



カウンセラーだより

たじま絆保育園 H30. 12月号

保護者の皆さま、こんにちは。いかがお過ごしですか？年末年始は冷え込むようですね。暖かくして、良いお年をお迎えください。

今年最後のお便りは、『食と心理』についてです。わたしは障がいや病理が専門なので、栄養士さんや調理師さんが期待している内容とは異なるかもしれませんが、関心を持ちながら食の連想が広がれば幸いです。



食と心理について

- 食事あるいは栄養とは本当に不思議です。工作上、食事の相談をよく受けますが、食べても痩せている人(子)、あまり食べなくてもガタイが良い人(子)・大きい人(子)、などバラエティに富んでいます。ですから、食事(栄養)＝身長体重・脳の発達ではなく、食事(栄養)×遺伝的体質(代謝)を基に考えた方が、嫌いな物を食べさせる事ばかりに執着せず、ゆとりと見通しを持って、対応できるでしょう。
- 本当かは分からないのですが、アフリカの部族に日本で言うところのヨーグルトしか食べない民族がいる、と云われています。寿命は日本ほどではないでしょうが、引き締まった体に、体力にも恵まれています。
- これまで何百という親の話を聴き、何千という子どもを見てきましたが、こどもの偏食や小食が致命的な発達の遅れや、それこそ生命の危機に陥ったケースは、一つもありません。そう考えたら、「食事(栄養)って何なん？(笑)」とよく分からなくなります。今のところの結論なのですが、「食事の量はほどほどに、種類は多く食べられるに越した事はないが、食事は本能に任せ、最低限の摂取でも生命維持や発達に大きな支障はなく、食事もスポーツのように“能力(得手不得手)”なのではないか？そう考えたら、巷のよくある情報(色んな種類をたくさん食べなければ大きくなる)は経済的な事情(寿命含む)もあるのではないか？ただ個人的に、食事(栄養)と寿命は密接に影響を及ぼし合っている」と考えています。
- 前置き？が長くなりましたが、精神疾患の分類では、どうしても食べ過ぎてしまう過食症(過食嘔吐含む)、食べない拒食症・回避制限摂取症、通常食べない物を食べてしまう異食症、嘔み出しを繰り返す反芻性障がい、制限をされても夜間にどうしても食事を摂取してしまう夜間食行動異常、などでしょうか。これらは発達障がいや家族機能不全が働いているケースが少なくありません。発達の方では、肥満児の支援をした事もありますが、肥満はあくまで代謝異常で、足腰への影響や内臓疾患、糖尿病、自信や対人関係への影響、生活面への配慮(トイレや机、椅子、移行含め)など、支援は多岐に渡ります。

1月のお知らせ

- 原則として、水曜09時～18時に出勤予定です。



1月号は園長先生から「親の関わりによる子どもの育ち方(前編)」についてオーダーが出ています！ぜひ、ご覧ください！