



食べない子専門の食育カウンセラー

山口健太

# 食べない子 に悩んだら はじめに読む本

**「残さず食べなさい！」  
は逆効果だった！**

偏食・小食・給食が苦手・食べるのが遅い  
9割の大人が知らない解決法

## ●はじめに

はじめまして、本書をお読みいただき、  
ありがとうございます。

私は「食べない子に対してどうしたらいい？」をテーマに、カウンセリングや研修会の講師をしております、山口健太と申します。

本書を手にとっていただいたというこ

とは、あなたは「食べない子」に関する  
ことで悩まれているのかもしれませんが  
ね。

具体的には、どのようなことに悩みを抱  
えていますでしょうか？

私のところには、

**・子どもの好き嫌い・偏食が激しすぎて**  
**困っている。**

**・ 給食が原因で不登校になってしまっ  
た。どうすれば良いでしょうか？**

**・ 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？**

**・ 食べるのが遅すぎて、食事に付き合っ  
るのが苦痛です・・・。**

**・ 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？**

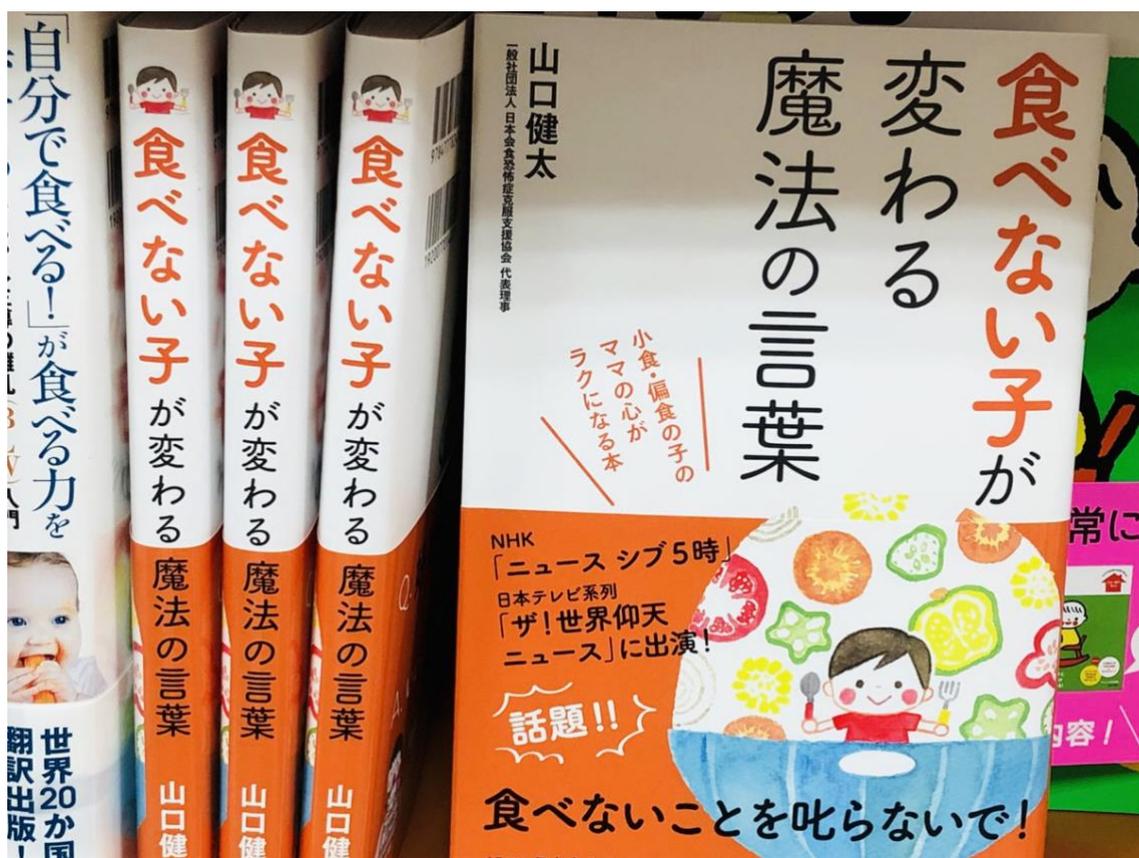
**・ 子どものごはんの事を考えるだけで、  
疲れてしまいます・・・。**

というような相談が届きます。もしかしたら、あなたも似たようなことで悩まれているかもしれません。

そして、このことで悩んでしまうのは仕

方がないことだと思います。なぜなら「食べない子に対してどうしたらいいの？」ということについて、親になる過程、あるいは、子どもの食に関わる仕事につく過程で、教わる機会は殆どないからです。

