

東京都八王子市

令和6年度
八王子市 幼児食講演会

～子どもの嫌い！が変わる魔法の言葉～

2024年 10月
講師 山口健太

株式会社 日本教育資料

講師

山口健太

- 一般社団法人日本会食恐怖症克服支援協会 代表理事
- 株式会社日本教育資料代表取締役
- 「きゅうけん 月刊給食指導研修資料」編集長



時間を延ばすと、食べることが嫌になる

居残り給食で食べることが嫌いに？



居残り給食とは、クラス全体で「ごちそうさま」をした後も、全部食べるまでは片付けることを認めない指導のことです。

2014年に行われたとある小学生の先生向けの調査によると「こういった指導をいつも行っている」と回答した先生は約10%にのびります。近年、小・中学校での居残り給食は減っている傾向にあると考えられますが、いまだに保育所などでは行われているケースを耳にします。

⚠️ 食べられないのに食べなければいけない状態が続くと、給食の時間や食べること自体が嫌いになることも多いので注意しましょう。

Q. 食べなくても、片付けた方が良いの？

A. 食べない状態が3分も続いたら、片付けて構いません。

子どもが食べる順番	支援ポイント
1 好きなものから食べる	好きなものだけでお腹いっぱいにならないことが大切です。
2 食べられそうなものを食べる	「見た目」を食べられそうなものにするとう手を伸ばしやすいです。
3 その他の気になるものに触れる	遊んでいると思って怒ったりしないことが大切です。
4 まだお腹が空いていたら口に入れることも	食べてみたら？の提案は大切ですが、強制は禁物です。
5 触っても口をつけない・遊ぶ・立ち歩く	この様子が見られたら、片付けても構いません。

食べるのが遅い理由を考えることが大切

食べるのが遅くて、時間内に食べきれないケースもあるかもしれません。その場合は、「どうして、この子は食べるのが遅いのかな？」と、食べるのが遅い理由を考えることが大切です。「理由を考える」というプロセスを経ることによって、子どもへの対応はより良いものになっていきます。

食べるのが遅い理由の例

- ・口腔機能の段階に合わないものを食べている
- ・歯列や骨格の問題
- ・イスやテーブルが合わず姿勢が崩れている
- ・使っている食器に触れた感覚が気持ち悪い
- ・メニューの中に食べられるものが少ない
- ・生活リズムの問題（お腹が空いていない）
- ・精神的な問題や体調不良
- ・集中できない環境になっている…etc

きゅうけん

毎月分かりやすいイラスト付き資料を用いて給食指導の情報を発信。
全国の保育所や学校などで活用。



著書一覧



- 『食えない子が変わる魔法の言葉』（辰巳出版）
- 『会食恐怖症を卒業するために私たちがやってきたこと』（内外出版社）
- 『会食恐怖症が治るノート』（星和書店）
- 『最新の教育事情がよくわかる本2020』（教育開発研究所）（共著）
- 『韓国版：食えない子が変わる魔法の言葉』（翻訳）

本日の内容

内容

- (1) 子どもの食に関する基礎知識
- (2) 食べられない3つの理由と関わり方
- (3) 食べない子が変わるステップと声かけ

1.子どもの食に関する 基礎知識

～ 他人と食事ができなくなった理由～

あなたは子どもの頃、
給食は楽しみでしたか？

高校生の時に起きた事件

- 硬式野球部に所属
- 合宿の食トレノルマ
朝2合、昼2合、夜3合



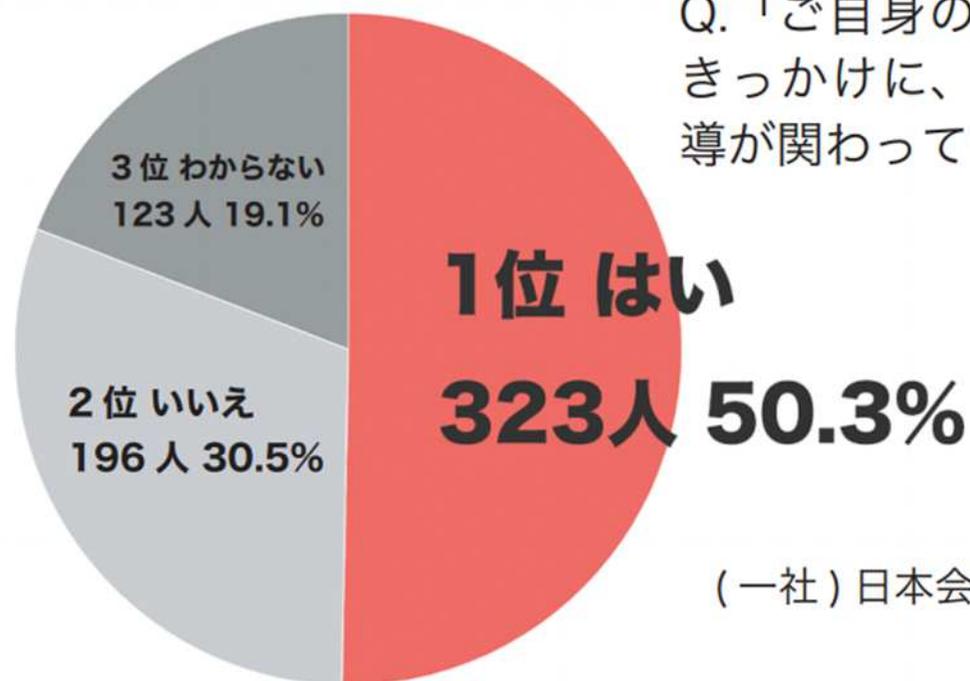
- 初回の食事で食べられなかった
「どうして食べられないんだ！」と叱責

会食恐怖症とは

- 「人とご飯を食べることができない」不安障害の1つ
- 吐き気、嚥下障害が酷く「口に入れても飲み込めない」



給食と発症の関係



Q. 「ご自身の会食恐怖症発症のきっかけに、学校給食の完食指導が関わっていると思いますか」
(642人回答)

(一社) 日本会食恐怖症克服支援協会
実施アンケート より

改善の大きなきっかけ

- 大学時代にお寿司さんでバイトで...
「無理して食べなくてもいいよ」の一言
- 食べられない当事者の気持ちがわからないと
「逆のことを言ってしまうのでは？」と感じた。
- 「無理せず食べる環境」
少しずつ改善し克服へ(当事者支援をするように)

