



9割の大人が知らない！ 小食な子・食べない子 の育て方

食べない子専門の食育カウンセラー

山口健太

「食べさせ方」を変えれば、
子どもの自信はグングン育つ。

「残さず食べなさい」は逆効果だった！
食べない子専門の食育カウンセラーが教える
「食べさせ方」の極意。

はじめに：

「お子さんに今日は給食食べれた？と聞くのをやめてください。」

私がそうアドバイスをしたお母さんは、「お子さんが学校で給食を食べる事が出来ない」という事で、大変悩んでいました。

そこで私は、そのお母さんに対して最初のようなアドバイスをしました。

そして、それを実行してもらった結果、お子さんは少しずつ給食が食べられるようになっていきました。

これがなぜか、あなたはお分かりになりますか・・・？

はじめまして、山口健太です。私は心理カウンセラーとして、年間で延べ1000人を超える方の相談に乗り、

悩みを解決するサポートをしています。

一口にカウンセラーと言っても色々な方がいらっしゃいますが、私の専門分野としては「食事」と「対人関係」です。

(※その経緯については自著『会食恐怖症を卒業するために私たちがやってきたこと (内外出版社)』に詳しいです。)

また、食の問題に関するジャーナリストという顔もありますので、たとえば学校給食におけるトラブル。具体的には「教師が給食で完食を強要してトラブルに！」などの問題が起きると、必ずと言っていいほど私のところにメディアから、専門家としてのコメントを求める取材依頼があります。

(実際にこれまで『直撃 Live グッディ！ (フジテレ

ビ)』、『newsevery. (日テレ)』、『AbemaPrime (AbemaTV)』、『文化放送 (ラジオ番組)』、『日本経済新聞』、『東京新聞』、『現代ビジネス (講談社)』、『ヤフーニューストップ』…などに出演・掲載実績があります。 ※全ては書ききれないので割愛します。)

一方で『長女が“母の呪縛”から自由になる方法 (大和出版)』の著者でもある、親子問題専門のカウンセラー横山真香さんと親子問題の解決に関する講座を主催するなど「親子関係」についても一つの専門領域としています。

そんな中、よく親御さん (特にお母さん) から「食に関する問題」で届く相談として「うちの子がごはんを食べなくて困っています」というものがあります。

具体的に言うと、

- ・子どもの好き嫌い・偏食が激しすぎて困っている。
(超偏食や感覚過敏など)
- ・給食が原因で不登校になってしまった。どうすれば良いのでしょうか？
- ・子どもの会食恐怖症・嘔吐恐怖症をなんとかしてあげたいです。
- ・少食すぎて心配になる。もっと食べられるにはどうすれば良い？
- ・偏食対応のレシピ本などを参考にしても、あまり効果がないようです。なぜでしょうか？
- ・子どものごはんの事を考えるだけで、疲れてしまい

ます。

などです。

そして、私は心理カウンセラーですので、それに対して「考え方」や「コミュニケーションの取り方」という観点からアドバイスをします。

実際、その解決方法をお伝えして実行してもらうと、子どもは自分からごはんを食べるようになるだけではなく、勉強面などでも非常に意欲的になったり、明るく前向きに性格が変わったりします。

（今は「なんでそんな事まで？」と思うかもしれませんが、実はそうなるのは当たり前であるという事も、本書を読み進めることで分かるでしょう。）

食べさせ方を変えるという事は、お子さんを変えるというよりも、自分自身が関わり方を変えるという事でもあります。

なので、これらは食卓だけではなく、それ以外の時間はもちろん、普段のあなたのお仕事や夫婦関係・友達関係にも生かす事ができます。

実際、大人たちもその過程を通して、

- ・小さな事にいちいちイライラしなくなった
- ・ついつい口出ししてしまう癖がなくなった
- ・ごはんを作ることの楽しさを思い出した
- ・家事や子どものもので疲れにくくなった

- ・自分自身がもっと幸せになって良いと思えた
- ・やりたい事が分かり、それに向かう充実した日々を送れるようになった

というような変化が現れています。

つまり、私は「より良い食べさせ方」を伝える事で、大人も子どもの両方が楽に、幸せに、生きていける方法をお伝えしているのです。

それゆえ「食べさせ方を変えれば、人生が変わる」なのです。

ですが、こんな事を言うと「何か特別な事をしなければならぬんじゃないの？ただでさえ毎日ごはんを作るのは大変なのに…。これ以上、苦労したくない

よ！」と思われる方も多いのではないのでしょうか？

しかし、その点も非常にシンプルで、今日から使えるものばかりが多いので安心してください。

というのも実際、私は学校や保育所の先生方から、給食指導の相談に乗る事もあります。先生方は、給食時間が業務の全てではなく非常に忙しいので、なかなか1から100までの全てを実行する事はできません。

それゆえ、現場では「かんたんで、わかりやすく、つかいやすい」ものを求められるのです。

もちろん、本質的な事を踏まえてお伝えしていきますので、全てがインスタントなものではありませんが、「かんたんで、わかりやすく、つかいやすい」という点も十分に考えたノウハウとなっていますので、安心して欲しいと思います。

