

KoKoRoの窓

第1回 小西
行郎先生の子育て
サポート講演
会を終えて



5月21日愛媛総合科学博物館で、小児科医で、赤ちゃん学研究センターの所長である小西先生においでいただき講演会を実施しました。講演会の前に私は、2時間近く興味深い話を色々とお伺いすることができ、本当に衝撃でした。

不登校の生徒が増えているという話になり、「私の病院に1週間したら、不登校は、直りますよ。生活習慣です。」といいきれ、色々な意味で、目から鱗の状態でした。今回は、先生の著作である”赤ちゃん学で理解する”乳児の発達保育から、食事についてとてもわかりやすい子どもの理解の仕方が書かれていますので、ご紹介します。



食べ物の概念が確立する前の子どもは、食べ物に関する小さな差異に敏感です。同じ「味噌汁」でも、温度、濃淡、具材によってまったくの別物に感じているのかもしれませんが。「これはいいけど、あれはイヤ」「昨日は食べたけど、今日は無理」と言う子どもの感覚は、大人には理解しづらいものです。けれども、子どもは日々未知の食べ物と出合っています。気長に、繰り返し、そして楽しい食の経験をさせてあげましょう。

逆効果「にんじんぶら下げ」作戦

「これ食べたらご褒美あげるよ」は、かえって逆効

果なことがあります。食べたら遊んでいいよ、〇〇あげるよ、などと褒美をちらつかせて嫌いな食べ物の摂食をうながすと、その食べ物を、「褒美をもらうための手段」として見るようになり、価値をさらに下げることにつながりかねません。その結果、子どもはその食べ物を好きになるどころか、もっと嫌いになってしまうことも。「食べたら〇〇をあげる」ではなく、食べ終わったら「すごいね！」と認めてあげましょう。「全部残さず食べなさい」とにかく食べて欲しくて、「出された物は残さず食べなさい」と子どもに言ったことはありませんか？ 実はこれは、逆効果だと言われています。



食事中に、「全部食べてね」と繰り返しプレッシャーをかけられると、子どもはその場では食べます。けれども時間をおいてみると、結局はその食べ物をあまり食べなくなっています。また、プレッシャーをかけられた食事では「これイヤ、絶対食べない！ 何でいつも全部食べろって言うの、イヤだ！」など不快な気持ちをあらわすことが多くなります。楽しいはずの食事が台無しなうえに、結局食べなくなるのではまったくの逆効果です。

強制は自己感覚を妨げる

子どもは必要な栄養量を自分で調整できるしくみを身体に備えています。身体が発するシグナルを子ども自身が感じて、それに応じて食べることで、摂取する栄養量をうまく調整できるのです。しかし、自分が感じるシグナルに反して無理に食べさせられる経験が続くと、子どもは自分の身体に適した量がわからなくなると言われています。もうおなかいっぱいなのに「全部食べなさい」と言われたり、食事のたびに食べ方を否足されたりすると、「自分の感覚が間違っているのかもしれない」と身体が判断して、自分の感覚をもとに

調整することができなくなるのです。

嫌味は子どものやる気を奪う

ある実験でわかったことですが、苦味に対する感度が高い子どもに対して母親がそうでない場合に、母親はわが子を「感情的だ」と感じる人が多いそうです。



自分とは違う反応を示す相手を理解できずに、「何でなの？」という気持ちになることもあるでしょうけれども、そもそも別の人間。感じ方が違うのは当然です。

子どもの食を育むのに大切なのは、楽しい経験を積むことです。ときには叱ることが必要な場面もあるでしょう。しかし、食事のたびに嫌味を言われたのでは、食事＝楽しい経験、とはなかなかありません。個々の感覚の違いはもとより、体調や気温、運動量によっても子どもの食は変化します。日々の状況によって、身体に必要な栄養素やエネルギー量が違うためです。「何でなの？」ではなく、「何か理由があるのかも？」と思うと、日々の子どもの様子にも合点がいくかもしれません。（*断乳は8ヶ月が目安ということです）

ここまでの話は、食生活についてですが、就学時の勉強にもそのまま当てはまる気がします。「テストができれば、〇〇買ってあげる。お小遣いをあげる」とか。子ども達がよく言っています。親もついつい言ってしまいがちですよ。でも、特に小さい頃から、ご褒美でつる作戦は、先生の言葉を借りれば、学習そのものの価値を下げ、より嫌いにさせてしまいます。子ども達を見ていて、まさにその通りだと実感しています。

根気強く、勉強の習慣を身につけることも大切です。TV 見ながらの勉強や結果だけで、評価するのはやめないと逆効果ですね。結果はどうあれ「よく頑張ったね！」そこまでの過程を褒めることを忘れずに。