼしが多い」などの様子があげられます。

近年、このような気になる行動を示す子の多くには、身体感覚の育ちに偏りがあることが分かっています。身体感覚には、外界の刺激を感じるための五感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）と姿勢や動きをコントロールするための感覚（前庭感覚、固有受容覚など）がありますが、これらが敏感、鈍感といった偏りを示すことで、気になる行動につながると考えられています。たとえば、味覚や触覚、嗅覚などの敏感さは偏食の背景となり、視覚や聴覚などの敏感さは、必要以上に視たり聞いたりする情報が入ってくるために気が散りやすいことにつながります。また、食事の際に姿勢が悪かったり、テーブルの足を握りながら食べる子は、姿勢のコントロールに必要な感覚に偏りがあるのかもしれない。

もし、私たちが「部屋の中が暑すぎる」、「味が辛すぎる」などを感じる場合にはどうするでしょうか。おそらく、部屋の環境や食べ物の味を調整することでそれを「ちょうどいい」に近づけるでしょう。また、ゆったりと食事をしたい時は、椅子の背もたれを上手に使うことで、良い姿勢を保つでしょう。これと同様に、身体感覚に偏りがある子どもも、環境を調整したり、姿勢や動きを作る力を高めることで、安心して生活をしたり食事を取ることが出来ると考えられます。

近年の研究では、子どもの身体感覚は、自発的な活動を通じてそれらを使うことで向上・改善することが分かっています。外遊びや自然体験活動などは、子どもの興味・関心に合わせて活動できること、また、自分の力に合わせて活動ができることから、自発性が高まる効果的な活動であると考えられます。もちろん、このような効果は気になる行動を示す子どもだけに当てはまるものではなく、広く子どもの育ちに認められるものです。

以上のような背景を踏まえ、本講演では、食行動や生活における子どもの気になる行動と身体感覚の偏りの関連性についてお話をした上で、身体感覚を向上・改善するための援助について、私が行ってきた野外保育（自然環境の中での保育）の事例などを含めながら、皆さんと考えていきたいと思います。