

# おしえてせんせい

今号のアンケートでは、たくさんのご相談を頂きました。  
 多かったのが「食事について」「言葉づかいの悪さ」「上の子をかわいと思えなくなった」  
 「叱り方」「赤ちゃんがえり」などのご相談です。ドンナマンマでは、これまでに同じように  
 悩んでいるママからのご相談を先生方へお答え頂いておりますので、  
 先述した中から3つのご質問分を再度掲載させていただきます。  
 また、長年に渡りご回答頂いております藤岡先生、  
 村上先生にはこの場をお借りして御礼申し上げます。  
 ありがとうございます。

## ママの悩み



3歳くらいの子どもを持つ友達同士で食事についてよく話すのですが、うちの子はご飯を食べる時にダラダラして食べるんです。食べ終わったかと思うと、又食べて始めて本当にダラダラです。お友達のお子さんは食が細く逆に食べなくて悩んでいます。そして別のお友達になると主人や周りの大人が変な時間におやつを与えるため、ママと二人の時間でも変な時間に「お菓子ちょうだい」という始末で…。子どもとの食事って、どこに気をつけたらきちんと食べてくれるようになりますか？

## A

今、保育現場では生活リズムの乱れ、年齢相応の生活習慣を身につけていない子どもたちの増加を実感しています。五年前に市内全保育所を対象に実施したアンケート調査でも、予想を上まわる乱れに愕然としました…。

生活習慣というのは、子どもの「生きる力」の基礎を培う不可欠なものです。食事・睡眠・排泄・着脱衣・清潔を基本五習慣と言い、他にも不完全なものとして生まれて来る人間の子どもを社会から指示される行動の内容や様式を身につける社会的習慣(あいさつ・片付け等)があります。どちらも日々・刻々とふれ合う家族の中で身につきます。

さて、ご質問のダラダラ食ですが、三歳位のお子さんを持つお母様の悩みということですが、実は、その年齢になる日々の生活の中で積み上げられた結果として、そういう状態になったのだと思います。

親にとつて子どもが大きく育つていくのは楽しみですから、食べさせようと熱心です。

食欲にむらが出始める二歳頃、何とか食べて欲しい親から時間をかまわず与えたり、やたらと欲しがるおやつを与えたり、生活リズムをつけたいママの意志にも拘わらず、家族の誰かがこっそり与えたりする例外行為を経験させたりすることで、習慣化したのではないのでしょうか。

大人は一日三度の食事を摂りますが、子どもは一度の食事が少なく、三時のおやつを入れ四回食が普通です。三歳頃までは十時のおやつも必要でしょう。

ダラダラ食は食の細い子、食欲不

振がちの子どもに何とか食べてという願いから、喜んで食べてくれる菓子等をケジメなく与えることから習慣化していくことが多いのです。

空腹感を持つて食事が出来るよう規則正しいリズムが大切です。そのためには十分な睡眠、十分な活動、安定した心を保つ配慮が必要です。お願いだから食べてという哀願型、食べてくれたら欲しいものを買ってあげるといふ買収型、食べないなら勝手にしなさいという強迫型など様々なタイプがあります。子どもは生きる力をつけようと思えば、口でやさしく、態度はきつぱりが秘訣です。

一定時間に食べ終わらなかつたら、いさぎよくあきらめて、ことばはやさしく「もう片付けようね」と声をかけ、さつさと片付けます。

量が足りなければ「オナカガスイタ」といってしまうのがポイント。「さつき食べればよかったわね。もう捨てちゃったから何も無いのよ。おやつまで待つてね」とやさしく言い、絶対他ものをあげないで下さい。

でも大抵のママは、口でブツブツ文句を言いながら必ず何かを与えてしまふのです。三年がかりでついた習慣ですから骨が折れると思います。ダラダラ食を止めさせたいければ、これを買って下さい。

今一つ、食事中は絶対テレビを消しましょう。又、幼児には三時のおやつは必要です。幼稚園のお迎え時、話し込んでおやつを忘れないで下さいね。