



ことばとこころ 150号

令和5年10月

村上市ことばとこころの相談室



ママ・パパからのことばは、子どもたちにとってのとっておき！

相談室では、日常の中にある様々な場面を活かし、自然に触れる機会や社会とかかわる中でお家の方もお子さんも楽しみつつ、親子の信頼関係へもつながる、『ことばのかけ方・かかわり方』を3回のシリーズにわたってお伝えしています。今回は食事編です。



子どもを伸ばす ことばのかけ方・かかわり方

— 食事編 —



1日の生活の中で、親子でゆっくりとかかわれる時間はとても限られています。そんな中でもかかわれる時間として、食事の時間を活用したことばのかけ方・かかわり方をご紹介します。

また、どのご家庭も『食事』の時間の悩みはつきものです。今回は食事の時によく聞かれるお悩みについてもお伝えしていきます。良かったら、参考にしてみてください。



『ことば』を育てるチャンスがいっぱい

皆さんはどのように食事をしていますか？テレビをつけながらの食事だったり黙々と食べたり、おうちの方のお仕事の事情で様々な形で食事をされていると思います。実は、『食事』の時間はことばを育てるチャンスがいっぱいあります。ことばは、物の名前だけではなく動きを表すことばや様子を表すことば、色や数、やさいやくだものといった仲間を表すことばなどがあります。その様々なことばをつかって私たちはおしゃべりを楽しみます。その様々なことばに触れて体験できる機会が、食事の時はとても多いのです。



例えば、カレーライスを食べている時…

「ジャガイモ、ニンジン、お肉」と物の名前を伝えることができます。「熱いね」「にんじん、柔らかいね」「お肉、ちょっと固いかな」と様子を表すことばを伝えることができます。お料理だけではなく「ママのお皿は大きいね」「〇〇ちゃんのお皿は小さいね」と伝えることもできます。

3歳から5歳程度のお子さんであれば「お母さんのお皿に、ニンジンが3つあったよ」「ニンジンはオレンジ色だね」と色や数、「まんまるおいもだね」「お肉が三角になってるね」等と形を伝えていくことができます。また、「おいしいね」という表現も大切ですが、「甘い」「酸っぱい」「辛い」など味覚についての表現は食事の時でなければ伝えることが難しいです。

このように、様々なことばを大人が聞かせてあげましょう。「これはなに？」「何色？」と聞くのではなく、楽しい雰囲気の中で聞かせていくことがことばを育てることにつながります。

【食事の時間のメディア】



「食事中テレビを見せてないと座ってくれないから、ついつい見せてしまう・・・」という方も多いと思います。こんな方法を試してみてもいいかですか？

☆テレビを消して食べる時間を決める

「〇〇を食べ終わったら見ようね」「時計の針が〇〇になったらね」と具体的に決めると良いでしょう。最初は2〜3分から始めて少しずつ伸ばしていけると良いと思います。テレビを見て食事することが当たり前だったので、消されると大騒ぎすると思います。短い時間から始めることが大切です。

【食事中立ち歩かない】



ふらふら遊びながら食べることが当たり前になってしまうと、注意されても全く平気、大人のほうがあきらめ気味、ということもあるようです。「とにかく食べてくれればよい」という思いになりがちですが、立ちそうな瞬間に止めて、今やるべきこと（食べること）に集中させましょう。

「お魚さんが食べてって待ってるよ」「このお肉おいしいね、パパ」と声をかけたり、「しっかり食べて〇〇ちゃんのおなか喜んでよ」と座って食べている時にほめることも有効です。

何回も繰り返しているうちに、本人もあきらめるようになります。根気強く、お子さんの為と思いながら、教えていきましょう。

【偏食】

食べ物の好き嫌いというのは、誰でもある程度もっているものだと思います。嫌いであっても、我慢して出されたものを食べられれば問題はありません。偏食というのは、「嫌だ」という気持ちを切り替えられず、苦手なものを受け付けられない状態です。

【偏食を少なくする工夫】

限られたものしか食べないため子どもが食べられるものしか出さなくなりますが、できれば親の分だけでもいいのでいろいろな献立を食卓に並べましょう。偏食の傾向のあるお子さんの場合、見たことがない食べ物だとますます警戒して手が出ないからです。泣いたり騒いだりすれば食べなくてすむと学ばないために、「まずは一口から」「大丈夫、食べられるよ」と応援してあげることが大切です。

食事の様子をよく観察した上で、時には少し食べやすいように調理法(においを軽減させる、食感や味付けを変える)を工夫してみるとよいでしょう。ほんの一口(ひとかけら)、口に入れたら溶けてなくなってしまう量から始め、成功したら「えらいねー」と大いにほめ、その後は好きなものを食べてもらいましょう。苦手なものを食べたら好きなもの、というルールがわかってくるとだんだん一口がスムーズになってきます。それから、少しずつ量や種類を広げていきましょう。

【こんなことばがけを試してみても】

- ① 「おやさい食べると背がのびるんだよ」
- ② 「ごはんにのせて食べるとおいしくなるよ」
- ③ 「ちょっと食べたね。この前までは、全然食べられなかったのにね」
- ④ 「ママと一緒に口に入れてみようか。1、2の3でパク！」
- ⑤ 「今日は〇〇ちゃんが口口を食べてくれて、ママ嬉しかったなー」等々



『嫌いなものを好きにさせる』わけではなく『頑張って乗り越える力』をつけていくことが大切です。家族など大人と一緒に取り組んで「できた」という経験がいろいろなところに生きてくるはず。認知面が発達してくることで周りの人が食べているものに気づき、今まで食べなかったものに挑戦できることもあります。