そして、私はこのノウハウを多くの方にお伝えすることで、エネルギーに溢れ光に満ちた人たちを増やしていき、その明るいオーラで世の中を照らしていければなと本気で考えています。

さて。それでは前置きが長くなりましたので、そろそろ本文へと入っていきましょう。

ここからはぜひ、あなたにとって必要な情報の吸収力が上がるように、「自分の解決したい問題はコレ！」と意識を向けながら読んでみてください。

目次

- ・なぜ「食べさせ方」に着目したのか？
- ・子どもがごはんを食べなくなる「大人の4つのしすぎ」
- ・食べないイライラからの負のループに陥っていま

せんか？

- ・「○○しか食べない！」超偏食を治すには？
- ・「食べたい意欲」を引き出す声かけのコツ
- ・諦めて「食べる提案」を忘れていませんか？
- ・「給食で不登校」を解決するにはどうする？
- ・会食恐怖症や嘔吐恐怖症のサポートの仕方
- ・食べさせ方が変われば、人生が変わる

【なぜ「食べさせ方」に着目したのか？】

本題に入る前に少しだけ、なぜ「食べない子専門の食育カウンセラー」というような事を始めたのか。

そしてその解決の手法として「食べさせ方」という点に着目したか、簡単に経緯をお伝えさせてください。

そのルーツは、実は私の高校時代にまで遡ります。

私は主に高校時代から「会食恐怖症」という疾患に悩み苦しんでいました。

これは、「人前でご飯が食べるのが怖くて避けてしまう」「会食時に何らかの症状（動悸、吐き気、震え、発作、嚥下障害…etc）」が出てしまうというものです。

社交不安症（別称：社会不安障害、社交不安障害）の症例の1つとして位置づけされています。

そして、その発症した主なきっかけとして、部活動での食事指導があったのです。

具体的に言うと、私は高校時代野球部に所属していたのですが、顧問の先生は体重を増やして身体を作ることにに関して、かなり厳しい先生でした。

しかし私は、小さい頃からどちらかというと少食で、給食でも食べるのは遅い方。

それでも、家で一人食事をするときなどにたくさんの量を食べる練習を重ね、高校入学時から最大で13キロ体重を増やしました。練習はもちろん、体作りについてもなんとかついていこうという気持ちはありました。

そして、野球部では合宿も行われたのですが、合宿では「食事もトレーニングのひとつ」という考えで、朝2合、昼2合、夜3合のご飯を食べることを要求されます。

私は参加前、「合宿のご飯の量もこれまで練習してきたようにちょっと頑張れば、なんとか食べられるかもしれない」と思っていました。

しかし実際は、合宿所の食堂では部員大勢が並んでいる状態。緊張感はさらに高まります。

そんな中、やはりたくさん量を食べる事が出来ず、顧問の先生に直接大勢の前で怒鳴られてしまったのです。これがきっかけで、更に食べる事がプレッシャーになってしまったのです。

そして次第に、食事機会を想像しただけで不安に駆られ、食堂に入るだけで吐き気がこみ上げるようになり「いただきます」のタイミングで、戻ってしまったこともありました。

そのような経緯があり会食恐怖症になってしまい、普通（友達相手など）の会食でも症状（私の場合は主に吐き気）が出るようになってしまったのです。

そして、その時は不思議に感じていたのが、「**食べる**」
とプレッシャーを掛けられると食欲が全く湧かずに
食べられず、「食べなくても良いよ」とノンプレッシ
ャーの時は食べられるという自分の身体の反応でし
た。

この体験が、今の活動のルーツになります。

～克服後、カウンセラーの道へ～

そして、この経験から「同じ症状に悩んでいる方を救
いたい」という気持ちで心理について学び、会食恐怖
症に悩まれている当事者の方向けのカウンセリング・
支援活動をしていました。

そうしたところ、その保護者の方や保育園・学校での
給食指導に悩んでいたたり、疑問を持っていたりする先
生方から相談される事が多くなっていき、「こんなに

求めている人がいるなら力になってあげたい」という気持ちから「食べさせ方の研究」を始めたのです。

それから私は、食育に力を入れている保育所や学校に実際に行き、この目で「どんな食事指導をしているのか？」を研究したり、時にはそこで子どもたちと一緒に給食を食べたりなど、500人以上の子どもたちと交流しながら、「食べさせ方」というコンテンツを研究し、一般的にも分かりやすいようにノウハウの体系化に注力してきました。

そして、そのノウハウを実際に保護者の方や先生方へとお伝えしていく事にしたのですが、やはり、多くの方にとってはそれはすごく新鮮で、だけど「確かにそうだ」という納得感もあるようです。

そこで私が感じたのが、「なぜ”食育”というコンテンツの中で、”食べさせ方”という部分は発展していない

んだろう！」という事。「**間違っただ指導をしてしまう親御さんや先生が問題なのではなく、このノウハウが世の中に浸透していない事が問題だったんだ！**」という事です。