私の書籍『食べない子が変わる魔法の言葉』（辰巳出版）は、海を超えて翻訳出版されたりなどもあり、講座には海外から参加される方も多く、どんどん広がっています。



しかし、正直にお伝えすると、まだまだこれからという段階。

実際、つい2週間前も、某県の教育委員会さんに依頼されて、小・中学校の先生

向けに「食べない子の給食指導」をテーマにした研修会の講師をやらせていただきましたが、

**・「やらない方がよいことを、良かれと  
思ってやっていたことに気づいた」**

**・「ここまで具体的に、偏食に対してどうすればいいかを教えてもらったことはない」**

**・「小食で不安な子がいたが、食べた方**

**が良いのか、食べなくても大丈夫なのか、**  
**その具体的な基準を知れてよかった」**

など、ものすごく評判が良かったと担当の方からお礼の連絡が届いていました。これは嬉しい反面、まだまだ現場には広まっていないということでもあります。

ですから、本書では「**食べない子に対してどうしたらいいのか？**」ということを、

**小食・偏食・食べるのが遅い・給食が苦手…など、さまざまなテーマに共通する**

話を、ほとんど食育などの知識がゼロの方にとっても、わかりやすく解説していきたいと思います。

それでは、前置きはこれくらいにして、本編へと入っていきましょう。

## ●目次

### ◆1章 (p.13~)

## 9割の大人が勘違いしている「食欲のからくり」

- ・ 高校の時に起きたとある事件

・ 3 大欲求の「食欲」はウソ！？

・ 100 キロ歩いても食欲が湧かない理

由

## ◆2章 (p.36～)

### 要チェック！大人の4つのしすぎ

・ 大人の4つのしすぎとは？

・ 「そのうち食べられるようになる」は”

ごまかし”

## ◆3章 (p.46～)

### 子どもが食べない時は 3つの理由から

## 考える

・ 食べられない 3 つの理由

・ 「食べない子」はいない？前提から見

## 直そう

### ◆4章 (p.62~)

#### 食べない子が変わる 5 つのステップ

・ 超重要な「5 つのステップ」とは？

・ 食べてみたら禁止令を出す理由

・ OK 声かけ・NG 声かけ集

### ◆5章 (p.77~)

# 食を広げるために今日からできる簡単な工夫

・ 偏食の娘が少しずつ食べられるもの

が増えた理由

・ 食べられるものが増えるかどうかの

分かれ道とは

◆おわりに

あなたが一緒に食べたい人は？

◆1章

## 9割の大人が勘違いしている「食欲のからくり」

### ●高校の時に起きたとある事件・・・

本書では最初に、9割の大人が勘違いしていると言っても過言ではない「**食欲のからくり**」についてお伝えしていきます。

ここで、関連するエピソードを少し紹介します。私は、今ではこのように「食育の専門家」として、色々なところに呼ん

でいただいておりますが、実は子どもの頃は特に、食べることが苦手だったので

す。

具体的には、人とご飯を食べる事ができないという、不安障害の一種でもある

「会食恐怖症」を学生の頃に患っていました。



(※山口は一般社団法人日本会食恐怖症克服支援協会の代表理事として当事者支援活動をしている。写真はその関連著書)

というのも、高校生の時に、**とある事件**が起きたのです。

私は元高校球児で、甲子園を目指していたのですが、野球部での部活動の合宿では「食トレ」というものがありました。

その時に、

- ・ 朝 2 合
- ・ 昼 2 合
- ・ 夜 3 合

という量のご飯（白米）を食べることを  
ノルマとして課せられ、それを食べるこ  
とができずに、指導者の方に他のみんな  
の前で怒られてしまったのです。

それが大きな引き金となり「**また、食べ**

**られなかったらどうしよう…」**という不安がこみあげるようになり、次第にご飯の機会を想像しただけでも気持ち悪くなってしまい、人とご飯を食べる時に吐き気や嚥下障害などの症状が出てしまうようになったのです。

後にこれが、精神的な病気の1種であることを知ったのですが、当時思っていたことは

**「みんなにとって、ごはんは楽しみなの**

**に、なんで自分だけこんなことに苦しんでいるのだろう…」**

**「食べたい気持ちはあるのに、“わがままで食べようとしない”と思われることが悔しいし、悲しい…」**

ということでした。

### **●3 大欲求の「食欲」はウソ！？**

当時はそのように悩んでいたのですが、

一方で「無理して食べなくてもいいよ！」  
と言われると、むしろリラックスできて、  
食べられるということがありました。

これはリラックス状態の方が、嚥下や咀嚼や消化器官など、人間の機能的な面からも食欲が湧くからなのですが、いまでもやはり一部の大人は食べない子どもに対して「食べなさい！」とプレッシャーをかけてしまうことが多いと思います。

(私も自分の経験がなかったら、食べない子に対してそう言ってたかも？と思います。)

