

令和 6 年 4 月 12 日現在

機関番号：32107

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2020～2023

課題番号：20K03016

研究課題名（和文）発達障害児の示す強い偏食傾向を改善するための保護者用個別支援プログラムの開発

研究課題名（英文）Development of an individual support program for parents to improve the strong tendency to picky eating exhibited by children with developmental disabilities

研究代表者

徳田 克己（TOKUDA, KATSUMI）

アール医療専門職大学・リハビリテーション学部 ・教授

研究者番号：30197868

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,000,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では、これまでの保育者等への対応の蓄積を基に、発達障害のある子どもを育てている保護者を対象とした、以下の5つの柱に基づいた偏食改善プログラムを開発した。  
食べない原因を考える。 スモールステップで取り組む。 強制しない。 変化を少なくする。 少しでもできたらほめる。実際に実施した栄養士、栄養教諭、保育者、保護者を対象にした研修会の状況を見て、随時内容を修正していった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

食べない原因を考える。 スモールステップで取り組む。 強制しない。 変化を少なくする。 少しでもできたらほめる。の5つを柱にした偏食改善プログラムを作成し、それを使用して、全国において、保護者、栄養士、栄養教諭、保育者を対象にした研修会を実施している。

研究成果の概要（英文）：We have developed a picky eating improvement program based on the following five pillars for parents raising children with developmental disabilities.

Think about the reason for not eating, Work in small steps, Don't force it, Minimize changes, Praise if you can do even a little.  
In most cases where children fail to improve picky eating, it is because they do not praise their children.

研究分野：発達障害児の支援

キーワード：発達障害 偏食

## 1. 研究開始当初の背景

発達障害のある子どもは「限定された食材しか食べない」、「定型発達の子どもと比べて、苦手な食品の種類が多い」などの強い偏食傾向がみられることが先行研究で明らかになっている (Mizuno, Nishimura, Ajimi, Nishidate, Ohkoshi & Tokuda, 2014; Kimberly, Keith & Angela, 2004; Ahearn, Castine, Nault, & Green, 2001)。強い偏食傾向のある子どもは、栄養面における偏りから葉酸欠乏による貧血を起こしたり (高橋, 2006)、ビタミン A が欠乏する (田上・高増, 2012) ことなどが報告されている。しかし、医療機関では、サプリメントが処方されるだけのことが多く、偏食の改善につながる指導がなされているわけではない。

また、発達障害のある子どもを持つ保護者は定型発達児を持つ保護者よりも、子どもに好きな食べ物だけを与える傾向にあることが確認されている (Donna, Terry & Betty, 2008; 西村・水野, 2014)。嫌いな食材を子どもが食べないからといって食卓や子どもの前に配膳をしなければ、子どもは食べる機会がなく、偏食を改善する機会を逸してしまうことになる。定型発達の子どもにおいても、乳幼児期や児童期に適切な食事指導を受けたり、さまざまな食材を口にする経験を持った人の方が、成人期以降に食べ物の好き嫌いが少ないことが確認されている (本間・鷲見・遠藤, 2000)。これらのことから、発達障害のある子どもの偏食を改善するには、家庭や幼稚園、保育所、学校、療育機関など、それぞれの場における教育的指導が必要不可欠であると言える。

これまでに、私たちは強い偏食傾向を示す発達障害のある子どもを担当している保育者を対象に、その子どもの偏食の状況を明らかにする質問紙調査を行った (Mizuno et al., 2014)。その結果、幼稚園や保育所の給食に頻繁に出される献立メニュー52品目のうち、47品目以上を食べられない子どもが19%おり、そのうち52品目のうちで一つも食べられない子ども、1品しか食べられない子どもがそれぞれ20%いることを明らかにした。また、食べられないメニューの傾向として、「初めて口にするもの」、「味が混ざっているもの」、「食感が固いもの」、「においがきついもの」など、発達障害 (特に自閉症スペクトラム) 特有の食材への「こだわり」や「感覚異常」といった特性が大きくかかわっていることが示唆された。さらに、牛乳を飲むことができない発達障害のある子ども (ただし、食物アレルギー、乳糖不耐症がない子どもに限る) に対して、飲めない背景要因を探り、対策を講じたところ、飲めるようになった子どもが数多くいた (水野・西村・徳田, 2017; 水野・西館・西村・大越・徳田, 2017; 水野・西村・西館・水野・徳田, 2017)。これらの経験から、申請者らは保育者や教師、栄養士、調理師等に対して発達障害のある子どもの偏食改善に関する研修会を行ったり、偏食に関する保育者や教師からの相談に応じてきた。これらの結果、給食において偏食改善の兆しが見えたという意見を保育者等から多数寄せられた。しかし、家庭での食事においては偏食のままであるなど、家庭での対応を強化しなければならないこと、保育所等と家庭で連携して同じように対応したケースでは改善の幅が非常に大きいこと、長期的な視点をもって対応すべきであることから、保育や教育の場だけで指導するのは十分ではないと考えた。つまり、保護者に対して個別に、しかも原因に合わせて指導することが必要なのである。加えて、外出に行った際には、家庭の食事とは異なった問題が生じることから、家庭以外の場面での対応も検討していく必要がある。

