

みんなのわ



食事場面でみられる発達:遊び食べ

子育て支援館臨床発達心理士
田中元基

1月は、食べ物を食べる行事がたくさんあります。例えば、正月におせち料理、7日の七草粥、小正月の小豆粥、神仏に供えた鏡餅を鏡開きでお汁粉やお雑煮にして食べます。これら行事食は、どれも家族の健康や幸せを願う意味が込められています。今回は、こういった食べ物を食べる食事場面の行動に関する発達について紹介します。

食事行動は成長・発達の様々な側面が関係しています。食べ物を口に運ぶ動作ひとつとっても、食べ物と自分の距離を把握する力、腕や指を上手に動かす力などが必要となります。これらの力が組み合わさることで食べ物を口に運ぶという行動ができるようになります。おおよそ、7~10か月頃に食べ物を手でつかんで口まで運べる準備が整います。手でつかんで食べるという経験を通じて、自分の口に食べ物を運ぶ動きをコントロールする力や、口に入る食べ物の量の加減について理解していきます。そして、1歳半~2歳頃にスプーンなどを使って口まで運べる準備が整います。準備が整えば出来るというものではなく、それまでに練習したことがあるか、スプーンを使おうという気持ちが生じているかなど、個人的な要素も関係します。

食べ物を自分の力で口まで運べるようになる頃から「遊び食べ」をする子も多くなります。子どもの遊び食べは、食べ物をギュッと握り潰してみたり、別の食器に移し替えてみたり、食器をスプーンでたたいたりして食べ物を口まで運んでくれなかったり、口まで食べ物を運べたとしても出してしまうという場合もあります。遊び食べは、自分の力だけで食べ物を食べられるようになる“一人食べ”から、他者と関わったり、楽しみながら食べる“社会的な食べ”への変化過程で生じるものと考えられています。そのため、怒ったり無理に止めるよりも、食べ物を介して積極的にコミュニケーションをとりつつ大人が食べ方のお手本を見せたり、楽しい雰囲気を作りながら食事に注意を向けさせるような声掛けをする(「これを食べると〇〇みたいに強くなれるよ!」など、子どもの好きなキャラクターに関連づける等)など、楽しみながら食べ方を学んでもらうことが大切であると考えられています。

食事は生命維持のために行われる行動だけでなく、社会や文化を学んだり、一緒に食事をしている人と関係性を築くための側面も持っていると考えられています。楽しみながら食事をとることは、豊かな感情を育んだり、緊張の緩和、情緒の安定などにつながるといった発達の影響も期待できるようです。楽しく食事ができるということは、大人にとっても良いことです。新しい年から“子どもも大人も一緒に楽しく食事をする”ことを是非実践していただければと思います。

参考にした文献(代表的なもの)

八倉巻和子(1992)「食行動からみた養育条件と発達に関する研究」
小児保健研究 51(6), 728-739.

水谷亜由美(2015)「『食べる』行為の意味づけの検討:『幼児と食』
をめぐる文献の分析を通して」人間文化研究科年報, 30, 161-177.





1月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 うさぎ①②	5 りす アレルギー相談 保健相談	6 心理相談
7 心理相談	8	9 休館日	10 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	11 ぱんだ	12 りす 保健相談	13 心理相談
14 心理相談	15 ※子育て支援コン シェルジュ出張相談	16 休館日	17 なごみひろば アレルギー相談	18 うさぎ①②	19 りす 保健相談	20 心理相談
21 サンデーりす ハンドタッチ&スキン ケア講座 心理相談	22 むし歯予防講座 育児サークル 講習会	23 休館日	24 ひよこ なごみひろば アレルギー相談 身体測定	25 ぱんだ	26 りす 保健相談	27 心理相談
28 さくらんぼ 心理相談	29 ベビーマッサ ージ講座	30 休館日	31 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	 子育て支援館 携帯版ホームページ		

※子育て支援コンシェルジュ出張相談～保育園・認定こども園・幼稚園入園などについて～
予約制 13:00～15:00 (お一人様 20分程度) 6組程度 予約後にお時間をお知らせいたします。
当日も空きがあれば対応致しますので気軽にお問合せください!!

わいわいひろば

サンデー・りす
(おおむね7か月～11か月)
21日(10:30～11:00) (担当:松葉瀬)
※内容等は通常のりすと同じです。



ひよこ (2か月～おおむね6か月)
「ふれあい遊びを楽しもう!」
10日・24日・31日
(10:00～10:30)
定員8組 (担当:可世木)
※持ち物はありません



りす (おおむね7か月～11か月)
「ふれあい遊びを楽しもう!」
5日・12日・19日・26日
(10:00～10:30)
定員8組 (担当:吉村)
※持ち物はありません



うさぎ (おおむね1歳児)
「作って遊ぼう!」
4日①②・18日①②
(①9:50～10:30 ②10:40～11:20)
定員10組 (担当:藤沼)
※持ち物はありません
牛乳パックを使ったコマを作ります