一言で言えば、食べない子への食べさせ方には「正解」があるのです。

一般的に日本の「食育」というと、

- ・「カロリーなどの栄養計算」
- ・「好き嫌い無く全て食べ切る事」
- ・「安全なものを選択して食べる事」

というものが取り上げられがちだと思いますが、私はそれはすごく薄っぺらい食育ではないかと思います。

仮に、栄養がしっかりとしたメニューを作れたとして

も、それを適切に食べてもらうための力が大人になれば意味がありません。

好き嫌いを無くそう、完食させようと、無理やり食べさせた結果として子どもの心が壊れてしまえば意味がありません。

品質的に安全なものを食べていても、心が満たされない食事であれば意味がありません。

なので、あるべき食育というのは本来、「**食と向き合う事で、より良い幸福な人生を送れることになる**」という信念に基づいているべきなのです。

そう思いませんか？

私はそう思いますし、過去の経験からも、日本に少しでも楽しい食卓・食の時間・食を純粹に楽しめる人が

増えて欲しいと思っています。

そんな経緯がありまして、今こうやってみなさんへメッセージを伝えています。

先日、仙台でのイベントに参加された親子からはこのようなメールも届きました。

「山口健太さんへ

先日の仙台でのオフ会では大変お世話になりました。

自分と同じことで悩んでいる人たちとの出会いは、いまの息子にとってどれだけ勇気づけられたか計り知れません。

家に帰り、父親とお風呂に入りながら、「今日、ぼく、

大人の人達と友達になったんだ。そしてまた山口さんに会いたい」と報告していました。

私もオフ会後は興奮して、なかなか眠れず、夫にあーだこーだ、目からうろこの体験を夜遅くまで話し続けました。

このメールを打っているとき息子に山口さんに何か伝えたいことはない？と聞くと

「また、会いに行くと思うけどその時はよろしく願いします。」とニコニコして申しておりました。(笑)

彼はたった1回会っただけで山口さんを信頼したのだと思います。自分を限りなく理解してくれる数少ない大人のひと。

ぜひまた仙台でお待ち申し上げております。それまで

私も明るいポジティブ母さん目指して頑張ります!!」

私はこのような親子の味方になりたいし、応援したいと心から思うのです。

それでは長くなってしまいましたが、次章からいよいよ、食べさせ方の工夫についてお伝えしていきますね！

【子どもがごはんを食べなくなる「大人の4つのしすぎ」】

私はたくさんの方から「子どもの食についての悩み」の相談に乗り、アドバイスをしてきました。

そんな中で思ったのが、「いつも大きく分けて4つの方向性でのアドバイスをしているな」という事です。

そしてハッキリと書くと、それが「子どもがごはんを食べなくなる原因」とも大きく関わっています。

では、その4つとは何かと言うと、

1.プレッシャーのかけすぎ

2.イライラしすぎ

3.不安になりすぎ

4.放任しすぎ

です。

私はこれを「子どもがごはんを食べなくなる”大人の4つのしすぎ”」とまとめてお伝えしています。

もしかしたら「ドキッ！」とした方もいるかもしれませんが、今は別に大丈夫です。

むしろ原因が分かれば、それは解決に繋がるので喜んで良いくらいですので、安心してください。

さて。なぜ、この4つによってなぜ子どもがごはんを食べなくなるのか？

それを腑に落としてもらうために、胃袋の性質や食欲の性質について説明します。

「なんだか難しくなりそう！」と思われる方もいるかもしれませんが、なるべく分かりやすくお伝えしますので安心してください。

～2つの胃袋の性質と食欲の仕組み～

「胃袋というのは人それぞれです。たくさん食べられる子もいれば、あまり食べられない子もいます。だか

ら無理強いはいけません。』

そういった話を、あなたもどこかで聞いた事があるか
と思います。

これはもちろんそうなのですが、私はこれに加えてお
伝えしなければならないと感じている重要な事があ
ります。

それは、人の胃袋には「多く分けて2つのタイプがあ
る」ということです。

具体的に言うと、

1.フードファイタータイプの胃袋

2.神経質タイプの胃袋

この2つです。

ちなみにこれは、整体師の権威・野口晴哉氏の「体癖理論」と、私が500人以上の子どもたちと実際に交流したり、多くの「食べられない」の相談に乗ってきた経験を元に、私が分かりやすく纏めたものです。

なので、あなたのお子さんもどれかの傾向があります。

それぞれ解説すると、フードファイタータイプの胃袋を持つ人の大きな特徴は、プレッシャーを掛けられて緊張状態になったりストレスを感じることで食欲が旺盛になります。

テレビで大食いの人が、「何分以内にこれくらい食べてください！」というチャレンジをやっている事がありますが、あれはまさにその典型的な例です。

一方で、神経質タイプの胃袋を持つ人の大きな特徴は、プレッシャーを掛けられて緊張状態になると、食欲が

湧かなくなるという事です。

他にも「不安になると食欲が湧かない」という事もあります。

たとえば「緊張する仕事の前のランチタイムに、お昼ごはんが喉を通らない！」という経験をした事のある人もいるかと思いますが、それは神経質タイプの胃袋を持つ人によく見られる傾向です。