## 2. 研究の目的

本研究では、これまでの保育者等への対応の蓄積を基に、発達障害のある子どもを育てている保護者を対象とした個別的なオーダーメイドによる偏食改善プログラムを開発していくことを目標にした。

## 3. 研究の方法

### (1) 偏食のある発達障害のある子どもを育てている保護者に対するヒアリング調査

発達障害があり、強い偏食傾向を示す幼児、小学生を持つ保護者に対して、個別のヒアリング調査を行った。

### (2) 偏食のある発達障害のある子どもを担当している保育者に対するヒアリング調査

強い偏食傾向を示す発達障害のある子どもについて、保育者は保護者とどのような情報交換をし、どのように連携をとってきたのかを調査した。

### (3) 子どもの頃に偏食があった発達障害のある成人に対するヒアリング調査

子どもの頃の偏食の状況、家庭において行われた対応、効果的あるいは逆効果であると思われる対応、食べられるようになったきっかけ等を詳細に聞き取った。

### (4) 偏食改善のための保護者用個別支援プログラム (第一版) の作成、実施、評価

(1) ~ (3) の調査結果及びこれまでに保護者から相談に応じた事例をもとに保護者に対して偏食改善のための個別支援プログラム (第一版) を作成、実施、評価した。

### (5) 保護者用個別支援プログラム (第二版) の作成と実施、最終版の作成

## 4. 研究成果

ここでは最終版の内容について述べる。最終版の基本構成は5つの柱からなっている。これは第一版、第二版の繰り返し実施した結果から修正を加えたものである。以下の5つの柱を示す。

## 食べない原因を考える

子どもによって、食べない原因は異なる。その子どもが食べない原因を考えなくては対応がうまくいかない。目の前の子どもは、何が原因で食べようとしないのか、まずは原因を突き止めなければならぬ。表1に主な原因を示した。

### スモールステップで取り組む

偏食の改善には非常に時間がかかる。苦手な食べ物を口にできるようになるまで、年単位の時間が必要になることもある。米を食べられないのであれば、1/4の大きさに切ったごはん粒を食べるように勧め、それが食べられたら1/4粒ずつ増やし、次の週は1/2の大きさの粒の米粒を食べるといったくらい小さなステップを積み重ねることが有効である。

### 強制しない

食べることを強制しても、偏食の改善には効果がない。むしろ、食事恐怖に陥ったり、食事そのものに対する興味を失ったりすることになる。

### 変化を少なくする

自閉症傾向のある子どもへの対応では、「いつも同じように」が重要である。食べ物の量が多少増えることはあっても、ランチョンマット、スプーン、フォーク、はし、コップ、イスなどはその子どものお気に入りを使う。座る位置も変えず、「いただきます」や「ごちそうさま」のフレーズも変えない。それによって、子どもは「いつもと同じ」と感じることができ、安心して食事をする気持ちになれる。