ぱんだ (おおむね2歳児以上)
「運動遊びを楽しもう!」
11日・25日
(10:00～10:40)
定員10組 (担当:鈴木)
※持ち物はありません

★わいわいひろばのお申込みについて★

1月 4日～15日開催分・・・12月 15日午前9時より受付開始
1月 17日～31日開催分・・・ 1月 4日午前9時より受付開始

- ◇ お申し込みは、館内窓口・電話・ホームページにてお受けいたします。
- ◇ 上記受付開始日については、すべての受付を午前9時より開始いたします。
- ◇ お申し込み回数は、月間でお一人様1回限りとなっております。
- ◇ 定員に達している場合は、キャンセル待ちをお受けしております。

なごみひろば

毎週水曜日 10:00~11:00
各回定員 10名 2回目のみ 12名

事前予約制となっております。定員になり次第締め切らせていただきます。お申し込みは
12月15日午前9時より受付を開始いたします。(担当:佐々木・加納・東原・藤沼)

10日「離乳食9か月~11か月頃」 ※17日「30代40代のママの集い」

24日「千葉県外出身者の集い」 31日「日中の過ごし方」

※2回目(17日)のみ、託児希望者は先着5名まで承ります。ご予約は12月25日(月)までに館内窓口又はお電話にてお申込みください。尚、料金は200円になります。

おはなし会

28日(日) さくらんぼ

時間は全て15:00~15:30です。

お申込みは不要です。

この他にも毎週金曜日は「かつらぎ民話を語る会」の紙芝居があります。

身体測定

24日(水) 13:30~14:30

毎月第4水曜日に、多目的室で身体測定を行います。お申込みは不要です。乳児用、幼児用の身長計、体重計を用意していますので、お気軽にお越しください。看護師が同席しますので、ご不明な点はお尋ねください。

相談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師が、心理相談では臨床発達心理士がお話をお伺いいたします。(就学前までのお子さんが対象です) 詳しいお問い合わせ、お申し込みなどは、☎201-6001まで、どうぞお気軽にお電話ください。

館長のコラム 三

親だって

しんどいときは

「しんどい」って

いっていいんだよ。

親だって一人の人間。調子の悪いときだって、しんどくて、くたくたのときだってありますよね。子どもに対して、完璧でなくていいんです。素直に「しんどい」って言っていいんだよ。子どもは、がんばっているお父さん、お母さんのことをちゃんと見て理解してくれます。



育児サークル講習会

22日(月) 14:00~15:30

★会場：子育て支援館 多目的室

★講師：廣瀬万穂(当館副館長・保育士)

★定員：10名(事前申込制・先着順)

★対象：育児サークルの方、これからサークルを立ち上げたい方、子育て支援関係者

☆今月は2、3歳児向けふれあい遊び、親子遊び等をご紹介します!



講座

事前のお申し込みが必要です。お申し込み受付は12月15日
午前9時より館内窓口・お電話・HPにて開始いたします。

ハンドタッチ&スキンケア講座 21日(日) 10:00~10:45

- ☆会場：子育て支援館 多目的室
- ☆講師：うすき友美(ハンドセラピスト)
- ☆参加費：300円 ☆定員：10組
- ☆対象：0歳~3歳までのお子様と保護者
- ☆持ち物：なし
- ※爪を短く切り、腕まくりしやすい服装でご参加ください。



ママだからできるこどものおし歯予防講座 22日(月) 10:00~11:00

- ☆会場：子育て支援館 多目的室
- ☆講師：鶴岡友恵(鶴沢歯科クリニック副院長)
- ☆参加費：300円 ☆定員：10組
- ☆対象：0歳~1歳半未満のお子様と保護者
- ☆持ち物：①いつもお子様が使っている歯ブラシ ②ハンドタオル



ベビーマッサージ講座 ~ママの手はまほうの手~ 29日(月) 10:00~11:00

- ☆会場：子育て支援館 多目的室
- ☆講師：ひいろちはる(ロイヤルセラピスト協会認定講師)
- ☆参加費：300円 ☆定員：10組
- ☆対象：1か月健診終了~ハイハイ前ぐらいのお子様と保護者
- ☆持ち物：①バスタオル(赤ちゃんをすっぽりくるめる大きさのもの)
②替えおむつ
③飲み物(親子とも)
④ビニール袋1枚(おむつ入れ用)
⑤マッサージにも使用できると表記してあるオイル



提供・両方会員に
なりませんか？

ちばしファミリーサポートセンター基礎研修会

ちばしファミリーサポートセンターでは、地域で子育てをお手伝いして下さる提供会員(有償ボランティア)を募集しています。提供会員になるための基礎研修会を開催いたしますのでぜひご参加ください。

日時：1月19日(金)・22日(月)

9:30~12:40

会場：中央保健福祉センター

要件：市内在住で、お子さんを預かる事のできる心身ともに健康な方

問い合わせ・ちばしファミリーサポートセンター

千葉市子育て支援館
(公社)千葉市民間保育園協議会
千葉市中央区中央 4-5-1 きぼーる 6F

☎ 043-201-6000 (代表)
043-201-6003 (fax)
043-201-6001 (相談)
043-201-6571 (ファミサポ)

✉ info@kosodateshien.or.jp

HP www.kosodateshien.or.jp/

発行責任者：三須 初子