さて、このエピソードの上で本題ですが、あなたは「**人間の三大欲求**」というものを聞いたことがありますか？

おそらく、ほとんどの方はどこかで一度は耳にしたことがあるはずですが、一般的に言われているのは、①食欲②性欲③

睡眠欲というものですね。

ですから、あまり食べる意欲がない子に対して、「人間の欲求なのに・・・」と思う人もいるんじゃないかなあと思います。

しかし、実はこの「人間の三大欲求」って“ウソ”なのです。具体的には、欲求としては確かにありますが、優先順位もバラバラだし、他にも優先されるものがあります。

よく、研修会などで以下のクイズを出す  
ことがあります。

**Q.以下の人間の本能の欲求を、優先順位  
の高い順に並べ替えてみましょう。**

- ・ 睡眠
- ・ 食欲
- ・ 排泄管理
- ・ 体温管理
- ・ 苦痛の回避
- ・ 感情的な満足（遊び）

あなたにもぜひ考えてみて欲しいので、  
少し考える時間を取ってから次を読んで  
みてください。（ちなみにヒントは、  
これまでの文章にあります。）

では、正解ですが・・・

↓↓↓

**睡眠＞体温管理＞排泄管理＞苦痛の回**

**避＞食欲＞感情的な満足（遊び）**

となります。

あなたはこれを見て、どのように感じますでしょうか？

ここで、**着目したいのは「食欲」の順位は低いこと。そして、「苦痛の回避」の方が「食欲」よりも上に来ることです。**

**つまり、食べることが苦痛であれば、それを回避するということ。**

1 番身近なのは、虫歯が痛くて食べられ

ないとか、「これを食べたなら体調を崩すかも・・・」と感じる食べ物などを食べないようにするなどかもしれません。

しかしこれは、「精神的に食べることに苦痛を感じている場合」も、当てはまるのです。

## ● 100 キロ歩いても食欲が湧かない理由

実際に私も、これを痛感したことがあります

ます。先で少しお伝えした「会食恐怖症」  
だった高校生の時のことです。

部活動の恒例行事で、県内を2日間で1  
00キロ歩いて、ゴミを拾うことで地域  
貢献をするという活動がありました。

他の部員のみんなは当然「100キロ歩  
くなんて大変だ・・・」ということで頭  
がいっぱい。一方で私は「**2日間、みんなと食事をすることが心配**」で、そっち  
の不安で仕方がないという感じでした。

ですから、2日間歩いてたくさんカロリーを消費し、お腹は空いているはずなのに「食べなくてまたみんなに怒られるかも・・・」という感じで、食べなきゃいけないというプレッシャーから全く食事が喉を通らなかったのです。

最終的には、フラフラになりながらもなんとか歩ききったのですが、この時に

**「空腹だからといって食欲が湧くわけではない」と、痛感したのです。**

ただ当時は「食べられない自分が悪いのだ」と思っていましたし、食べられない子というのは、心の内ではこうやって自分を自分で責めていることも多いです。

実際に以前、講座の参加者さんからも、以下のような声をいただいたことがあります。

1歳7ヶ月の息子の食事に活かしたい  
と、先生の『食べない子が変わる魔法の言葉』の本をきっかけに、講座を知りま

した。

離乳食期から「食への興味のなさ」と、

「口に入る物への警戒心の強さ」にずっと

と悩み、誰に相談しても「いつか食べる

よ」と言われ、いつかっていつなの？今

辛いんだけどな…と、本当に途方にくれ

ていました。

1歳になりたての頃は、完食にこだわっ

てしまい、あまりにも食べない時は感情

に任せて怒鳴ってしまったり、私自身、

食事の時間が苦痛だったため顔もこわ

ばっていたと思います。大きな声で息子  
もビクっとしており、悪循環でした。

果物が好きなため、ご飯を食べたらデザ  
ートという感じにしている、当時は食べ  
ずにイライラしたら絶対に果物はあげ  
ないと、頑なにそれが正しいと思ってい  
ました。

先生の配信で、いつもデザートが食べら  
れないのは自分が悪いからだと思って  
しまうという言葉がとても胸に沁み涙

が出てしまいました。

たくさんの種類のご飯が食べられなく

ても、「果物が食べたい」というその気

持ちと、好きなものを食べる喜び、嬉し

さを奪っていたのかと思い、とても反省

しました。

それからは、果物を一緒に楽しく食べて、

果物のおかげでフォークが使えるよう

になりました。

(中略)

とにかく食べなくてもイライラしない  
こと、ご飯の時にニコニコするように心  
がけていると、ニコニコし返してくれる  
ようになり、食卓に笑顔が増えました。

これからも活動応援させてください！

本当に出会えて良かったなと思います。

ありがとうございます。(兵庫県在住の

お母さんより)

もしかしたら、似たような境遇の方もいるかもしれませんね。

この章で覚えておいて欲しいのは、

・「健全な食欲」 = 「空腹」 × 「リラックス」

という2つの柱から、成り立っているということです。

「リラックスなし」では、苦痛を回避の優先順位の高い分「食べない」という結論が出てしまうことになるので、

・「空腹」×「リラックス」

をぜひ大切にしてくださいね！

では、どうすればリラックスを作ることができるのかについて、次の章でポイントを紹介していきます。

## ◆2章

### 要チェック！大人の4つのしすぎ

#### ●大人の4つのしすぎとは？

前の章では「食欲のからくり」について、人間の本能的な優先順位から解説していきました。

この章では「リラックス」の部分について、掘り下げていきたいと思いますが、ここでのチェックポイントとして、私は

よく「大人の4つのしすぎ」というものをお伝えしています。

つまり、子どもが食べない場合、今から説明するこの「大人の4つのしすぎ」によって食べないケースが非常に多いのです。

それは、

**1.イライラしすぎ**

**2.不安になりすぎ**

**3.プレッシャーのかけすぎ**

## 4.放置しすぎ

です。

それぞれ簡単に解説すると「**1.イライラしすぎ**」は、食べないことを怒ることで、とてもリラックスして楽しく食べるどころではない食卓の雰囲気になってしまっケースです。