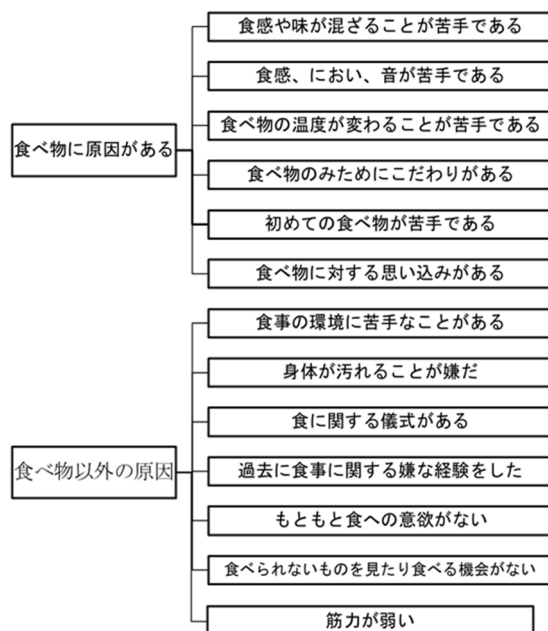
### 少しでもできたらほめる

偏食の改善に失敗しているケースのほとんどは、子どもをほめていないことが原因。食事の場に座っていることができたらほめる、食器を持つことができたらほめるというように、実際に食べなくても少しでも食べようとする行動が見られたら大げさにほめることが大切である。これを繰り返すことによって、食べたほめられることがわかり、食べる量や回数が増える。

幼児期に偏食指導に取り組んでも、効果はすぐには出ない。しかし、その時期に効果がなくても、食事の工夫や指導に取り組み続けることは、その子の生涯にわたっての食の広がりにつながっていく。逆に、家庭で「この子は決まったものしか食べないから、工夫しても効果はない」と偏食改善をあきらめてしまい、子どもがその時に食べられるものだけを与え続けていると、我々の指導経験上、偏食はほとんど改善しないことがわかっている。


幼児期の食事の工夫や指導は、即効性はないが、偏食の改善には欠かすことができない。幼児期から取り組めば、必ず小学校以降に食べられるものが増える時期が来る。つまり、幼児期の偏食の改善の努力が、その子どもの人生をも左右すると言っても過言ではない。このことを保護者によく理解してもらわなくてはならない。

18枚で構成した保護者向けプログラムに用いるパワーポイントを作成した。それを使用して12回研修を行った。保護者者の反応や意見などを反映してその都度、パワーポイントを修正した。パワーポイントの重要な部分を以下に示す。



**偏食が強かった時期**  
自閉症児の保護者20名に尋ねたところ...

幼児期(15名)  
小学校低学年(3名)  
現在も偏食である(2名)



- 家族の食べる食事とは別に偏食の子ども専用の食事を用意していたケース
- 保護者自身も偏食であり偏食が改善しなくてもよいと考えていたケース

このスライドでは、20名の自閉症児の偏食が強かった時期を説明した。

表1. 偏食の原因

## 偏食の改善がみられた時期

小学校3年生まで(8名)  
小学校4年から小学校6年生まで(6名)  
中学校3年生頃、高等学校3年生頃(各1名)

【偏食が改善した時期の状況】  
周囲の子どもの様子を意識できるようになった(6名)、  
学校の生活に慣れた(2名)、できることが増えた、  
本人が自分を肯定的に受けとめられるようになった  
(各1名)

このスライドでは、20名の自閉症児の偏食状態が改善した時期を示した。

## 絶対にやってはいけないこと



- ・無理やり食べさせる  
→ごはんを無理に食べさせられた次の日(5歳)から  
25歳までごはんを食べなかったケース  
→飲み込まずに口のなかにためていて、  
虫歯になった子ども
- ・おどす、こわがらせる「食べないと病気になるよ!」  
→中学校までずっと給食の時間に体が震える
- ・かくして食べさせる  
→すべてを疑って何も食べなくなる

嫌な思い出として残ってしまうと  
その後何年もその食べ物を食べられなくなることもある!

このスライドでは、やってはいけない対応について説明した。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計3件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件）

1. 発表者名 徳田克己、水野智美
2. 発表標題 発達障害児の極度の偏食を改善するための保護者向け研修内容の検討
3. 学会等名 日本乳幼児教育学会第32回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 TOKUDA Katsumi, MIZUNO Tomomi
2. 発表標題 Content of Training for Parents of Children with Developmental Disability Tendencies who Have Strong Picky Eating 1 -Basic Part-
3. 学会等名 The 13th Asian Society of Child Care (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 水野智美, 徳田克己, 西村実穂
2. 発表標題 極端な偏食を示した発達障害者の事例
3. 学会等名 日本食生活学会第62回大会
4. 発表年 2021年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 徳田克己 水野智美	4. 発行年 2020年
2. 出版社 講談社	5. 総ページ数 102
3. 書名 知的障害 / 発達障害のある子の育て方	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究 分 担 者	水野 智美  (MIZUNO TOMOMI)  (90330696)	筑波大学・医学医療系・准教授    (12102)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------