保護者からの声が届くように

給食完食 強制やめて

不登校や体調不良、訴訟も



支援団体は一般社団法人「日本食恐怖症克服支援協会(東京都渋谷区。昨年五月に協会を設立した山口健大代表によると、相談は無料通信アプリLINEなどを通じ、最大で一日二十人から寄せられ、九月末

給食を食べる児童たち(写真は本文とは関係ありません)

までに生徒や保護者ら延べ千人に上った。生徒や保護者らが集まって悩みを共有する場も毎月設け、東京や大阪、愛知など六都府県で計十七回開いた。

相談内容は「完食指導に

支援団体に延べ1000人超相談

指導の背景には食品ロス削減の観点もあるが、山口代表は「残飯ゼロは理想だが、問題は進め方だ。子どもはそれぞれ食べられる量が違う上、「食べる」と言われるとますます食べられなくなる」と強調。「食べなければ、好き嫌いをなくすきっかけすらなくなる。適切な量を楽しく食べる環境をつくってほしい」と話している。

役立ててもらおう制度。1993年に創設され、期間は最長5年間。対象となる職種は16日時点で農業、建設、食品製造、介護など80に上る。6月末時点での実習生は約28万人でベトナム、中国、フィリピンの順に多い。時間外労働や賃金不払いなどの問題点が指摘されている。

で父が亡くなってからは、一家の大黒柱として働き家計を支えた。妹の学費も払い続けた。「給料はフィリピンの三倍、

組み立て。疑問に感じ続いた。職場の日本人の同僚と一緒にビールを飲み、料理を振る舞ってもら

小中学校で教員に給食の完食を指導されたことがきっかけで不登校や体調不良になったなどの相談が昨年五月〜今年九月、支援団体に延べ千人以上から寄せられていたことが十九日、分かった。完食指導が訴訟に発展した例もあり、支援団体は「給食は本来、楽しく食べて、食事の大切さを学ぶ場。強制は絶対にやめて」と訴えている。

我慢できず、小学三年から不登校になり、対人恐怖症になった。「幼稚園警備を辞めようになった」「野球部での食事指導で、一年間吐き続けた」などさまざま。転校を余儀なくされた例もあった。

給食指導を巡っては、当時通っていた小学校で教諭に牛乳を無理やり飲まされたの外傷後ストレス障害(PTSD)を発症し、不登校になったとして、今年四月に男子中学生と両親が静岡県長泉町に慰謝料を求め訴訟を起こしている。

同協会への相談者は、過去の完食指導がきっかけで人前で食事ができなくなっていた二十、三十代が全体の八割を占め、うち七割が女性という。

トラブルの事例から考える

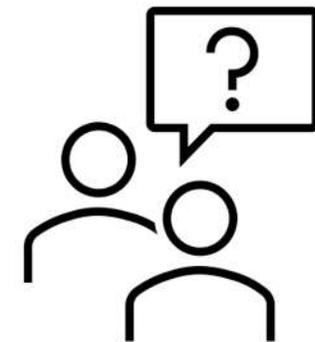
- 給食時間、男児がリンゴを食べるのを嫌がっていたため 保育士が何とか食べさせようとリンゴとハンバーグを一緒に口に入れたところ...

トラブルの事例から考える

- 男児が泣き始めて体をのけぞらせたため食べ物のがのどに詰まり死亡。
- 長年にわたり好き嫌いをせず時間内に全量食べることが定着し子ども一人一人のペース等への配慮よりも完食が優先されていた

(それぞれ報告書から引用)

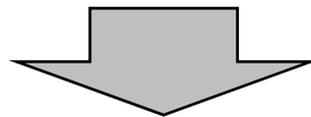
なぜ、このような
トラブルに繋がったと
思いますか？



原因

「食べることの強要」？

適切な支援や対応が分からない



目標達成（例：完食）のために
「強要」しか手段を知らない...

小学校の先生が給食指導で参考になっていること

- 1位自分自身が家庭で受けた教育...59.6%
- 2位自分自身が当時受けた給食指導...45.6%
- 3位栄養教諭・学校栄養職員と相談...37.7%



- 6位校内研修...12.9%

ほぼ「自己流」でやっていることが分かった

(福岡景奈,赤松利恵,新保みさ,小学校における学級担任による給食指導:—栄養教諭・学校栄養職員と相談している教員の特徴—.2017より引用)