このタイプの人に対しては「とにかく安心した中でごはんを食べてもらう」という事がキーポイントとなります。

なので、たとえば「神経質タイプ」の子に対して「なんで食べないの？もっといっぱい食べなさい！」とプレッシャーを掛けると、それは逆効果となります。

そういった子に対しては「食べられなかったら無理しなくて良いからね」という事で、安心して逆に食べられるようになるのです。

本書“はじめに“の冒頭「お子さんに今日は給食食べれた？と聞くのをやめてください。」というプレッシャーを掛けることをやめるアドバイスは、それゆえに有効だったのです。

そういった事もあり「4つのしすぎ」の1つの「プレッシャーの掛け過ぎ」は逆効果となります。

【食べないイライラからの負のループに陥っていませんか？】

「せっかくごはんを作っても、食べてくれないからイライラする！」そういった方もいらっしゃると思いま

す。

先日、中学校の先生の相談に乗った時にも「生徒たちが給食を残すからイライラする！おかわりを呼びかけても誰も来てくれない！自分が子どもの頃は給食が大好きだったのに、今は本当に嫌いで苦痛です。」と、嘆いていました。

ですが、先の章でお伝えしたとおり、その大人のイライラがお子さんを緊張させてしまえば逆効果。もっと子どもたちは食欲が湧かないという事になります。

大人が食べない事にイライラする

→子どもは緊張して食欲が湧かない

→もっと大人がイライラする

→さらに食欲が湧かなくなる...

そういった「負のループ」が起きてしまうという事で

すね。

ではなぜ、こういった事でイライラしてしまうのでしょうか？そしてどうすれば、イライラせずに済むのでしょうか。

これは心理的な観点からお伝えすると、自分に対しても厳しく、「～べき」という考え方を多く持っているからです。

～自分が持っている「～べき」を「～ても大丈夫」に変えてみる～

人が誰かにイライラするのは、その誰かが悪いわけではありません。自分が持っている物の捉え方（考え方・フィルター）がイライラさせるのです。

人というのは、

A:何かしらの出来事

B:自分の捉え方が発動する

C:感情が湧き上がる

という A→B→C のステップで感情が湧き上がります。

たとえば、

A：子どもがごはんを食べない

B：好き嫌いせず食べるべき

C：イライラする

(D:さらに子どもが食べなくなる)

というような感じですね。

そして、イライラしやすい人は「～べき」「～でなければ」という捉え方が多くなってしまっているはずで
す。

なので、それを少しずつ普段から「～ても大丈夫」や「～でも良い」などに変えていく練習をしてみましょう

そうすると、

A：子どもがごはんを食べない

B'：好き嫌いがあっても大丈夫

C'：イライラしなくなる

(D'：子どもの食欲が出てくる)

という現実が待っています。

このように、捉え方というのは「**自分にとって生き心地が良いもの**」を”自分が”採用していく事が大切です。

普段から、自分に厳しくしすぎていませんか？

頑張っている自分に対して、もっと労いの言葉を普段から掛けていきましょう。

実際、今このように本を読んで勉強しようとしているわけですから、あなたはよくやっています。素晴らしい存在です。

おそらく多くの場合、自分の親と同じ捉え方になってしまっている方が多いはずです。

もちろん、自分の親が素晴らしく尊敬できて、「親のように生きていきたい」という場合であれば、その捉え方をずっと持っていて構いません。

ですが、そうではないという方の場合は、自分が持ち

たい捉え方に練習をする事が大切です。

繰り返しお伝えすると「～でも大丈夫」や「～でも良い」という考え方を身につける事で、小さな事にイライラしなくなるし、自分にも他人にも優しくなれるので、普段の心の状態も良くなっていきます。

