

# 守山市発達支援センターだより

令和4年3月号  
令和4年3月15日発行

守山市発達支援センター（発達支援課）  
守山市下之郷三丁目2番5号 すこやかセンター内  
Tel：077-582-1158 Fax：077-581-1628

## 第2回特別支援教育研修会 開催報告

第2回特別支援教育研修会を2月25日(金)にオンラインで開催しました。12月4日開催の市民啓発講座に引き続き、滋賀医科大学小児科学講座特任准教授の阪上由子氏を講師にお迎えして、市内校園の教職員向けに“「こどもの睡眠」についての現状と課題～発達凸凹との関連性～”をテーマにご講演いただきました。健やかな発育と睡眠の関係や、睡眠不足がおよぼす影響について、発達障害のある方に起こりやすい睡眠障害とその治療について、具体的な事例を交えて教えていただき、テーマの内容理解を深めることができました。参加者からは、「医療的な視点からの障害や子どもたちの抱える困難さの捉え方は新鮮であり、学びになる。」や「子どもたちの成長には睡眠の時間や質が重要であること、睡眠不足により感情や行動がコントロールできない子どもが増えている現状が学べた。」などの感想をいただき、有意義な時間となりました。今後も支援の場で活かせる研修会の開催に取り組んでいきます。



## 巡回図書の紹介④ ～今年度は4セットを巡回しました～

発達支援センターでは、発達支援、発達障害についての理解、啓発を図るため市内の校園に発達障害についての図書を巡回しており、次年度も継続いたします。ぜひ、校園でご活用ください。

\*Dセットは、以下の4冊です。

- |             |               |
|-------------|---------------|
| (1) カフェの仕事  | (2) あいちゃんのひみつ |
| (3) なっちゃんの声 | (4) みんなだいすき   |

そのうちの1冊を紹介します。

「なっちゃんの声」 —学校で話せない子どもたちの理解のために— はやし みこ



場面緘黙の子どもを理解するための絵本です。元場面緘黙児の保護者が作者です。場面緘黙のある人は、他の人には少し緊張する程度や楽しいと思える場面でも、話すことを要求されると、不安や恐怖を強く感じるようです。このような場合は、少しでも不安感や恐怖感が和らぐように支えることが大切です。

本文には、「なっちゃんは 小さな声でいいんだと じぶんを はげまして 何度も 声を出そうとしました。でも 声を出そうとすれば するほど しんぞうがドキドキして のどのおくが ぎゅっとなって どうしても 声が出ないのです。」とあります。

「家では話すけど、学校では声が出ない」と悩んでいる本人や保護者、校園の先生、まわりの仲間に読んでほしい1冊です。

## — 校園へのお知らせ —

発達支援課主催で発達相談、医療相談、訪問相談などの発達支援センターで実施している事業説明および各事業所の手続き方法などについて研修会（説明会）を行います。

開催日は令和4年4月下旬を予定しています。年度当初のお忙しい時期ですが、特別支援教育コーディネーターの先生方の参加をお待ちしております。

※詳しい日時・場所等は令和4年度当初に各校園に別途通知いたします。



# ～ 偏食 について ～



発達が気になる子ども達の中には、食べられるものが極端に少ない『偏食』がある子が少なくありません。保護者の方の中には、「食べられるものが少ない」「栄養が心配」という方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は、偏食の考え方や対処について紹介します。

## ○偏食とその原因

『偏食』とは、一般的に特定の食品を嫌って食べない、あるいは限られた食べものだけを好んで食べるなど、偏った食事をすることを意味します。発達障害の特性の中には、感覚の過敏や鈍麻、こだわりの強さというものがあり、例えば「コロツケの衣がトゲのようにチクチク痛い」などと感じることで、偏食になりやすい傾向があります。また子どもは大人よりも酸味や苦みなどを感じやすいともいわれており、幼児期や学齢期に偏食が多いことの原因でもあります。



## ○考え方のコツ ～『偏食はダメ』という考え方から見直そう～



バランスよく栄養をとってほしい、食べ物を粗末にしてほしくないなど、偏食に対して頑張り過ぎてしまう親御さんや先生方は多いように思います。しかし、無理に食べさせようとするとさらに拒否してしまったり、食事自体が嫌になってしまったりするリスクもあります。

➡偏食をすぐに全部なくすことを目指す必要はありません。身長や体重などが一定の割合で増えていけば、過度に栄養面を心配しなくても良いのです。お子さんの偏食で悩んだときには、まず「本当にその食材・料理を食べられないとダメなのか？別の方法で解決できないか？」と見つめ直してみましょう。

## ○対処方法

その1～食べ物に原因がある場合～



	例	対処
味や触感が混ざることが苦手	カレーライスなど	別々に盛り付けてみる
食材が混ざっていることが苦手	フルーツヨーグルトなど	混ぜる食材を少量にする
食感が苦手	焼き魚のパサパサ感など	調理方法を変える (煮る、揚げるなど)
熱い・冷たいなどの温度に敏感	冷えたごはんなど	温めるなど

その2～食べ物以外に原因がある場合～



	例	対処
手や口が汚れるのが苦手	果物の果汁、ベタベタするものなど	手拭きをすぐそばに用意するなど
咀嚼力が弱く噛むのに時間がかかる	肉などの固いものを嫌がる	・運動の機会を増やし全身の筋力の発達を促すことで、口周りの筋力を育て、噛むパワーを強くする。 ・安定した姿勢でしっかり噛むことができるよう、椅子を工夫する
自分なりのルールがある	1番に食べないと気が進まないなど	できるだけ許容する
食が細く、食べられる量が少ない	決まった物だけを食べて満足しがち	しっかり体を動かし腹を空かせる

偏食といっても、原因は子ども一人ひとりで異なっていて、苦手なポイントも様々です。一方で、感覚の過敏さやこだわりの部分は年齢とともに和らいでいくことも多く、様々な経験を通して、食への興味が高まり、ふとしたきっかけで食べられるようになることもよくあります。親御さんにとって無理のない範囲での工夫はしつつ、一方で思うようには食べてくれない、「そのうち食べられるようになるかな」と深刻に考え過ぎないようにすることも大切にしましょう。