食欲の優先順位って？

Q.並べ替えてみよう！



A.食欲

B.痛みや苦痛の回避

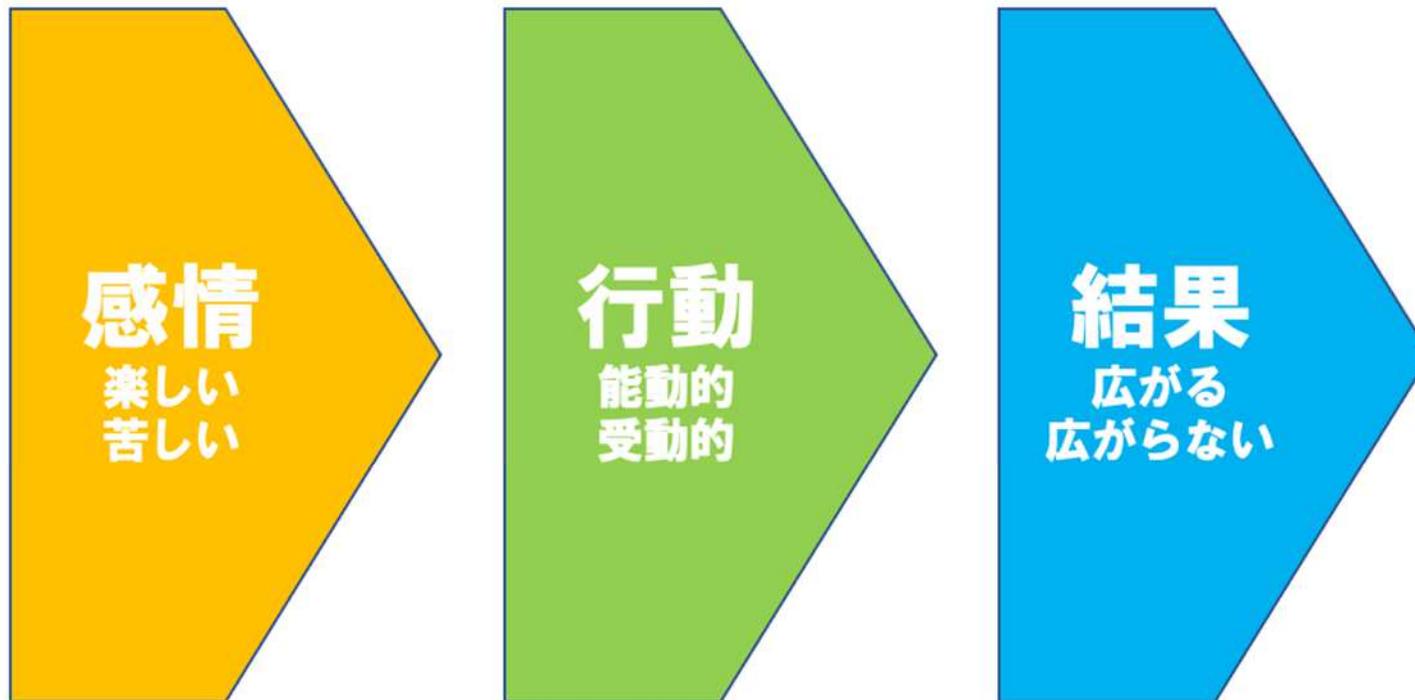
C.感情的な満足

食欲の優先順位

答えは...