間違いなくいえるのは、怒っても絶対に解決しないということですが、どうすれ

ばいいか分からないことで、イライラしたくないのにも関わらずついそうなってしまうものですから、本書を通して解決のヒントをお伝えしていきたいと思っています。

続いて「**2.不安になりすぎ**」は、子どもが食べないことで不安になり、それが子どもに伝わる（うつる）ことで、より食べなくなっていくことです。

子どもの頃、お父さんやお母さんが不安

になっている様子を見て、自分も不安になってくるということがあった人もいるかもしれません。それくらい、周りの大人の影響というのは大きいのです。

そして「**3.プレッシャーのかけすぎ**」は、例えば「これくらい食べなさい！」のような圧力が、その子のキャパシティを超えてしまうケースです。

最後の「**4.放置しすぎ**」というのは、特に偏食の子に対して「好きなものしか食

卓に出さない」などのケースです。これでは食べられるものが、なかなか広がりません。

もし、「自分にはこの傾向があるかも・・・」と、思い当たる部分がもしかしたらあった方もいるかもしれません。

ですが、落ち込む必要はありませんし、その気づきが大切です。気づくから、変えられますからね。

## ●「そのうち食べられるようになる」は” ごまかし”

繰り返しになりますが、「どうしたらいいかわからない」「誰にも教わったことがない」から、そうなってしまいうものだと思います。そして本来、自分が分からなくても、周りの家族がわかったりとか、周りの大人たちが助けてくれたいいのです。

しかし「食べない子に対してどうしたら

いい？」という情報は、なかなかまだ世に広まっていません。

ですから「**そのうち食べられるようになるから大丈夫**」と言われるだけだったり、

「こういうところがダメなんじゃないの？」と指摘されるだけで、具体的に「こうしたらいい」と教えられることは殆どないと思います。

そのわりに「残さず食べよう！」という聞こえの良い目標だけが、そうなるため

の具体的な道しるべなしに、一人歩きしているのです。

これでは、悩みが生まれるだけで、なかなかその目標は達成できないと思います。ですから私は、この現状を変えていきたいと思って、このように皆さんに情報をお届けしています。

本章では「4つのしすぎ」を共有しましたが、じゃあどうしたらいいのか、その具体的な対応を考えるために必要なこ

とがあります。

**それは、「なぜ、食べられないのか、その理由を知る」ということです。**これは「食べない事には必ず理由があり、それに合った適切な対応・支援策も必ずある」からです。

そのためにまずは「どんな理由で食べられないのか」を知る必要があります。ですから次の章でそれについてお伝えしていきますね。

## ◆3章

# 子どもが食べない時は 3つの理由から 考える

### ●食べられない3つの理由

子どもが食べないことで悩んだ際には  
**「食べられない理由に沿って適切な対応をする」**ということが、とても大切になります。

書籍『食べない子が変わる魔法の言葉』

(辰巳出版)では、その理由を7個に分けていたりしていますが、今回はもう少しシンプルに大きく3つに分けて考えていきましょう。

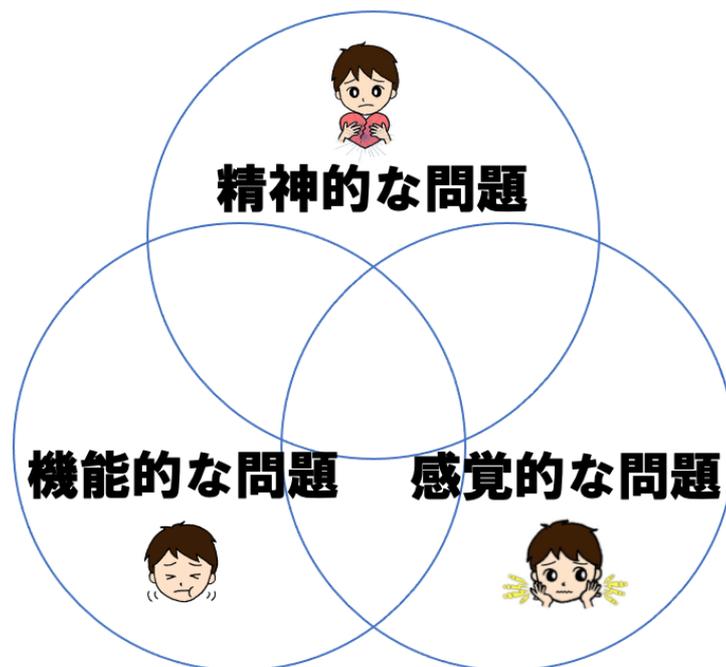
具体的には、子どもが食べないという場合、大きく分けて以下の3つの理由に当てはまります。

## **1. 感覚的な理由**

## **2. 機能的な理由**

## **3. 精神的な理由**

# 食べられない3つの理由



ここからそれぞれ解説していきます。

**「1.感覚的な理由」**は、食べることに関わる感覚器官（五感）が、

- ・過敏である（過剰に感じやすい）こと
- ・鈍麻である（感じにくい）こと

などにより、食べ物が感覚的に受け付けられない場合のことです。そのため、味や食感の刺激を「強く感じやすい」とか「感じにくい」などの理由から、食べられないものが多くなることがあります。

**「2.機能的な理由」**は、咀嚼（そしゃく）や嚥下（えんげ）に関わる口腔機能が未発達であることにより、食材をうまく噛

めない、うまく飲み込めないという理由で、食べられないものが多くなることです。

**「3.精神的な理由」**は、過去に食べることで嫌な体験をしたことや、環境やタイミングによってプレッシャーや不安が強いと、食欲が湧かずに食べられないことです。

ですからまずは、これらの「食べられない理由があるのだ」と認識することが大

切です。

## ●「食べない子」はいない？前提から見直そう

つまり「食べない子」ではなく「**(理由があり) 食べられない子**」なのです。ここで「わがままだから食べない」と捉えてしまうと、適切な対応は大変難しくなってしまう。