なので、ぜひ、普段イライラする事があったら、「練習のチャンス！」とまずは捉えてみる。

そのあとに「自分はどういう”～べき”を持っているのかな？」と考えて、「”～でも大丈夫”や”～でも良い“に変えてみよう」などと練習してみてくださいね。

そして普段からまずは自分に対して、もっと労いの言葉を掛けるなど、優しく接していきましょう。

【「○○しか食べない！」超偏食を治すには？】

本書をお読みの方には、「○○しか食べない！」という超偏食に悩んでいるお子さんを持つ子もいるかもしれません。

あるいは、超偏食とまではいかなくとも、好き嫌いが多くて困っているという方もいるでしょう。

ここで、そもそもの話として「**食べ物の好き嫌いはなぜ起きるのか？**」という事を先にお伝えしておきたいと思います。

人は「食べ物」に対して「ネガティブな記憶」が結びつくと、その食べ物が嫌いになります。

ここでキーポイントとなるのは、「ネガティブな記憶」ですが、たとえばそれは・・・

・前にピーマンを食べたときに、苦味を強く感じた。

・前にトマトを食べたときに、ぐちゃっとした食感が
気持ち悪かった。

・前に生牡蠣を食べてみたら、気持ち悪くなってしま
った。

・お母さんにうるさく「キノコもしっかり食べな
さい！」と怒られた。

・お父さんが「インゲン豆はマズいから嫌い」とい
うことをよく家で言っている。

…などが該当します。

ここで考えるべきことは、一般的に好き嫌いの原因として考えられている「味」や「食感」だけの問題ではないということなのです。

むしろ、味覚などの問題であれば大人になればなるほど味覚は衰える（味蕾という味を感じる細胞が少なく

なっていくます)ので、そのうち食べられるようになっていったりもします。

つまり、強い口調で「○○を食べなさい！」という風な食べさせ方をすることは、実は好き嫌いを助長することにもなりかねません。

また一方で、**実際にその食材を食べなくても、記憶が書き変わりさえすれば好き嫌いは克服できる**のです。

たとえば「嫌いだったはずのにんじん入りのカレーを美味しそうに食べる女の子を絵本でみたら、うちの子も食べたいと言いだした」というケースもこれまで実際にありました。

～自閉症の娘が「野菜も食べたい」と言うようになるまで～

私の友人に管理栄養士で、発達凸凹アカデミーの食事療法の講師でもある、小林浩子さんという方がいらっしゃいます。

小林さんの娘さんは自閉症で、食べ物へのこだわりが強く、超がつくほどの偏食に悩まされていました。具体的に言うと幼児期などは「白いものしか食べない」というような状況でした。

小林さんは、管理栄養士として保育園の給食室で働いていたこともあり、料理の腕にも自信があったとのことでしたが、たとえば美味しい具沢山のうどんをつくっても、うどん以外の食材は全て弾かれて食べてくれない。

娘さんは冷凍のグラタンが好きだったので「それなら！」と思い、気合を入れてグラタンを作っても「お母さんの作ったのはなんか違う！」と言われて食べて

くれない。一生懸命料理を作っても「インスタントラーメンの方が美味しい」と言われてしまう。

しまいには小林さんは「親であるわたしがダメだから、食べてくれないんだ。」と、自分自身を責めてしまったり、頑張れば頑張るほど疲弊していくような状況だったといいます。

しかし、中学生となった現在は、自分から「野菜も食べたい！」と自分から言うほどになり、どんどんと好き嫌いを克服しているとの事です。

そのために何をしたのか気になりますよね？

何をしたかというとは、**「あれこれ偏食対策をするのをやめた」**のです。

「自分自身が料理を楽しむ」という原点を思い出して、

とにかく自分が楽しんで料理を作る。そしてそれを娘が食べなかったとしても、責めたり、落ち込んだりしないようにしたとの事でした。

～大人が不安になりすぎると子どもは食欲がなくなる～

私がたくさんの親御さんの相談に乗っていて、一番多いかも？と思う原因は「親が不安になりすぎている」というものです。

しかも、周りが不安を煽ってくることもありますよね。

そして、その周りの声で自分が不安なり、そうするとお子さんも不安になっていく…。

これは心理学的には「情動伝染」と言います。脳内の神経細胞（ミラーニューロン）の働きによって、人の

感情は別の人へと移るのです。

でも、そんな周りの声に決して負けてほしくないと思います。

過去に相談に乗ったお母さんからは、このような声も届いていますので紹介させてください。

“私も、子どもたちの偏食に頭を悩ませてきた1人です。私のせいで偏食になってしまったのではと今でも思って苦しくなります。”

娘が食べられない時期は焦り、食べているところを心配でずっと見ていました。

食べられないと酷い態度を取ったりして。しかし、それがだめなんじゃないかと思いつき、意識を違うところ

ろに向けること、食べなくてもグッと我慢をするようにすると、だんだん食べるようになりました。

心配なのは当然なのですが、信じるのが大切なんだと身を持って経験しました。そしてそれは食事だけではなく、勉強や生活などにも通ずるところがあることに気づきました。

そして、きっと自分の親や、先生、市の職員など、たくさんの大人から自分の信念が揺らぐようなことをバカみたいによく言われると思います。

栄養が足りなくなる、体重は増えてる？

1番困るのは子供なんだよ、子供がかawaiiそう…など。

私はそれで何度も揺らいでしまいました。なので、周囲に流されないでとにかく『子供と自分を信じる』と

いうことを常に忘れないでください。

『お母さんが幸せに笑っていれば、家族は幸せになる。
お母さんはスゴいんです。』

山口さんに言われたこの言葉で、それまで専業主婦で
いることに引け目を感じていた私は、雷を打たれたよ
うに自信を取り戻しました。

「自信をもって欲しい」と、この本を読んでいるあな
たに伝えたいと思います。」

親が不安になり、先回りしすぎたり、対策しすぎるこ
とで、お子さんもその不安を感じ取り、食欲が出ない
環境が生まれてしまいがちです。

なので、本来一番大切なのは「お母さん、お父さん自

身が毎日を幸せに過ごす事」です。

そもそもお子さんを産んだのは、育児で不安になるためではなく、笑顔溢れる家庭を築く為だったはずです。

その原点を思い出して、日常の中での楽しみを自分から見つけていきましょう。私も応援しています。

次の章では、お子さんから「食べたい意欲」を引き出すコツをお伝えしますね。

【今日から使える！「食べたい意欲」を引き出す声かけのコツ】

食べたい意欲を引き出すのは、やり方さえ知っていればすごく簡単です。

なので、ぜひ今日からやってみて欲しいのですが、それは

・「～なさい！」を「～みたら？」にする

というものです。

具体的に言うと、普段なら「にんじんもちゃんと食べなさい！」と言ってしまいそうになるところを「にんじんも 1 個だけ食べてみたら？」というようにします。

もちろん「ごはん粒を残さず全部食べてみたら？」などあらゆるケースでも有効です。

子どもに限らずですが、人は「自分が決めた事は守り通したい」という心理があります。これは社会心理学の用語では「コミットメントと一貫性の法則」と言い

ます。

最近ではコーチングブームでもあるので、あなたもそういった本を読んだ事があるかもしれません。そういった入門書には「質問をして相手から答えを引き出しましょう」というような事がよく書かれているはずです。