痛みや苦痛の回避 > 食欲
> 感情的な満足

食事が楽しいが基本



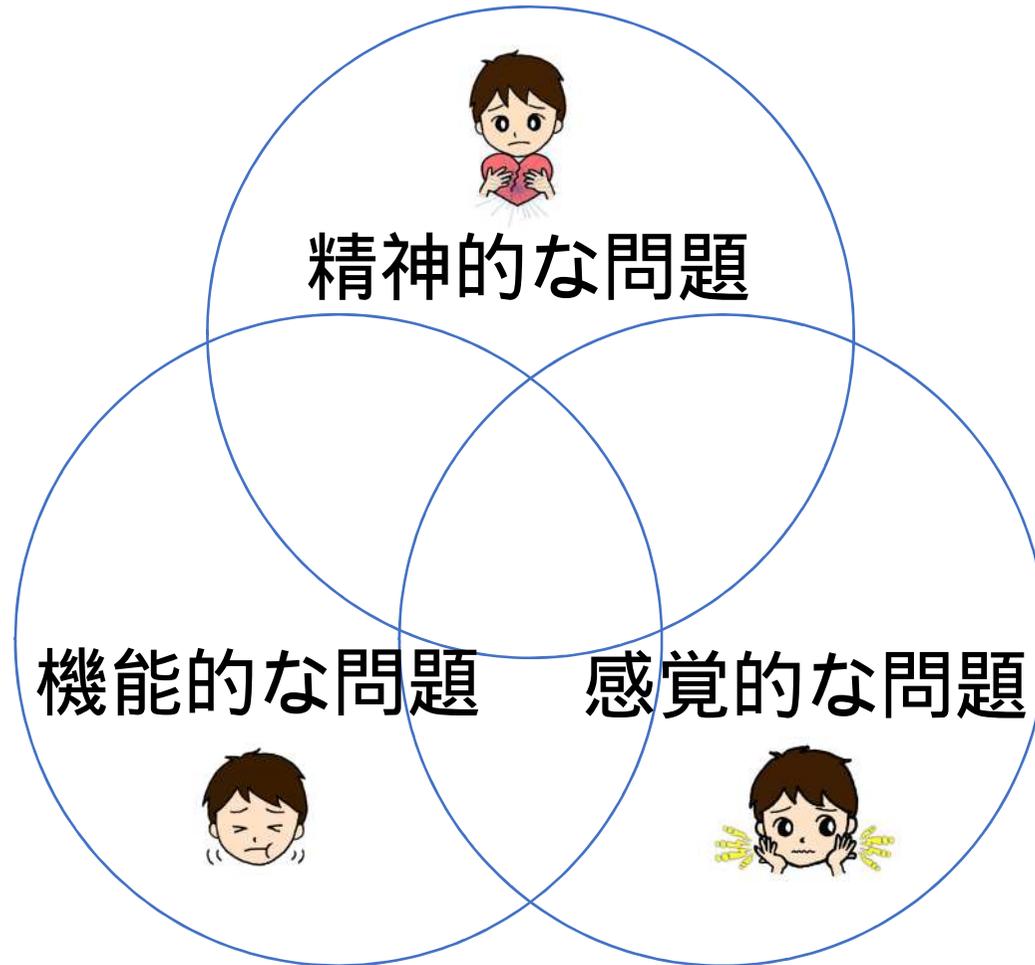
大切な前提

「食べない」には...
理由があり適切な支援策もある

「食べない子」ではなく
「理由があって食べられない子」
この前提がスタートライン

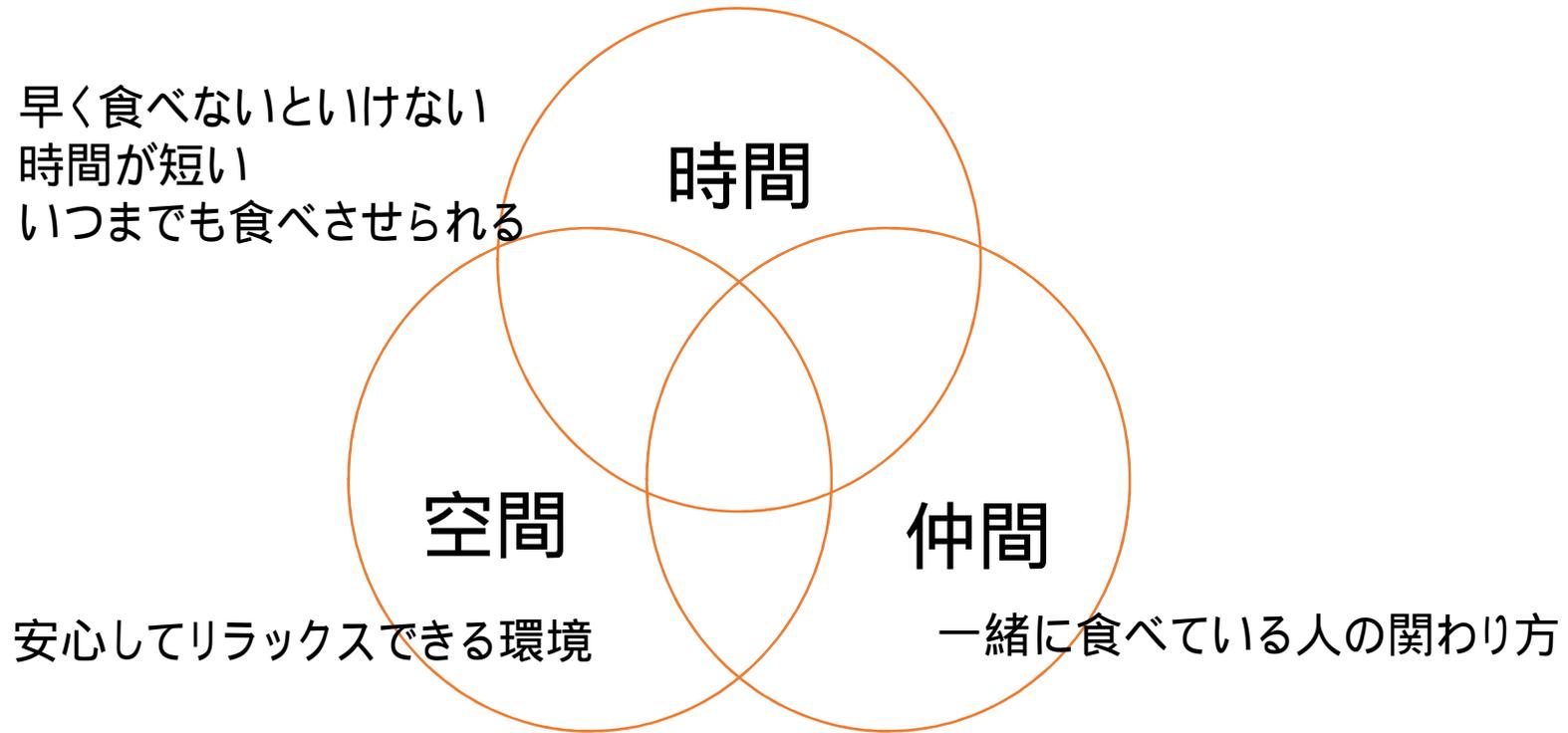
2.食べられない 3つの理由と関わり方(対応)

食べられない3つの理由



何を食べるかよりも 「どう関わるか」が先

- 早く食べないといけない
- 時間が短い
- いつまでも食べさせられる



3つの「間」から苦痛を取り除く

楽しいの土台

- 食を広げるためには「楽しい」が必要だが...
- それは「楽しく会話をする」だけではないということ。
- わかりやすく言えば、
「楽しい」の土台には「安心」があるということ。

がっかりの公式



よくある具体的な事例

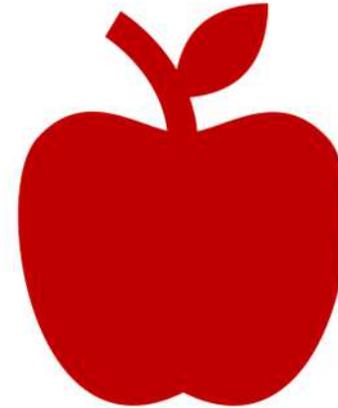
- 喉に詰まらせてしまう
- 柔らかいものしか食べられない
- 噛まない丸呑みしてしまう
- 口に溜め込んで進まない
- 食べるのが遅い...など

子どもにとって恐怖が大きい問題！
最悪の場合だが窒息などのリスクも
(歯科医師や言語聴覚士に指示を仰ぐ事が必要なことも)

口腔機能



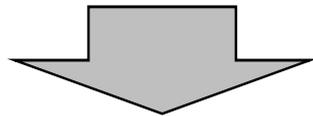
食べ物



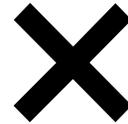
- 唇を閉じる動きができるか
- 舌を上下左右前後に動かせるか
- 奥歯を使ってすりつぶせるか...等
- 大きい・小さい
- かたい・やわらかい
- 粘りや繊維のある・なし...等

