

食事のとき

食卓で実際に起きていることを、そのまま並べた紙です。



食事は、一日でいちばん「しつけ」の話になりやすい時間です。

ただ、家では食べないのに給食では食べる、ということがよく起きます。場所や状況で変わるなら、そこには好き嫌いだけではない何かがあります。まずは、この家の食卓で何が起きているのかを、見てもらえたら十分です。直し方の話は、そのあとで大丈夫です。

この場面で起きやすいこと

あてはまるものにだけ印を。全部につける紙ではありません。右は、あてはまるほうを丸で囲んでください。

- | | | | |
|--|-----------|--|-----------|
| ☐ 食べられるものが、数えられるくらいしかない | 毎日・週数回・時々 | ☐ かむ回数が少なく、飲み込むのが早い | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 食感やにおいで、口に入れる前に断る | 毎日・週数回・時々 | ☐ 食べ終わるまでに30分以上かかる | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 見たことのないものには、まず手をつけない | 毎日・週数回・時々 | ☐ 「もう一口」とすすめると、そこから食卓の空気が悪くなる | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 同じ器・同じ席でないと落ち着かない | 毎日・週数回・時々 | ☐ テレビや動画がないと、食べ進まない | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 食べている途中で立ち歩く | 毎日・週数回・時々 | ☐ 家族の会話に入らず、自分の話だけをしている | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 座っていられず、だんだん姿勢がくずれていく | 毎日・週数回・時々 | ☐ 食べ終わると、片づけを待たずに席を立つ | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ スプーンや箸より、手のほうが先に出る | 毎日・週数回・時々 | ☐ 外や園では食べられるのに、家では食べない(逆のこともある) | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 口に入れる量が多く、詰め込んでしまう | 毎日・週数回・時々 | | |

今日からできること (2つだけ)

① 盛る量を、最初から半分ににする

おかわりできることを先に伝えたくて、盛りを減らして出します。「全部食べられた」で終わる日をつくるほうが、次の一口につながります。

② 終わりの合図を、食べはじめる前に決めておく

「長い針がここまできたら、ごちそうさま」を先に決めます。食べている途中で打ち切ると、いちばんもめる時間になります。

やってみて変わらなかったときも、それは失敗ではありません。

「これは効かなかった」という情報が、次に何を試すかを決めてくれます。

この紙は検査でも診断でもありません。ご相談のときに「どこから話すか」を決めるための材料です。

このシリーズは、1枚ずつ増えていきます。

いま起きていること —— 朝の支度／食事／お風呂から寝るまで／おでかけ・買い物／園・学校／ときどき起きること

この先の見通し —— 療育手帳／特別支援学級・特別支援学校／進路と仕事／頼れる先の地図／大人になってからの暮らしとお金