そして共通点としては、なんどもお伝え

している通りで「食べるのが楽しい」という前提の上で、無理をさせずに、スモールステップで、食の進みをサポートすることです。

具体的な対応について、ここでは簡潔にまとめると、

**・ 感覚的な理由の場合→好きな感覚から徐々に食べられる範囲を広げていく**

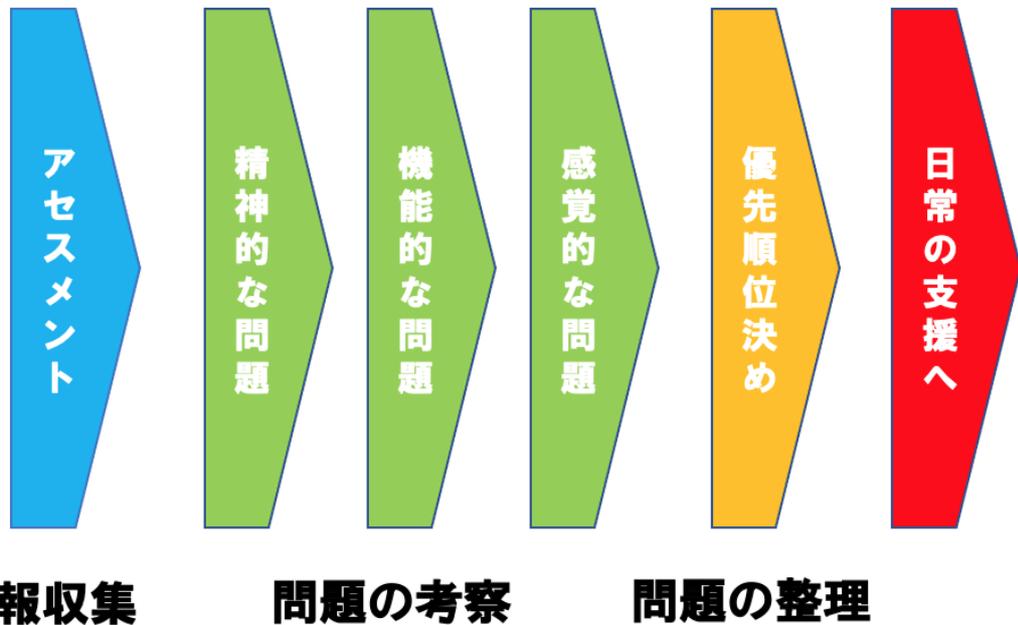
**・ 機能的な理由の場合→食形態に注意**

**しながら、口腔機能を少しずつ獲得して  
いけるようにサポート**

**・ 精神的な理由の場合→食べられなく  
ても大丈夫という安心感を育む**

というところが、大切なポイントになります。複数にまたがる場合もありますが、その際の優先順位は「**精神的な理由→機能的な理由の→感覚的な理由**という順番で支援や対応をすることが、大切になるのでこれも覚えておいてください。

# 支援の順番とポイント



実際にこの「3つの理由」という視点があるだけでも、全然違うと思います。これまで頂いた声として、保育園の栄養士さんの声を紹介します。

小食、偏食の幼児がおり、その対応に自

信をもって方向性を示せていないため  
基礎講座を受講しました。

今まで完全に「お残し禁止」の園を昨年  
ようやく「残しOK」かつ子どもに食べ  
る量を決めてもらうセミバイキング形  
式に変更しました。「無理やり食べさせ  
ないで」「残すことも自分のことを知り、  
自分で決める大切なこととポジティブ  
にとらえて」とお願いし続けてきました  
が、最近食べられない子をそのままにし  
てしまっているように感じていました。

「一口食べてみて」という前に何か出来る  
ことがあるのではないか？ そう思い  
受講しました。

本当に濃密な講習をありがとうございました  
ました。漠然とした問題意識が、支援の  
流れや問題（食べない理由）を3つに分  
けて教えていただくことで、「あの子は  
ここに難しさを持っていたのではない  
か？」と解決へのイメージが少し見えま  
した。まずは同じ目線で問題を保育士と

共有できるように今回教えていただいた  
内容でアセスメントシートのような  
物を作り、アセスメントするところから  
始めてみたいと思いました。また、残食  
から多くの事を読み取れると分かった  
ので、食べ終わりの時間も見て回れるよ  
うにしたいです。

講習中に何度か出てきた「大人がまず楽  
しむこと」「楽しくリラックスでき、居  
たいと思う食卓であること」にハッと  
しました。うちの園の場合は特に、今まで

完食させることに躍起になっていたの  
で給食の時間に先生に対して委縮して  
いる子どもが見られるように思います。  
給食をリラックスして楽しく食べても  
らうことが大前提だと思うので、まずは  
先生が楽しく食べることから始めても  
らうようお願いしていきたいと思いま  
す。そして保育士さんの、食べられるこ  
と=偉いことの意識を少しずつ変えて  
いければと思いました。

この他にも「食べられないことは「わが

まま」や「甘え」ではなく理由があり、  
支援策もあるという目線に立つことが  
大切であること」「食べても褒めすぎな  
いこと」「吐き出して大丈夫な環境にす  
ること」「好きなものから広げていくこ  
と」など本当に多くの事を知ることがで  
きました。漠然とした問題意識だったも  
のが、今回の講習を通してそれぞれの子  
どもの問題が少し明確になり、どうすれ  
ばいいのかの道標が見えたような気が  
します。