ミスマッチを防ぐ！

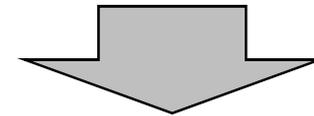
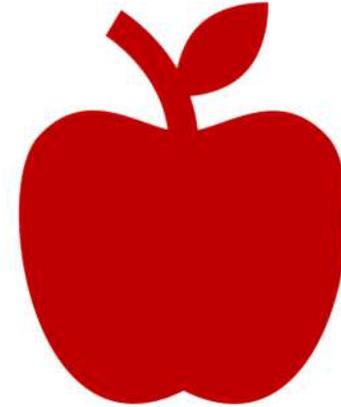
口腔機能



獲得を
サポート



食べ物



機能に
合わせる

重要「吐き出しても大丈夫」

子どもが食事を吐き出す
= 「まだ合わない（早い）」
という適切な処理方法

×吐き出すと怒られる
ずっとモグモグ・溜め込む
丸呑み（誤嚥や窒息にも）
そもそも口に入れなくなる

周りの声かけや関わり

吐き出してもいい用の容器
(ボウル、お皿)などを用意

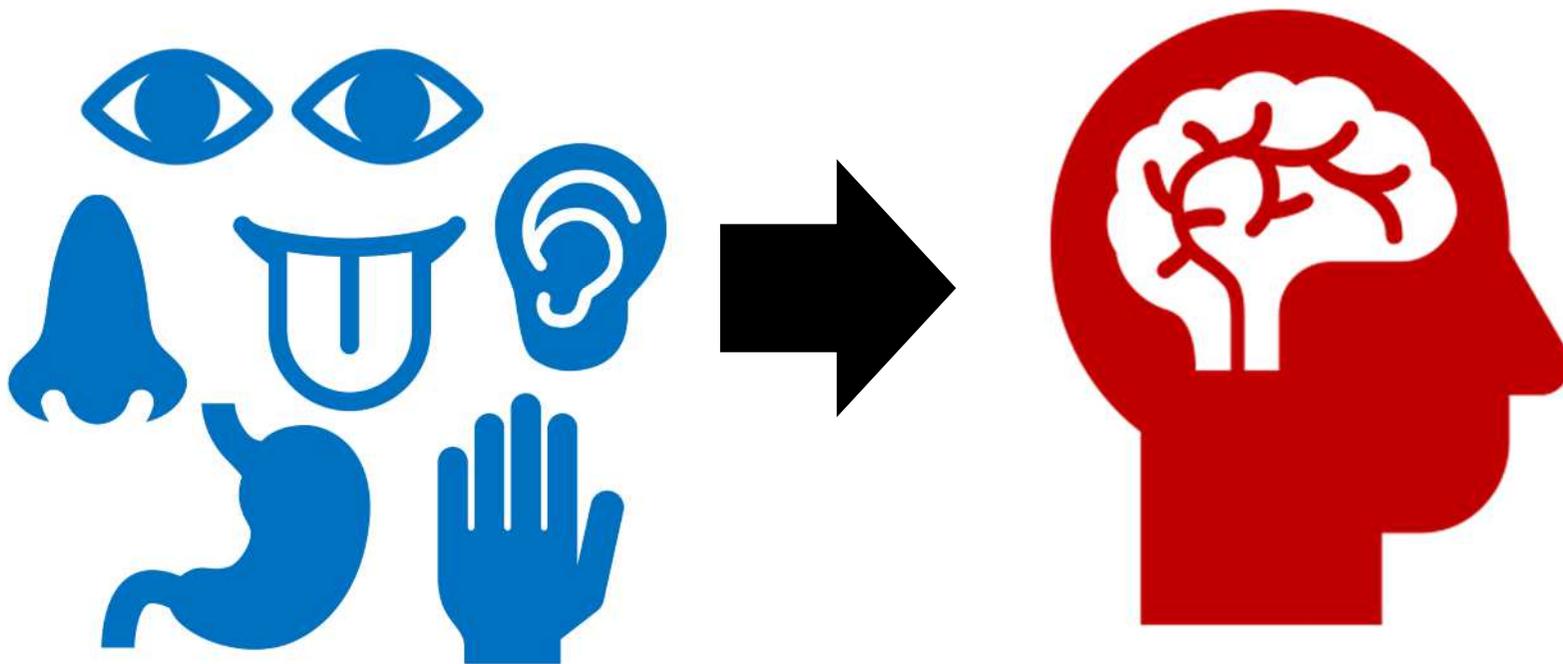
「出しても大丈夫」と声かけ
「ぺろっとしてみたら？」などと提案

× 「はい、ごっくんして」



感覚器官
情報を受け取る

脳
処理する



感覚過敏と感覚鈍麻

過敏(人よりも強く感じやすい)

鈍麻(人よりも感じにくい)