これは、相手が自分で答えを出す事により、それに対する実行力が上がるからですね。

あなたも子どもの頃、「勉強しなさい！」と親に言われて、勉強する気が無くなくなった経験があるのではないかと思います。

実際、私の周りには学習塾を経営している友人が多いのですが、みんな口を揃えて「大人が勉強しなさい！と言えと言えほど、子どもは勉強しなくなる」と言い

ます。

なので、「～なさい！」ではなく「～みたら？」と問
いかけ、それに対して「YES」の回答をしてもらいま
しょう。

もちろんこれは食卓以外の場面は、仕事のコミュニケ
ーションでも使えます。

～更に「YES」を引き出すとっておきのコツ～

もしかしたらここで「でもそう簡単に YES の回答を
引き出す事ができるのかな？」と感じる人もいるかも
しれません。

安心して下さい。もちろん、ここにもコツがあります。
なので、それも一緒にお伝えしますね。

それは何かと言うと、「お魚を食べると頭が良くなるからちょっと食べてみたら？」といった具合に、何かしらの理由を付けた上で「～みたら？」と投げかけるという事です。

あなたも、ただ「お魚もきちんと食べなさい！」と言われるよりも、「頭が良くなるから」という様な理由が加わっていると「じゃあ食べてみようかな」と思いますよね？

このように理由を付けることで、相手はその投げかけに応じやすくなります。(専門用語では”カチッサー効果”と言います。)

ですから、

- ・「～なさい！」ではなく「～みたら？」
- ・理由も一緒につける

ということを意識して、食卓でコミュニケーションを取ってみてください。

そうするとお子さんの「食べたい意欲」はアップします。

【諦めて「食べる提案」を忘れていませんか？】

これまで「4つのしすぎ」のうちの「プレッシャーのかけすぎ」「イライラしすぎ」「不安になりすぎ」の3つについて取り扱っていました。

この章では最後の「放任しすぎ」について書いていきます。

本書をお読みの方の中には、「嫌いなものを無理やり食べさせる必要はない」という考えをお持ちの方も多いと思います。そして、それは私もほぼほぼ賛成です。

ですが、たとえば「嫌いで食べないなら、もう食卓に並べない」という事をしてしまうと、好き嫌いを克服するきっかけを損失してしまいます。

先に絵本の例を挙げましたが、特に子どもは、ほんの小さなきっかけで、食べなかったものをいきなり食べるようになります。

なので、**仮に全然食べなかったとしても食卓に料理を並べても良い**のです。

もちろん、強要してはいけませんし、無理やり食べさせるなどはもってのほかです。

しかし、だからといって「食卓に並べない」などは、その子の食の楽しみの広がりがなくなってしまうので、もったいないことです。

なので、嫌いなものがあっても、それは食卓に並べても大丈夫です。

～スモールステップで食べる提案をしてみる。～

好き嫌いを克服していくために、具体的にはスモールステップで食べる提案をしてみると効果的です。

たとえば、ほんの小さな一口（米粒大）を勧めてみる
とか、舌をちょっとつけたら OK にするとか、におい
をかいただけで OK にするとか、それくらいの小さな
ステップでも構わないのです。

もちろん「食べてみたら？」と勧めてみて、まだ食べ
たくないようでしたら、無理させる必要はないです。
次回の機会にしましょう。

ここで一番大切なのは、大人が子どもにあまり期待しすぎないこと。

人は期待を裏切られた時に、どっと疲れてしまいます。

なので、期待をするのではなく、「きっといつかは食べられるようになるから大丈夫！」とお子さんを信頼する事が大切です。

たとえば、あなたも仕事などで上司に厳しいことを言われた場面があったとして。

それが「本当に私の成長のために言ってくれているんだな」と感じたアドバイスであれば。受け取るはずで

一方で、「それって上司が自分の得のために言ってる

んじゃないの？」と感じたものは、素直に受け取れないと思います。

なので、親子間でも信頼関係が深くなっていけばいくほど、お子さんも「本当にぼく（わたし）の事をお母さん（お父さん）は考えてくれているんだな。信じてくれているんだな。」と無意識で感じ取り、食べる提案はもちろんの事、全てのコミュニケーションがスムーズになっていきます。

焦る必要はありません。あなたとあなたのお子さんは、
乗り越える力が既に備わっているのですから。

さて。

次の章からは私のところによく届く質問・相談の「給食で不登校を解決するにはどうすれば良いか？」と「子どもの会食恐怖症や嘔吐恐怖症のサポートの仕方」についてお伝えしていきます。

