

【基本的生活習慣について】

Q7

3才頃より偏食が目立つようになり、一応、一通りは（ご飯、パン、魚、肉、野菜、果物）料理次第で食べてはくれますが、同じパターンでしか食べられず、また、噛む事をあまり好まないのか、硬いものや口の中に残るものはその時にもよりますが、口の中でずっと含んでいます。これは徐々に良くなって、何でも食べられるようになるのでしょうか。

〈母/女 年中 手帳なし 自閉症・知的障害〉

〈母/男 年中 療育手帳 ADHD〉

～6歳

A7-1

娘もごはんよりパン食です。野菜もあまり食べず食べる物が限られています。ごはんやお弁当を作るのがゆうつつです。(母/女 3歳 手帳なし 自閉症)

A7-2

大丈夫です。何でも食べれるようになると思います。パターンも少しずつ変えてくといいいと思います。うちの子も年長ですが、好き嫌いが多くて悩みましたが少しずつ食べれるようになってきてます。園では白ご飯をたべて家ではふりかけOKにしています。とても白ご飯が苦手野菜も苦手。こまっていたましたが、この頃白ご飯を保育園では食べているようなので家では「一口白ご飯食べたらふりかけいいよ」と声をかけてあげてます。(母/男 5歳 療育手帳 自閉症)



おともだち/ はるくん 小1

A7-3

うちの子も3～4歳の頃は、イカの刺身とうどん以外、好んでは食べてくれず、口に入れても吐き出してしまう事が多かったです。吐き出した時は、「おいしくなかった？ 大きくなったらおいしくなるんだよ。美味しいな」とママがおいしそうに食べるようにしていました。すると5歳の誕生日、今まで絶対に食べられなかったケーキを食べ、「大きくなったから食べられたよ!」と。その後は、今までが嘘のように何でも食べてみようとし、「おいしい」という事が増えました。

(母/女 5歳 手帳なし 自閉症/外泊)

A7-4

感覚過敏があり、調理の仕方では食べられないことがあります。もちろん偏食もあります。年中から保育園に通い、友達と給食を摂ることで徐々に食べるようになりました。大好きなおかずも全部食べ終わらないとおかわりできないので、先生方の工夫で苦手なものは最初から少な目にして頂き、おかわりしやすいようになったことで楽しく食べているようです。年長になり体が大きくなると食べる量も増えました。園で食べてくるので、家ではうるさく言いません。

(母/男 6歳 手帳なし 自閉症)

7歳～15歳

A7-5

食べられたら問題ありません。大人でも固いものを食べる時は時間がかかります。小さい子ならもっと時間がかかってもおかしくないと思います。もし時間が足りないならば量を調整すれば良いのでは？

(母/男 7歳 精神手帳 ｱｽﾍﾞﾙｼﾞｱ-症候群)

A7-6

少しずつ食べられるものからチャレンジして、食べられた時には褒めてあげる。

(母/男 8歳 療育手帳

自閉症・学習障害・ADHD)

A7-7

なんでも食べられる様になるかどうかは分かりませんが、(定型児でも食べられないものが多い子はいる) 徐々に受け入れられる幅が広がるとは思います。

(母/男 9歳 療育手帳 自閉症)

A7-8

まず一通り食べられるなら、よしじゃないですか！ 年中さんですし、栄養が一通りとれるのなら安心だと思います。私もワンパターンですが、子どもが喜んで食べてくれる調理法ばかりです。食べてくれないより、食べてくれた方が作った私としても気分がいいですし。

(母/男 9歳・13歳 身体手帳

ｱｽﾍﾞﾙｼﾞｱ-症候群)

A7-9

3才頃は、ローテーションで同じパターンのものばかり食べていました。外食に行った時に食べるのを拒否していたものを食べるようになったり、少しずつ変わってきました。6才頃から変わった気がします。何かがきっかけで変わることもあります。

(母/男 10歳 療育手帳 自閉症)

A7-10

食感に対して過敏があったので、なかなか“良く噛む”という事ができませんでしたが、できた時は、「○」のカードを見せてほめることを根気よく続けました。偏食については、「今日はどれを頑張る？」と本人に決めさせ、『一口食べる』を続けました。無理やり食べさせるというよりは、楽しく頑張ろう！とひとつずつ食べられるものを増やして、今では何でも食べられます。

(母/男 10歳 手帳なし なし)

A7-11

孫も偏食で、食べる物と嫌いな物がはっきりしていました。今も好きな物が中心です。主人(祖父)は大人の食べる物を子どもに食べさせたほうがいいと言っています。でも、孫が何も食べなくなるより、まず食べさせることが一番だと思います。孫は学校給食が好きで、家で食べない物でも学校で食べて好きになるなど、少しずつ食べられる様になっています。(孫も噛むことが苦手で、飲み込む物が好きです。カレーの後にお茶漬けを食べています。)