早速ですが、口腔機能の発達を大切に進  
めていくことが将来の機能的な問題の  
防止になると思います、それぞれの時期の目  
指す口腔機能の情報を保育士と共有し、  
来年度の保護者へ配布する離乳食ブッ  
クの内容の見直しを始めています。

子どもたちが食べることを好きになっ  
てくれるように、少しずつやれるところ  
から取り入れていきたいと思います。そ  
して、今回の講習を何度も見て学びを深  
めていきたいと思います。(茨城県・管

## 理栄養士)

この栄養士さんのアイディアも「食べられない理由がある」という前提があるからこそ起きるものですよ！ですから、まずは理由があって食べられないのだからということをお大切にしたいと思えます。

次の章では「**食べられない**」→「**食べられる**」に変わるための、具体的な**5つのステップ**と**関わり方のポイント**をお伝

えしていきますね。

## ◆4章

### 食べない子が変わる 5つのステップ

#### ●超重要な「5つのステップ」とは？

この章では、**食を広げるためにとっても重要な話をしていきます。この章は大切なことがいっぱい詰まっているので、ぜひ印象に残ったところはメモを取るなど**

してください。

この章の内容が頭にあるだけでも、子どもの食の広がりはもちろん、子どもが食べないことへの大人のイライラや不安の解消にも繋がります。**また「OK 声かけ」と「NG 声かけ」も紹介しますので、要チェックです。**

さて。これは研修会などでも、ほぼ毎回お伝えするくらい重要な話なのですが「食べない→食べられる」になるまでに

は、5つのステップがあります。

それは、

**1.知らない**

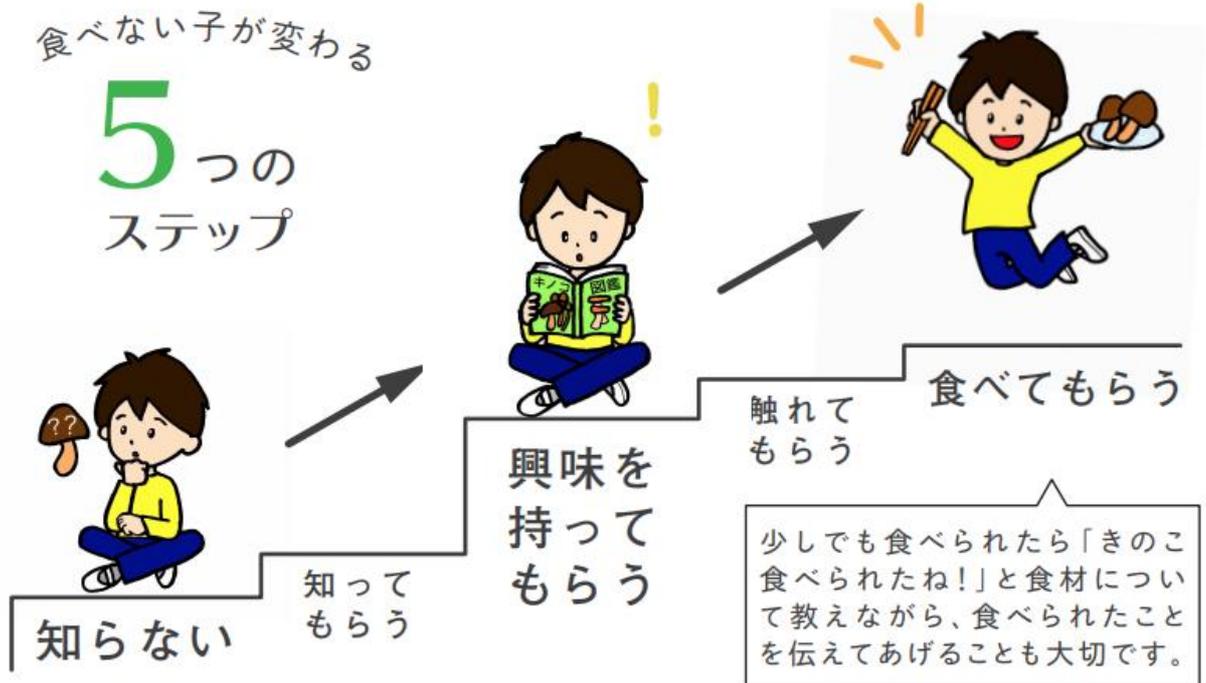
**2.知る**

**3.触れる**

**4.興味を持つ**

**5.食べる**

です。



そして、よくあるミスが「触れる」や「興味を持つ」に進んでいない段階なのに「一口食べてみたら?」と、勧めてしまうというものがあります。

これは、(少し辛口ですが) セールスマ

ンで例えると“押し売り”のようなもの  
です。

たとえば、私は最近「乾燥機付きの洗濯  
機を買おうかな～」と迷っています。で  
すから、家電量販店で見たりするわけ  
ですが、もしここで入店してすぐにいきな  
り、