あまりピンと来ない方は最後の章の「食べさせ方が変われば、人生が変わる」まで飛ばしてもらっても構いませんが、何かヒントになる事はあるはずですから、ザックリとでも読んでもらえたらと思います。

【給食で不登校を解決するにはどうすれば良いか？】

よく親御さんから届く相談に「うちの子が給食を嫌がり不登校（登校拒否）になっているのですが、どうすれば良いですか？」というものがあります。

解決の為にまず前提として大切になるのは「給食が嫌

いで不登校・登校拒否」というケースには、様々な要因が絡み合っているケースが多いという事です。

そして、その主となっている要因を突き止め、そこを軸足に解決していくという事が大切になっていきます。

じゃあ、その要因とは何なのか？実際は色々あるのですが、ここでは分かりやすく大きく3つに分けて書いていきましょう。

1.先生の指導に問題があり精神的に追い込まれているケース

2.お子さんに会食恐怖症や嘔吐恐怖症があるケース

3.友人関係など実は給食以外の別の問題があるケース

そして、登校拒否の要因を突き止めるコツとしては、

言葉よりも行動をみるという事です。

たとえば「本当は学校に行きたいんだけど、給食が食べられないから行けない～」と、泣きじゃくるお子さんもいるかもしれません。

もちろん、本当にそういう場合が多いですが、こういう場合のお子さんの深層心理として「学校に行きたくないと言うと、親に怒られるかもしれないから」という理由で「行きたくないけど、行きたいと一応言っている」という場合もあります。

なので、言葉ではなく行動を見た方が、真実は突き止めやすいです。

さて、その上で学校の先生が問題の場合、現実的には以下のような解決法となります。

～子どもの学校に行きたい意欲が貯まる前に、親が動

くとうまくいかない～

まず一番大切なのは、子どもの「学校に行きたい」という意欲を貯めるという事です。

これをする前に「学校に対応を呼びかける」などをしたとしても、お子さんの心理としては「まだ休みたいのに、勝手に動かないでよ」というような心境なので逆効果となってしまいます。

もちろん、結果を焦る気持ちは分かるのですが、これはたとえてみるならば、自分がインフルエンザで熱が出てきつい時があったとして。

そのところに会社から「インフルエンザでも出社して大丈夫な仕事環境を用意したので会社に来て OK です！」と言われているようなものです。

これはきついですよね。

なので、まずは学校への対応ではなく、お子さんのエネルギーをためていきます。

そのために具体的には、お母さん（お父さん）が落ち込みすぎずに気を保つ事。お子さんの状況を否定せずに受け入れる事。食べなかったとしても（できれば）毎日ご飯を手作りする事です。

あなたはすごく頑張っています。

頑張っているからこそ、未来を前向きに考えているからこそ悩むのです。

リラックスして肩の力を抜いて、もっと自分を大切な人のように扱い、毎日の中から楽しかったことや良か

ったことを見つけていきましょう。

当然、落ち込みなどはあるでしょうから、そういった場合は人に相談する事も大切です。

そういった事をして、まずは親自身が元気になり、そしてお子さんが少しずつ元気になってきたら、学校側に対応を呼びかけます。

具体的には、まずは担任の先生や、(担任の先生が信頼できない場合は)保健室の先生やスクールカウンセラーの方をお願いして、校長先生とお話する機会を作ってもらいます。

(※学校側の人間が、話を持ち上げようとしないケースもありますので、その際は地域の児童相談所、教育相談室、療育センター等に相談して、校長先生とお話

する機会を作ってもらいます。)

その際には、まずは状況を説明して、担任の指導を改めるように対応を呼びかける。しかし現実問題として、それで全てが変わるわけではないので、最低限の対応として「来年の担任の先生を変えてもらおう」という事をお願いします。

それでも改善の見込みがない場合は、学校を変えるなどの選択肢となりますが、まずはここまでをやってみる事をオススメします。

この期間において一番大切だと私が個人的に思う事は、学校に行けるようになったかどうかよりも「学校に行けなかったとしても、自分の子どもには価値のある存在だ」という事に気づき、無条件の愛情が生まれる事だと感じています。