(祖母/男 10歳 精神手帳 自閉症・外傷・ADHD)

A7-12

うちも偏食で保育園の頃は悩んでいましたが、小学生になると給食で食べられるものが増え、おいしいと思ってくれるようになり、たくさんの物が食べられるようになりました。3年生頃までデザートを食べないこだわりがありましたが、4年生になると食べられるようになりました。今では何でも食べ、食べ過ぎで悩むぐらいです。

(母/女 11歳 療育手帳 自閉症)

A7-13

苦手な物は少し小さめから始め少しずつ大きくしてかむことに慣れさせ、食べさせました。我が家は良くなりました。

(母/男 12歳 手帳なし ADHD)

A7-14

小さいころから偏食がありました。小学校高学年の頃から給食は何でも食べるようになりました。気長に待っていてはいかがでしょうか？

(母/男 13歳 療育手帳
広汎性発達障害)

16歳～

A7-15

同じパターンで食べると安心すると思いますが、少しずつパターンを変えられるよう、声をかけていってもいいかと思います。

味が苦手、食感が嫌いなど理由のあるものもあると思いますが、食べ慣れていない事も。食べられなかったものを繰り返し食べて、大好きになった物があります。

(母/男 17歳 療育手帳 自閉症)

A7-16

硬いものは細かくきざんで口に入れやすくし、子供と一緒に親も口に入れて飲み込むことを教えてあげる。親のやる事を真似してなんでも食べられるようになります。

(母/女 42歳 療育手帳 なし)

A7-17

あまり怒ったりせず、待っていると年とともに食べるものが増えていきます。

(母/女 45歳 療育手帳 自閉症)

A7-18

それだけ食べられたら大丈夫だと思います。小学校の給食も低学年ぐらいで、食べられる物が増えてくると思いますが、苦手な食べ物を無理やり食べさせるのは、トラウマになるので、やめてください。

(全て記入なし)

A7-19

うちの子も偏食がすごく、ご飯しか食べられず帰ってくる日もありました。今は小学校低学年で給食にものすごく時間がかかりますが、食べられないものはひと口だけよそうなどして、先生ががんばってくれています。口の中にふくんでいるのは、飲み込むタイミングだと思いますが、大きくなるにつれて、少しずつ変わっていくと思います。

(記入なし/女 記入なし 手帳なし 自閉症)

Q8

食べ物の好き嫌いが多くて見た目で食べるのをやめてしまうので困っています。どうしたらよいでしょうか。

〈母/男 年長 療育手帳 自閉症〉

～6歳

A8-1

100均アイテムで動物型にご飯を盛り付けてみる。

(母/男 3歳 手帳なし なし)

A8-2

娘も同様で偏食があるので悩んでいます。どうしたらよいか聞きたいです。

(母/女 3歳 手帳なし 自閉症)

A8-3

保育園でだいぶ、いろんな食べ物が食べられるようになりました。家ではおいしそうにわざと子供の前で食べるようにしています。気長に少しずつなんでも食べられるようになるといいですね。好き嫌いが多いのはうちの子も一緒なのでよくわかります。

(母/男 5歳 療育手帳 自閉症)

A8-4

うちの子もご飯を見ただけで食べないがあったけど、保育園で給食を食べていると目で判断しずにご飯を食べられるようになりましたよ。肉じゃががきらいだったけど、工夫して肉じゃがコロッケにしたら食べられるようになりました。

(母/男 5歳 療育手帳 自閉症)

A8-5

目の前で美味しそうに食べて一度すすめますが、食べなければ無理には食べさせませんでした(食事の時間が楽しいと思ってもらいたいので)。成長するにつれ、食べられる物が増えました。「お腹がすいたら食べるだろう」くらいに考え、おやつは少な目にしていました。

(母/男 6歳 手帳なし 自閉症)

7歳～15歳

A8-6

小1の息子も同じです。食べたこともないのに嫌がります。学校の給食は完食するとシールが貼れるんですが一度シールをもらえた時にほめたら頑張って食べるようになりました。

(母/男 7歳 記入なし ADHD)

A8-7

好き嫌いがあって、食べないと分かっているけど、まずは見慣れてほしいと思い、食卓に出していました。給食も食べない嫌いな献立は事前に家で作り食べなくても見慣れて少しでも嫌悪感が減らせればと思いました。すぐに食べられるようにはなりませんが、長い時間をかけて、少しずつ食べるようになってきました。

(母/男 8歳 療育手帳 自閉症)

A8-8

食べ物以外で過敏とかありませんか？
口の中にも過敏はありますよ。うちの子の場合は、体に過敏がすごくて口のなかもすごかったです。アレルギー検査とかおすすしめします。