「いらっしゃいませ！今この商品がオ  
ススメです！割引中なので買ってみて  
はいかがでしょう？」

と、店員さんに言われたら、もうその家電量販店には行かないですね？

これが、ちょっと気になったやつを見つけて、触ってみたり、説明を聞いてみたりした上で「あ〜、これいいかもな」と思っているタイミングで、

「今この商品がオススメです！割引中なので買ってみたいはいかがでしょうか？」

と、言われたら買ってしまいかもしれません。

**つまり、同じ勧め方でも「タイミング」  
が、とても重要なのです。**

### ●食べてみたら禁止令を出す理由

しかし、なぜか食べることになると「ひと口食べてみたら？」と、すぐに勧めてしまう人が多いです。きっと自分が子どもの頃から、そうされてきたからかも

しれません。

まずは、

- ・ **触れてもらうこと**
- ・ **興味を持ってもらうこと**

を、大切にしたいと思えます。

実際、カウンセリング（個人相談）などで「つい、食べてみたら？と言いたくなる」と、おっしゃる方が多いのですが、

そういったときに私は**“食べてみたら？  
禁止令”**を1ヶ月くらいお父さんお母さん出して「**食べてみたら？**」と言わないようにしてもらいます。

そうするとようやく、子どもが自分から「**食べたい**」というケースが出てくることも多いんですね！

## ●OK 声かけ・NG 声かけ集

さて、今の話を踏まえた上で、実際に食

卓ではどのような声かけをしたらいい  
と思いますか？

ここでは簡単に紹介すると、**OK 声かけ**  
としては、

- ・「この食べ物知ってる？」
- ・「これって何だと思う？」
- ・「どんな味がするかな？」
- ・「どんな匂いがするかな？」
- ・「ぺろっとだけしてみたら？」

などなど、少しずつその子の段階やタイミングに合わせて声をかけてあげるといいです。

一方、注意したい声かけや **NG 声かけ** として、先ほどの「ひと口食べてみたら？」以外で、つい言ってしまいがちなものを紹介すると・・・

・「もうひと口！」…「ひと口だけ食べてみて」と提案して食べた後に、「もうひと口！」と勧めると“嘘をつかれた”と思

われているかもしれません。嘔つきと思われてしまえば、次からの「ひと口食べてみて」で食べることは少なくなっていくます。

・「**食べなさい!**」…食べられないことには理由があります。無理に勧めると更なる嫌いの助長や、無理に詰め込んだことによる、嘔吐や窒息などのトラブル、事故の原因になる可能性もあります。

・「**頑張れ!**」…食べられない子からす

ると既に頑張っていることも多いです。

「食べていない」 = 「頑張っていない」というわけではありません。「無理しないでね」などの声かけの方が安心して食べ進めるきっかけになる事もあります。

・**「美味しいよ！」**…もちろん、そのように前向きなイメージを持たせることは大切なのですが、それは本当にその子にとって美味しいと思うから勧めているのか、それとも自分が美味しいと思うからや、食べて欲しいから言っているのか

では違いますよね。本当は子どもにとって美味しくなければ“嘘をつかれた”と思われて、次回からこの声かけでは食べなくなる可能性もあります。

・「**美味しい？**」…単純に味の感想を聞きたいだけなら OK！ですが、作ったものに対して“絶対に「美味しい」と言って欲しいから聞いている”場合、必ず「美味しい」と言わなきゃない食卓”になってしまい、無意識にプレッシャーを与えてしまうこともあります（私が子どもの頃、

お父さんが料理を作ると、必ず聞いてきて、美味しいと言わないと怒られていました。)

…といったところになります。悪気なく、つい言ってしまいがちなものが多いと思いませんか？

私は別に、そうやってしまう大人のみなさんを責めているわけではありません。むしろ、私もつい、「美味しい？」と聞いてしまうこともあります。 **ですから、過**

**敏になる必要はなくて、それよりも“NG  
になる理由”を抑えることが大切だと思  
います。**

## **◆5章**

**食を広げるために今日からできる簡単  
な工夫**

**●偏食の娘が少しずつ食べられるもの  
が増えた理由**

**以前とあるお母さんが「うちの娘は少し**

**ずつ、給食で食べられるものが増えてきました〜！」と報告してくれたのですが、**  
そのお母さんがお家で実際にやっていた、今日から簡単にできて効果の高い取り組みを本章ではお伝えします。

ちなみにそのお母さんも「子どもが食べないこと（具体的には偏食と小食）」で、お家での食事や・給食も苦手とても悩んでいました。そんな時に、私のInstagramでの発信や書籍を読んで、お子さんの気持ち理解できるようになった

と言います。

そこで「とある工夫」をしたところ、給食も少しずつ食べられることが増えてきたとのことでした。

さて、どんな工夫をしたかというところ「**家にある献立表に○をつける**」という方法です。

具体的には、**最初はお母さんが娘さんに給食の様子を聞いて「食べられたもの、**

**美味しかったもの」のメニューに○をつ**

**けていったそうです。** そうすると、今ま

ではお母さんが付けていたのを「自分でやりたい！」と言いだし、自分でやるようになり…。

最初は、

- ・ 牛乳
- ・ ごはん（白米）

にしか○は付かなかったそうですが、時

間をかけてやっていたところ、**だんだん**  
**〇がつくものが増えていったり、なんとお**  
**かわりするものまでも出てきたそうで**  
**す！**

これを聞いて「お母さんの関わり方、す  
ごいな～」と思ったと同時に、人間の脳  
の性質的にもとても良いやり方だと思  
いました。

**● 食べられるものが増えるかどうかの**  
**分かれ道とは**

似たような取り組みに「完食できたらシールをプレゼント！」みたいなのがあったりしますが、あれは裏を返せば**「完食できなかったらシールを貰えない」**わけで、むしろ自己肯定感が下がり、食べる意欲も下がることも考えられます。