ぜひ、お困りの方はこの章をまずは参考に見てみてください。

次は子どもの会食恐怖症や嘔吐恐怖症のサポートの仕方についてです。

【子どもの会食恐怖症や嘔吐恐怖症のサポートの仕方】

私は（一社）日本会食恐怖症克服支援協会の代表なので「自分の子どもが会食恐怖症や嘔吐恐怖症で・・・」という相談もよく届きます。

それをサポートする側として大切なことは「**克服を迫らない事**」だとお伝えしています。

スタンスとして大切なのは、「あなたがどんな状態だ

としても、「私はあなたを愛しています」という前提で接するという事ですね。

これは、本書をお読みのあなたであれば、その理由はもうお分かりだと思います。

克服を迫るということは、プレッシャーをかけるという事でもあります。

もちろん、そう焦ってしまう気持ちも分かりますが、ここはグッと堪えて、「自分が今日を楽しく生きる事」を目標にして、普段の生活を過ごします。

～家をとにかく安心できる環境に整える～

その上で大切な事として、具体的には「家をとにかく安心できる環境」に整えていきます。

ここでの考え方としては「どうすればもっと家族にとって、家を安心できる環境にできるかな？」という感じですか。

とはいえ、これは目新しいことをお伝えしているわけではなく、本書の中で今までお伝えしてきた事を、やってみただけで自然とそうなっていくので安心して下さい。

一応、おさらいすると、

- ・プレッシャーを掛けすぎない、イライラしすぎない、不安になりすぎない

- ・まずは自分の「～べき」「～でなければ」を「～ても大丈夫」「～でも良い」に変えてみる

- ・子育ての原点を思い出す。
- ・「～なさい！」ではなく「～してみたら？」と提案型にしてみる
- ・期待をするのではなく、未来を信頼する
- ・お母さん（お父さん）が落ち込みすぎずに気を保つ事
- ・お子さんの状況を否定せずに受け入れる事
- ・食べなかったとしても（できれば）毎日ご飯を手作りする事
- ・そして何よりも自分自身が幸せに過ごすこと

などですね。

スモールステップで、少しずつやっていけば良いのです。

そして、自分に対しても子どもに対しても、できていないところを見るのではなく、できるようになったところを意識的にみて高く評価してく。

これをしていくことで、家族全体のエネルギーがたまり、どんどんと良い循環が起きていきます。

～どんな言葉を掛けたら良いのか？～

めまいや乗り物酔い治療の権威・坂田英治医師が、「**子どもが乗り物酔いをしないためには、親が“この子は乗り物酔いをしやすい”と言わないで、“大丈夫だよ”という方向性の言葉を掛ける事が大切だ**」と本などで書いています。

これは本当にその通りで、声かけとしては、「吐いちゃってもお母さんが守るから大丈夫だよ～」と、仮に気持ちが悪くなっても大丈夫という方向性の、安心させるような声を掛ける事が大切です。

実際、会食恐怖症や嘔吐恐怖症の当事者の方からはこのような子どもころの体験が届きます。

「私も嘔吐恐怖あります。小学生の時よく吐いてました。家でも洗面台の前から動けなくて泣いてたら母からうるさいとよく頬を叩かれていました。そういう経験もあり、家族や友人に気持ち悪いとか言えなくなっちゃいました」

「小学生の頃、嘔吐が怖いと一度親に話した事があります。ですが“え～吐いた方が楽になるのにー。”と、私が期待？していたような答えではなかったので、親

やその他の人にも、それ以降口にしないよう心に決め
ました今思うと、具体的な対処法ではなく“そうか
そうか大丈夫だよ～”と、一番信頼している親に、と
りあえず受けとめて欲しかったのだと思います。」

ですので、繰り返しお伝えしますが、声かけとしては、
「吐いちゃってもお母さんが守るから大丈夫だよ～」
等。「仮に気持ちが悪くなっても大丈夫」という方向
性の安心させるような声を掛ける事が大切です。

【食べさせ方が変われば、人生が変わる】

さて。本書の最後の章となりました。

ここまでいろいろと気づきがあったのであれば、少し
ずつ取り入れてみてほしいと思います。

焦る必要はありません。自己否定する必要もありません。

ん。できていないところではなく、できているところを見るようにして、自分に対してまずは優しく接してあげてくださいね。

そして、私がこれまでたくさんの方の相談に乗ってきて思う事は、今その人が抱えている課題は、その人をより幸せにするためのギフトであるという事です。

私は高校時代の部活動での食事指導がきっかけで、人とごはんを食べられなかった時期がありました。具体的にはたくさん食べる事を強要された事がきっかけで、社交不安症の一つの会食恐怖症になってしまったのです。

その時はとても辛く、誰にも理解されない。「なんで自分だけ、ごはんが食べられないんだ・・・」と、将来にも絶望していました。

そのような状況の中で薬を使わずに克服した経験から、(一社)日本会食恐怖症克服支援協会を立ち上げ、そこから当事者はもちろん、今では保護者や学校・保育所の先生の悩みを解決するお役目をいただいています。

こうやってあなたにメッセージを届ける事ができているのも、高校の部活動でのあの事件がきっかけです。それがあからこそ、その後のストーリーがあり、皆さんとの関わりがあります。

なので、私はその過去に感謝しています。

そして、あなたも今抱えている課題があると思いますが、それを乗り越えて感謝しているパワーアップしたあなたの未来の姿も必ずセットであるのです。

だから、きっと大丈夫。私はその物語を進めるサポートをしたいと思っています。

そして、日本中の「食べさせ方」をアップデートさせていく事で、たくさんの方が楽しく食事ができるように。

さらにそれだけではなく、自分自身の事が好きになり、もっと幸せな時間が増えて、充実した人生を送る事ができる人が増えるように、これからも活動を続けていきたいと思っています。

ぜひ、その旅を一緒にしていきましょう。

未だ参加していない方は、メール講座にもぜひ参加し

てくださいね。

メール講座では、

- 1.食べさせ方について更に大切な事。
- 2.参加者と一緒に成果を喜ぶこと。
- 3.参加者のみんなを励ますこと。

という3つを大切に、情報をお伝えしています。

参加は[こちら](#)です。(無料)

それでは、最後までお読みいただきありがとうございました。

山口健太