

◆ 未満児（0～3歳児）について ◆

【基本的な生活習慣について】

Q20

1才を過ぎた頃より、発達が気になり、また、食事面でも気になることが出てきました。食事の面ではもう完了してもいいのに、なかなか完了できません。いろんな方に聞き、試してきましたが上手にできません。現在、主食は普通。副食がレトルト（1.4才と1才の対象商品）で行っています。おやつは好みがありますが、固い物も食べられます。何かいい方法がありましたら教えてください。

〈母/女 1歳 手帳なし 自閉症・知的障害〉

～6歳

A20-1

私も参考のために聞きたいです。

(母/女 3歳 手帳なし 自閉症)

A20-2

うちの子は1才半位まで離乳食のようなトロトロのものしか食べず（でもお菓子は食べる）にいましたが、ある日突然、トロトロのものを嫌がって、ふりかけご飯に転向しました。（レトルトのあんかけみいたいなものの方が栄養的にバランスが良かったのですが）大人があきらめた頃、「その日」は突然やってきます。本当に全くレトルトを食べなくなったので、買い置きをしていたものは大人が処理しました。

(母/男 5歳 療育手帳 自閉症)

7歳～15歳

A20-3

そのまま問題ないと思います。固い物も食べられるし、こだわりが有るように思われないので。

他の子は他の子、うちの子はうちの子！

(母/男 9歳 療育手帳 自閉症)

A20-4

焦らずメインは今、食べられるものの中で与え、少しの割合をチャレンジの部分（固いもの、野菜）にしてみてもどうでしょうか。お互いのストレスを増やさないようにした方がいいと思います。

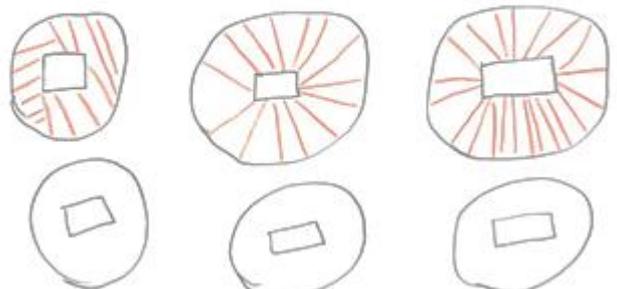
(母/男 9歳 療育手帳 自閉症)

A20-5

その子、その子のペースがあるので、焦らなくてもいいと思います。うちの子も1才の頃は白米しか食べませんでした。今ではたくさんいろんな物をみんなと変わらず食べています。

(母/男 12歳 手帳なし ADHD)

さな田丸



16歳～

**A20-6**

忙しくても手料理では。  
(母/男 30歳 療育手帳 自閉症)

**A20-7**

無理をしないで。食べさせてください。年  
とともに何でも食べるようになります。魚  
の食べ方は私より上手です。  
(母/女 45歳 療育手帳 なし)

**A20-8**

副食のレトルトの味をマネして具を変える  
のはどうでしょう。  
(記入なし/女 記入なし 手帳なし 自閉症)

**Q21**

うんちが出ると泣く。嫌がります。

〈母/男 2歳 手帳なし 診断なし〉

～6歳

**A21-1**

娘はうんちをするとしらせることもなく便を手  
でさわり、ガラスなどにつけます。よく布団の  
上でズボンもおむつもとってねてしまうこと  
も。この2つは問題行動で常に周囲は悩まされ  
ています。(母/女 3歳 手帳なし 自閉症)

**A21-2**

おむつはずしのチャンスでは？ 前向き  
に考えましょう。何のリアクションもな  
い我が子より期待できます。  
(母/男 5歳 療育手帳 自閉症)

7歳～15歳

**A21-3**

トイレトレーニングが早くすみそうですね。  
(母/男 9歳 療育手帳 自閉症)

**A21-4**

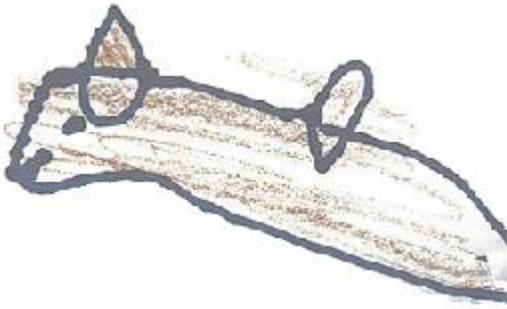
うちの子はうんちを怖がっていました。うん  
ちがなぜ出るのかを話して、「うんちくんバ  
イバイ」とトイレで言っていました。今は8  
歳です。もちろん大丈夫です。  
(母/男 13歳 療育手帳 なし)