(母/男 9歳 療育手帳 自閉症)

A8-9

お菓子は食べません。ご飯はよく食べてくれますが、衣が付いている物はあまり好みません。今では色々食べますが、小さい頃は肉とか食べず、口に入れては肉汁だけ吸って物は出していました。親が美味しい顔、言葉でさそう！

(母/男 10歳 療育手帳 ダウン症)

A8-10

好きなキャラクターのキャラ弁を作っています。着色にほうれん草のペーストや人参のすりおろしを使っていました。(デコふりも一緒に)「実はほうれん草なんだよ～」と伝えると食べられた事に自信を持っていました。

(母/男 10歳 手帳なし なし)

A8-11

好きなものでも毎日だとあきると思う。嫌なものでも、まず一口。一口食べたら褒める。食べる事には頭を悩ますと思います。でも、無理するとずっと食べない事もあるので、学校に行く環境も変わるので様子を見てはどうですか？私も色々工夫をして疲れてしまう事があります。作る方は本当に大変だと思います。

(祖母/男 10歳 精神手帳
自閉症、外傷・ADHD)

A8-12

見た目の判断はうちの子もします。とりあえず1個だけと言って食べさせています。

(母/男 11歳 手帳なし 自閉症・ADHD)

A8-13

子供が興味を持っている物の形をつくってみて、楽しんで食べられるようにしてはどうでしょう？

(母/男 12歳 手帳なし ADHD)

A8-14

一緒にお料理やお菓子作りを楽しんでみたらどうでしょう。

(母/女 15歳 身体手帳・療育手帳
医療的ケア要)

16歳～

A8-15

うちで小さなプランターで野菜と一緒に育てて、収穫して食べたり、潮干狩りや釣りに行って、捕った魚介を食べたり、楽しい経験や自然に感謝することも教えながらの食育をすることで、食べられるものも増えた気がします。自分が育てたり、採ったりしたものには興味がわきますから。プランターが無理でも、フルーツ狩りや野菜の収穫体験、地引網体験などができる所がありますので、試してみたらどうでしょう。

(母/男 20歳 手帳なし ｱｽﾊﾟﾙﾀﾞ-症候群・学習障害)

A8-16

20代後半に入っても好き嫌いがはっきりしています。本当なら何でも食べてほしいです。集団の中であったり、家族の居ない所では、意外に食べる物（種類）が多いのは相手を見ているのかな？と思います。

(母/男 28歳 療育手帳 ダウン症)

A8-17

料理の仕方では子供の食は変わりますので、嫌いな物でもおいしそうに盛り付けをしてあげると喜んで食べてくれます。

(母/女 42歳 療育手帳 なし)

A8-18

年を重ねるごとに一つずつ食べれるものが増えますよ。

(母/女 45歳 療育手帳 自閉症)

A8-19

学校に入ったら、嫌でも食べなくては行けないので、がんばって食べなくては行けない事に慣れてくると思います。

(記入なし/女 記入なし 手帳なし
自閉症)



いろんなさかなたち/S.Hat 小2

Q9

女の子なので、生理のことが心配です。経験談を知りたいです。（こんなことが大変だった。このやり方（教え方）がおすすめです。など）

〈母/女 小5 療育手帳 自閉症〉

～6歳

A9-1

娘もゆくゆくは通る道なので経験談を聞きたいです。

（母/女 3歳 手帳なし 自閉症）

7歳～15歳

A9-2

うちも小1ですが女の子なので先輩ママに教えてもらいたいです。

（母/女 7歳 療育手帳 なし）

16歳～

A9-3

最初の頃、野外活動、修学旅行、だいたい学校での行事が心配でした。5年、6年になると「お祝いごと」なのに、とうとう来てしまったか、と子どもの成長を受け入れられませんでした。16歳ですが、まだまだ十分に出来るわけではありません。家では時々見てあげ、学校に行く際は、大きな「夜間でも漏れない用」をつけて行く様にしています。あと、黒いスパッツをはいて行くようにしています。使った後の始末は何度も話しました。少しずつ出来るようになります。

（母/女 16歳 療育手帳・精神手帳 自閉症・ADHD）

A9-4

毎回トイレに付き添っています（うちの子は重度なので・・・）。軽度の女の子は自分で始末できている子もいます。学校で先生に教えられるよ。

（母/女 21歳 療育手帳 なし）

A9-5

作業所等にも替えのものを常に置く様にしています。大体毎月の生理の日にちがわかってくるので、カレンダーに印をつけて、その日が近づいたらパンツと大きめのナプキンを持たせています。

（母/女 42歳 療育手帳 なし）

A9-6

母が見本を見せました。初めは不思議な顔をしていましたが、割合早く覚えめましたよ。

（母/女 45歳 療育手帳 自閉症）