食べることへの困難につながる

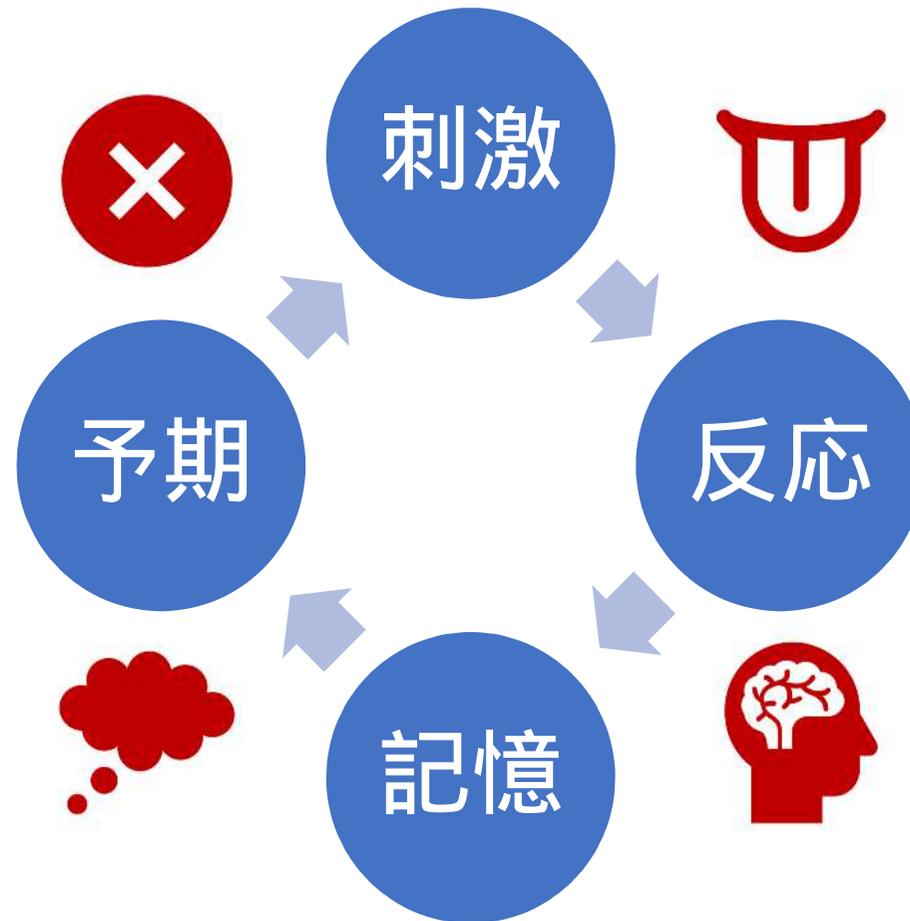
自閉症の場合によく見られるが
感覚はそもそも人それぞれ



具体的には...

- ・人より味を強く / 薄く感じる
- ・冷たい / 熱いを強く感じる
- ・衣が痛い
- ・もっちり感が気持ち悪い
- ・見た目がグロテスクに感じる
- ・食べている環境の音が気になる
- ・食器が触れた感じが気持ち悪い
- ・口周りを触られると強い嫌悪感
- ・内臓の感覚が鈍麻で空腹を感じない

嫌な感覚は記憶され...



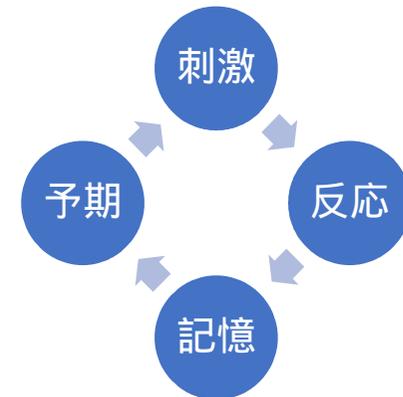


感覚的な問題を解決するために

一番大切なことは

× 苦手な感覚に慣れる
好きな感覚から広げる

という視点に立つこと。



ステップアップのために

今の好きな感覚を把握して
好きな食べ物・調理法から
少しずつ受け入れる範囲を広げる

もちろん
食べることは楽しい
前提の元で！



好きな感覚を把握するために 食べられるものを洗い出してみる

	食べられる種類	食べられる調理法
ごはん類		
めん類		
パン類		
魚類		
肉類		
卵類		
野菜類		
大豆製品		
乳製品		
いも類		
きのこ類		
果物類		
飲み物類		
お菓子類		

簡単な5つのチェックポイント

- どんな形（切り方）
- どんな色
- どんな調理方法
- どんな温感（暖かい・冷たい）
- どんな食感



好き / 受け入れられる感覚を発見！

好きから広げるイメージ

例：揚げ物などカリッとした食感が好きな場合



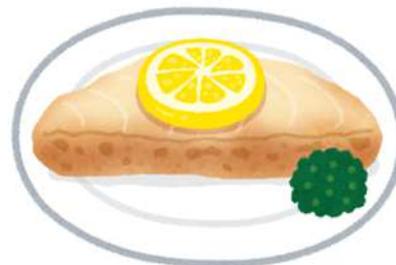
揚げる

→



しっかり焼く

→



焼く（ムニエル）



→ 煮る

3. 食べない子が変わる ステップと声かけ

具体的なお悩みの例から

どう思いますか？

「苦手なものでもひと口食べることを勧めるべき？」

ピックアップその1

(2) 偏食に対する個別的な相談指導の要点・留意点

偏食により食事量が極端に少ない、反対に特定の食品の食べ過ぎにより成長や栄養素の摂取状況に問題がある児童生徒を抽出し、個別的な相談指導を実施します。指導に当たっては、給食時間の状況を踏まえ、該当児童生徒及び保護者への聞き取りを行い偏食の原因を整理しますが、個々の児童生徒の特性や家庭環境等を十分に考慮することが重要です。該当児童生徒の達成感や自信につながるよう、**まずは苦手な食品の匂いをおくだけ、ごく少量を食べてみるなど、偏食の原因を軽減するための取組を段階的に行います。**学級担任や栄養教諭は、児童生徒の努力を認め偏食改善への意欲をもてるよう留意します。また、成長期にある子供の偏食は心理的要因も影響することから、栽培、調理、適度な運動による空腹などの体験も有効です。保護者に対しては、不足しがちな栄養素の摂取方法、偏食の原因を軽減する調理方法等について指導します。指導後は、定期的に発育曲線や該当児童生徒の食事内容をもとに、評価と指導内容の再検討を行います。