しかし**「食べられたもの、美味しかったものに○をつける」**とかだったら、1つくらいは丸をつけることが出来ると思います。また、**毎日続けられる簡単な取り組み**というのも良いですし、**○が増え**

**るとやっぱり嬉しいものです。**

ですからシールを使うのであれば「食べられた食材のシールをあげる」とかは、加算形式で良いとは思いますが。

そして、成長を子どもと一緒に喜んでいくことも大切ですね。

人というのはそもそも、意識を向けたところが大きくなるようになっていきます。

有名な一説「空を飛ぶブタを想像しない

てください」という文章を読むと、想像してしまふのが人間です。

このように、意識を向けたところが、拡大していくのが人間ですのでもし「ひと口だけ食べた」という時には「なんで全部食べないの！」ではなく「**口をつけられたね！！**」と伝えてあげた方が良いでしょう。

こういったことは、時間をかけて少しずつやっていくことが大切です。「**今日食**

べることを期待しない」で、毎日の中で  
関わりのなかで「食べることは楽しい」  
を育てていってくださいね。

### ◆おわりに

あなたが一緒に食べたい人は？

本書をお読みいただきありがとうございます  
이었습니다。

そして、最後にお伝えしたいことがあります

ます。それは「**自分は子どもにとって、一緒に食べたい人になっているかどうか**」ということです。

これは、基礎講座（きそ講）という講座の3ヶ月間のフォローアップ講習で、1番最初にお伝えしているくらい大切なことになります。

具体的には、子ども目線で食べる意欲が湧くかどうかを考えたときに、

① 一緒に食べたい人がいる&自分の食べたいものが食卓にある



② 最初に好きなものを食べる



③ 他の食べられそうなものを食べる



④それらが無くなったら、気になる物  
(興味があるもの) に触れる



⑤気になる物 (興味があるもの) を口に  
入れる

というマインドフローで、食べるように  
するのです。

これを考えると、まずは”**子どもにとっ**

て「一緒に食べたい人」であること”と

いうことが大切で、もちろん普段から怒っていたりすると、そうではなくなってしまう。

また、“子どもの好きなものが食卓にある”ということも、とても大切です。

その一方で、“好きなものだけでお腹が満たされないようにする”というようになっていないと、好きなものだけで食事が終わってしまい、他のものを食べなく

なってしまいます。

	子どもが食べる順番	支援ポイント
1	好きなものから食べる	好きなものだけでお腹いっぱいにならないことが大切です。
2	食べられそうなものを食べる	「見た目」を食べられそうなものにすると手を伸ばしやすいです。
3	その他の気になるものに触れる	遊んでいると思って怒ったりしないことが大切です。
4	まだお腹が空いていたなら口に入れることも	食べてみたら？の提案は大切ですが、強制は禁物です。
5	触っても口をつけない・遊ぶ・立ち歩く	この様子が見られたら、片付けても構いません。

## ●そもそも、なぜ食べて欲しいのか

さて。ここまで色々とお伝えしてきましたが、大人は、子どもになぜ、食べて欲しいのでしょうか？

「健康が心配だから」

「将来食べられるものが少ないと、大変  
そうだから」

「食べないと、自分がとてもストレスに  
感じる…」

などなど、色んな出てくると思いますし、  
出てきた理由はその通りだと思います。

では、

- ・なぜ、健康の心配を解消したいのか？
- ・なぜ、将来の憂いを解決したいのか？
- ・なぜ、ストレスを解消しないのか？

そこまで考えたときに、どのような結論にたどり着くのでしょうか？

これを考えるとやはり「楽しく毎日を過ごして欲しい」とか「幸福になって欲しい」とか「良い気分で過ごしたい」とか、そういったところに帰結すると思います。

これは、子どもの食べない事に限らず、人生のありとあらゆる目標や、解決したい問題などをこのように深掘りしていくと、結局のところはそういった部分にいきつくのだと思います。

**じゃあ、今の問題がすぐに解決しないと  
して「今日を楽しく過ごせないのか？」  
という、そういうわけではないと思う  
のです。**

むしろ、先ほどお伝えした、“子どもにと

って「一緒に食べたい人」であること”と  
いうことを考えたときに、自分が今日を  
楽しく過ごせているからこそ、食べられ  
るということにも近づくとも言えるわ  
けです。

本書では、「食べない子にどうしたらいい  
のか」をメインで扱ってきました。  
色々と知れば知るほど、どんどん子ども  
に目が向くと思います。これまでに色々  
な気づきがあるかもしれません。

ですが、その前に、自分にも目を向けて  
みてください。

**「子どもにとって一緒に食べたい人で  
あろうとする」**

ここから始めるだけでも、未来は大きく  
変わることを約束します！

それでは、本書を手にとっただきあ  
りがとうございました。

## 10 日間の特別レッスン（メール・LINE

配信）の方では、さらにこれらの内容に

ついて深掘りしてお伝えしているほか、

・ 偏食の子に対してどうすればいい？

・ 小食の子に対してどうすればいい？

・ 食べるのが遅い子はどうすればい

い？

・ 食わず嫌いが多い子はどうすればい

い？

・ 給食が苦手な子はどうすればいい？

などについて、より具体的に詳しく解説  
していきますので、楽しみにしておいて  
ください。山口健太