16歳～

**A21-5**

おむつの中でしてしまったり泣くのか、トイレでした時に泣くのか、どちらでしょう？  
トイレでうんちが出ると泣くというのは、うんちが硬い時に泣く時がありますが、柔らかくても泣きま  
すか？ 肛門が敏感なのかも知れませんね。出る時の感覚が嫌なのかも。  
うんちに関する絵本がありますよね。あれをトイレで読みながら、というのはどうでしょうか。あとは  
便秘にならないように、乳酸菌飲料を飲ませたり、ヨーグルトを毎日摂ったりしたらいいと思います。  
うちはトイレの時間がものすごくかかりました。特に便秘でもないのに出るのに時間がかかるので、う  
んちをするのが嫌だったみたいです。ですから、絵本作戦で乗り切りました。

(母/男 20歳 手帳なし Asperger-症候群・学習障害)



どうぶつたち/ たーちゃん 小3

### A21-6

できる時がくる！！

(母/女 21歳 療育手帳 なし)

### A21-7

トイレトレーニングしようとしなくても、どんな状況でもウンチがでたら「ウンチが出来てよかったね！気持ちいいね」と声をかける。お恥ずかしいですが、それが私には出来ませんでした。トイレトレーニングを焦った私にわが子はパンツの中で内緒でウンチをしてそのままでした。気がつくと部屋にウンチがこぼれていることが何度も何度もありました。こちらが反省してトレーニングをしないと心しても、一年余りその状況が続きました。それでもある時ポンとあっけないくらい次のステップに行ってくれるものです。

あせらないで、ゆっくりね。

(母/男 33歳 療育手帳 自閉症 /男 35歳 療育手帳・身体手帳 医療的ケア不要)

## Q22

ごはんを食べている時、「もぐもぐ、かみかみして」と一緒に“こうだよ”と、もぐもぐ、かみかみをすると泣いてしまいますが、どうしたらよいでしょうか。

<母/男 2歳 手帳なし 診断なし>

## ～6歳

### A22-1

経験談を聞きたいです。むしろごはんを食べる意欲があっていいなと思います。

(母/女 3歳 手帳なし 自閉症)

### A22-2

そっとしておいてみたらどうですか？ 2才ならイヤイヤ期も入るので、お母さんに口出しされるのが嫌なのかも知れませんが、ごはんの食べ方より「食事は楽しい時間」ということを教えてあげてください。

(母/男 5歳 療育手帳 自閉症)

## 7歳～15歳

### A22-3

「もぐもぐかみかみ」と言わなければ良いと思います。(母/男 9歳 療育手帳 自閉症)

### A22-4

柔らかくしたり、細かくしたりしていました。今でも「噛んで！」と言わないと舌でこして飲んでいきます。大きくなるにつれてだんだん噛むようになりました。

(母/男 10歳 療育手帳 ダウン症)

16歳～

### A22-5

今は泣いていてもあきらめずに続けていけば、ずっと泣いてしまうという事はないと思います。粘り強く、根気よく、でも頑張りすぎないでください。(母/女 16歳 療育手帳 自閉症)

### A22-6

食事中はやらないほうがいいと思います。遊んでいる時に、パペットで「かみかみ、もぐもぐ」させてみたらどうですか。息子さんにパペットの口にオモチャの食品を入れさせて、ママがパペットを動かすのですが、たまに「かみかみ、もぐもぐ」をやらない。そして息子さんにパペットを注意させるとか。そうすると、やらなければいけないことを認識しますよ。他のことでもパペットや人形をモデルにさせるという方法は何回かやりましたが、割と効果的です。

(母/男 20歳 手帳なし)

アスペルger-症候群・学習障害)

### A22-7

食べられればOK!!

(母/女 21歳 療育手帳 なし)

### A22-8

まずはパパ、ママが楽しくモグモグしている姿を見せたらどうでしょう。意外と1対1で顔を見て色々言われると圧迫感があるかも知れません。

(母/男 29歳 身体手帳・療育手帳

医療的ケア要)

### A22-9

お母さんが一生懸命食事をさせようと頑張るのを、ちょっと負担に感じているのかも……。ゆっくり子供のペースで食べさせてみてください。

(母/男 33歳 療育手帳 自閉症

/男 35歳 療育手帳・身体手帳 医療的ケア不要)

### A22-10

怒られていると思っているのでは？

(記入なし/女 記入なし 手帳なし  
自閉症)