なお、日々の給食指導においては、児童生徒自身が苦手な食品についてその日食べる量を決定し、完食することを目標とした個に応じた指導を継続的に行います。学校給食を教材とした集団指導では、食品の種類やそれぞれの食品の働きについて正しい知識や感謝の気持ちをもち、残さず食べようとする意欲を高めます。そのほか、給食の時間を十分に確保すること、楽しく食事をすることも大切です。

『食に関する指導の手引-第二次改定-』（文部科学省）6章より

ピックアップその2

(2) 偏食に対する個別的な相談指導の要点・留意点

偏食により食事量が極端に少ない、反対に特定の食品の食べ過ぎにより成長や栄養素の摂取状況に問題がある児童生徒を抽出し、個別的な相談指導を実施します。指導に当たっては、給食時間の状況を踏まえ、該当児童生徒及び保護者への聞き取りを行い偏食の原因を整理しますが、個々の児童生徒の特性や家庭環境等を十分に考慮することが重要です。該当児童生徒の達成感や自信につながるよう、まずは苦手な食品の匂いをかぐだけ、ごく少量を食べてみるなど、偏食の原因を軽減するための取組を段階的に行います。学級担任や栄養教諭は、児童生徒の努力を認め偏食改善への意欲をもてるよう留意します。また、成長期にある子供の偏食は心理的要因も影響することから、栽培、調理、適度な運動による空腹などの体験も有効です。保護者に対しては、不足しがちな栄養素の摂取方法、偏食の原因を軽減する調理方法等について指導します。指導後は、定期的に発育曲線や該当児童生徒の食事内容をもとに、評価と指導内容の再検討を行います。

なお、日々の給食指導においては、**児童生徒自身が苦手な食品についてその日食べる量を決定し**、完食することを目標とした個に応じた指導を継続的に行います。学校給食を教材とした集団指導では、食品の種類やそれぞれの食品の働きについて正しい知識や感謝の気持ちをもち、残さず食べようとする意欲を高めます。そのほか、給食の時間を十分に確保すること、楽しく食事をすることも大切です。

『食に関する指導の手引-第二次改定-』（文部科学省）6章より

食べない 食べられる 5つのステップ



ステップにあった声かけ

5つのステップを元に
その子の状況にあった
声かけを!

興味を
持ってもらおう

食材や料理のことを知らない場合
「どんな味がすると思う?」

触れてもらう

興味はあるけど食べたことがない場合
「どんな匂いがするかな?」
「少しペロツとしてみたら?」

少しずつ
ステップアップ

本当に効果ある?

一度立ち止まりたい声かけ集

「もうひと口!」

「ひと口だけ食べてみて」と提案して食べた後に、「もうひと口!」と勧めると「嘘をつかれた」と思われているかもしれません。

「食べなさい!」

食べられないことには理由があります。無理に詰め込んで飲み込めず、嘔吐や窒息などのトラブル、事故の原因になる可能性があります。

「頑張れ!」

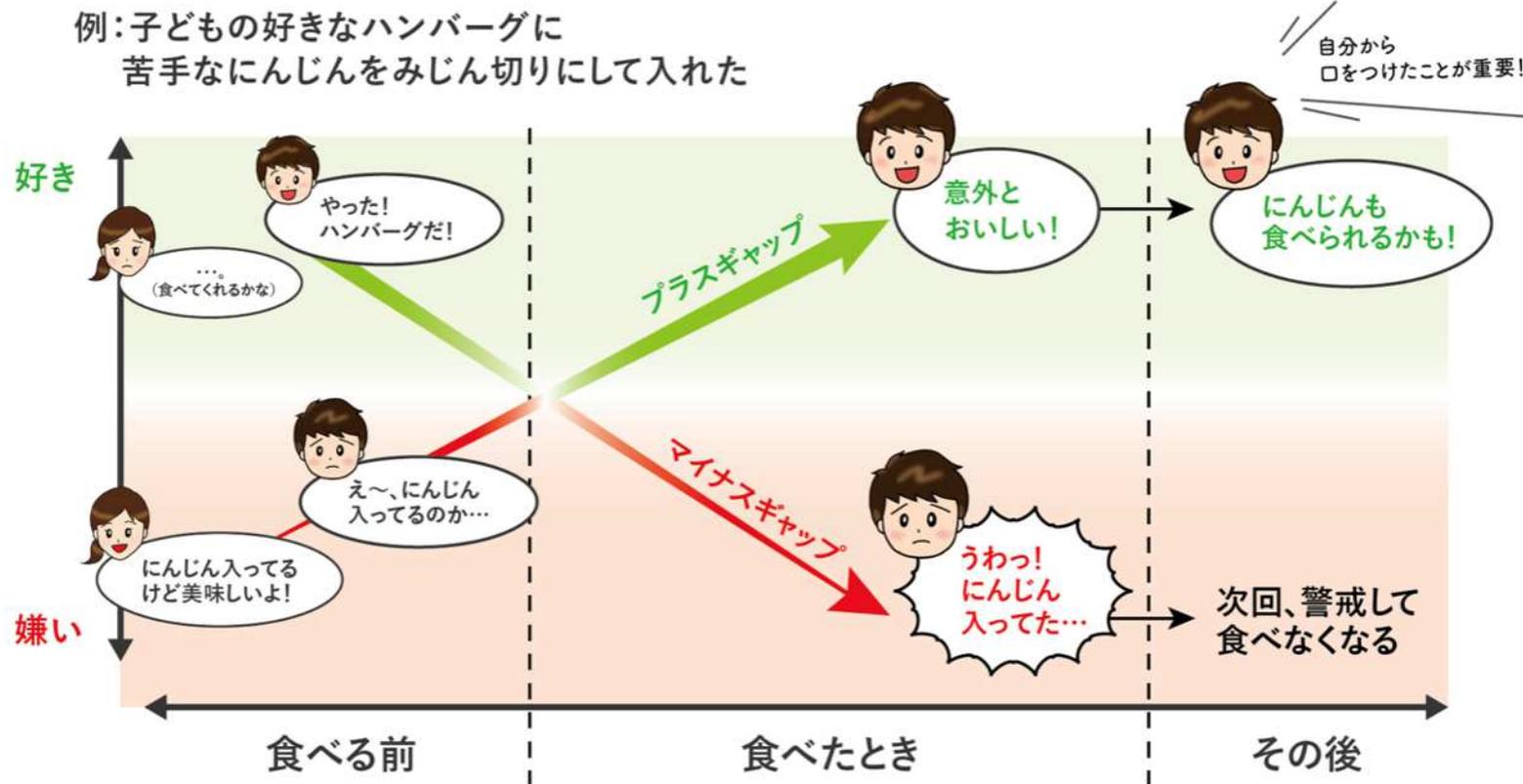
食べられない子からすると既に頑張っていることが多いです。「無理しないでね」などの声かけの方が助けになる事もあります。



