

# おやつのじかん3 -ちょっとひとやすみ-

—楽しい食事？—

NO. 115



最近、ドクターとお話する機会があり、「このところ、食事について受診してくる小さい子が増えているんだよ。それも“とにかく食べないんです”という訴えが多くてね」とのこと。「ヒトとして生きていくために必須な“食事”“食意欲”に係わる何かが変わってきてているんじゃないかな、子ども自身の問題（口の中の敏感さや嗜好の偏り、咀嚼の不都合さ等）もあるけど、食事の時間の過ごし方も変わってきてているのかもしれない」とのご意見も。

あんずで出会う子ども達の中には、食事に関しての“好き嫌い”が多く、“偏食”の域にある子が少なくないので、“令和の一大事”というよりは“昭和からの伝統”みたいに感じてしまっていたかもしれません。ここで「食事で大切にていきたいことは何かなあ」を考える時間を、改めていただきました。

食事の時間でいちばん大切なことは、「楽しい食事」だと思います。あんずの支援の中でも大切にしているポイントです。でも、「楽しい食事」って、どんな場面でしょうね。

ここからお話することは、ちょっと理想みたいなものです。私達大人も含めて、今日どう食事をしているかを評価するものではありませんので、そのつもりで読んでください。

食事の時間って、その時一緒にいる仲間（家なら家族、出先なら今いる仲間）と楽しく“団らん”しながら過ごす場面だといいなと思います。一緒に食卓を囲み、顔を見合いながら、「今日はどうだった？」「こんなことがあって、あんなこと也有って、よかったです、嫌だった」「また今度行こうね」「まあ、楽しく食べて、洗い流そう！」などと、お昼ご飯で午前中の話をしたり午後に期待したり、夕ご飯で一日を振り返る話をしたり、何かを膨らませたり、気持ちをリセットしたりする時間もあります。まだお話ができない子とでも、大人が会話を作っていくと自然と伝わりあうものですね。そんな会話が心地よい雰囲気を作り、テンポの良いやりとりや“一緒に”“同じ”を共有し、思わず食が進んでしまうこともあります。「おなかがすいた」だけではない、食事に向かう意欲が湧いてくるといいなと思います。食べさせる食事は、食べさせられる食事です。お決まりの“向かい合い”がネガティブタイムにならないようにしたいですね。

もう昔話になるのかもしれません、家庭ではいつも人数の多い食事が常だったころは、食事も小さな子ども中心ではありませんでした。大人たちの勢いで、大人が食べる物から選んでよそわれ、勢いで食べさせられていたように思います。子ども主体の食事ではなかったのかもしれません、会話が飛び交う楽しい雰囲気が、食の幅を広げる誘因になっていたのかもしれません。そして大人がじっくり向き合って食べるよう迫る食事は、食べることに少しつまづいている子にとっては、苦痛な時間になっているのかもしれません。子どもそれぞれの働きかけポイントは押さえながら、食べることだけに向き合いすぎず、食卓が楽しい時間になるよう、心に留めておきたいものです。食べ物で遊んでしまうのは、好ましくありませんが、楽しい時間作りを一緒に考えていきましょう。

言うほど簡単なことではないです、何か重たいことを抱えている時には、楽しい食事なんてままたらない。でも、楽しい食事が救ってくれることもあります。お膳立てする時間なんてありません。でも、小さなサンタが乗った2個入りケーキで、風が変わるかもしれません。(R7. 12) K