初めて口にするもの
苦手な可能性があるもの
見た目と食後のギャップが大きいもの
必ず事前に予告する

騙したような形で食べると...
食わず嫌い・嫌いが助長される

好き嫌いはギャップから



声かけ変換表

声かけ変換表		
		※詳しい解説は右下のQRコードを参照！
残してしまう子	残さず食べなさい!	どれくらいだったら食べられそう?
食べるのが遅い子	早く食べて!いつまで食べてるの?	どこまで食べたらごちそうさまにする?
全く口をつけようとしな	ひと口は食べなさい	べろっとして/においだけかいでみたら? (混ぜてる料理などに)どれが苦手そう?
子どもが食事を 吐き出した/口から出した	お行儀悪いから 吐き出さないの!	飲み込めなかったら、ここ(お皿、 ボウル、ティッシュ等)に吐き出してね
苦しそうに食べている	頑張れ!	無理しなくて大丈夫だよ (既に頑張っていることが多い)
苦手なものや、普段より 量をたくさん食べられたとき	すごいね!	〇〇食べられたね!
「辛い」「苦い」など 味の文句に対して	わがままばかり言わないの!	大人の味が分かるんだね!
給食をたくさん減らす子	減らしすぎ!	今日はあまり食欲ないの?
姿勢が崩れている	お行儀悪いからちゃんとしなさい	両足を床につけて食べようね 〇〇さんの背中がピンとして素敵だなあ
おしゃべりがとまらない	静かにしなさい!	「これくらい(ひそひそ)」でしゃべれるかな? 〇時になったらごちそうさまだよ
お箸を落としてしまった	落とさないようにしなきゃダメでしょ	洗っておいで

「食べない子 声かけ変換表」などでWeb検索

「理解してくれる人がいる」
ということが何よりもの安心！

園などに情報共有をする際に

きゅうけん

毎月分かりやすい
イラスト付き資料
を用いて給食指導
の情報を発信。

全国の保育所や学
校などで活用。

Vol.6 食べない子の「ごちそうさま」はいつがベスト？

時間を延ばすと、食べることが嫌になる

居残り給食で食べることが嫌いに？

居残り給食とは、クラス全体で「ごちそうさま」をした後も、全部食べるまでは片付けることを認めない指導のことです。

2014年に行われたとある小学生の先生向けの調査によると「こういった指導をいつも行っている」と回答した先生は約10%にのびります。近年、小・中学校での居残り給食は減っている傾向にあると考えられますが、いまだに保育所などでは行われているケースを耳にします。

食べられないのに食べなければいけない状態が続くと、給食の時間や食べること自体が嫌になることも多いので注意しましょう。

Q. 食べなくても、片付けた方が良いの？

A. 食べない状態が3分も続いたら、片付けて構いません。

子どもが食べる順番	支援ポイント
1 好きなものから食べる	好きなものだけでお腹いっぱいにならないことが大切です。
2 食べられそうなものを食べる	「見た目」を食べられそうなものにと手を伸ばしやすいです。
3 その他の気になるものに触れる	遊んでいると思って怒ったりしないことが大切です。
4 まだお腹が空いたら口に入れることも	食べてみたら？の提案は大切ですが、強制は禁物です。
5 触っても口をつけない・遊ぶ・立ち歩く	この様子が見られたら、片付けても構いません。

食べるのが遅い理由をすることが大切

食べるのが遅くて、時間内に食べきれないケースもあるかもしれません。その場合は、「どうして、この子は食べるのが遅いのかな？」と、食べるのが遅い理由を考えることが大切です。「理由を考える」というプロセスを経ることによって、子どもへの対応はより良いものになっていきます。

食べるのが遅い理由の例

- ・口腔機能の段階に合わないものを食べている
- ・歯列や歯格の問題
- ・イスやテーブルが合わず姿勢が崩れている
- ・使っている食器に触れた感覚が気持ち悪い
- ・メニューの中に食べられるものが少ない
- ・生活リズムの問題（お腹が空いていない）
- ・精神的な問題や体調不良
- ・集中できない環境になっている…etc

月刊給食指導研修資料

給食指導の情報を
分かりやすく毎月公開！

給食 きゅうけん 検索

<https://kyushoku.kyo-shi.co.jp>



漫画版



『マンガでわかる
食べない子が変わる
魔法の言葉』

食べない子の対応に
ついてとにかく
わかりやすく
解説している本



Instagram



ぜひDMで感想を
送ってください！
@shokuiku123



最後に

「楽しく食べる」が
社会の幸せを作る

幼児食講演会 子どもの食べ物の好き
嫌い～子どもの「嫌い！」が変わる魔法
の言葉～

