

# 兒童心理學 (第十講)

牛 島 義 友

## 食事の問題

これまでの話に於て親子の問題、智能の問題、劣等感の問題等を取扱つて行つた。これ等は夫々子供の中に見られる問題であり、困つた問題や何さかしなければならぬ問題であつた。

子供の問題としてはこの他に尙色々な問題がある。例へば食事や睡眠に關した問題、夜尿症や性的行爲、神經質的習癖、癲癇、虚言等の行爲に關したもので、更に不良行爲になつた悪質の行爲等もある。以下に於てはこれ等の問題を取上げて行こうと思ふ。

幼児の躰に於て先づ手こずるのは食事に關した問題である。教養相談に來る二、三割の者はこの問題に關してをり、これ以外にも食事に問題を持つた子供が非常に多い、白亞館の榮養に關した委員會では五割乃至九割の子供が食事に關した問題を持つてゐるに違ひないを推定してをる。

食事に關した問題としては、食慾不足、食慾過度、異物食ひ、悪習慣、嘔吐等が數へられる。これ等の問題の起る原因は一つは生理的なものであるが、教育的心理的原因に基くものも多い。故に先づ身體的異常を確めた上で、心理的原因を考へて行く事が必要である。

食慾不足 「うちの子は一向に食べたがりません」 「か人參や魚を嫌ふ」 或は「誰かそばにゐないを食へません」等訴へる場合が非常に多い。食慾は健康の指標の様に考へられる處から、少し食慾が無くなるを親たちは大さはぎする傾向がある。食慾不足の原因は併し、色々な事から生ずるので、必しも、健康状態から來るものではない。アルトリッチはこの原因を列舉してゐるが、參考までに掲げてみよう。

### 一 心理的原因

#### A 子供に存するもの

##### 1 反抗

2 注意を惹く手段

3 目的を達する手段

4 他の事に一時興味が奪はれて

5 親や兄弟の遣方を真似て

6 甘やかされた子供であるため

7 不安状態

8 不幸や其他の氣分

9 白晝夢

10 好き嫌ひ

B 親に在るもの

1 食事の習慣付の不定

2 色々な方法で手をかけ過ぎる

3 不適當な取扱法

4 不定見

C 食べさせ方に在るもの

1 強ひて食べさす

2 食べさせようとして口やかましく言ふ

3 食事に關し心配し過ぎる

4 食べたら褒美にお話をしてやる等の遣方

5 食事の前或は食事中の興奮

6 餘り行儀をやかましく言ふ

7 食事中の好ましくない環境

8 遊び乍ら食べる

二 身體的原因

A 病氣

1 慢性、急性の傳染病

2 心臓、肺臓、腎臓の障害

3 生齒

4 貧血症

5 内分泌や胃の活動障害

6 神經症

7 悪性腫物

B 衛生

1 新鮮な空氣の不足

2 運動不足

3 日光不足

4 睡眠不足

C 食物

1 食べ過ぎ

2 食事と食事の間が短かい

3 間食

4 脂肪、糖分、澱粉の過多

5 ヴィタミン不足

6 秘結させる様な食物

食慾過度 極度に食慾が旺盛なのは精神薄弱者に屢々見られる。彼等は止める事を知らないのである。併し發育期や運動した時或は愉快な時に餘計に食べるのは勿論問題にならない。

異物食ひ 白痴の子等には屢々砂や灰や石炭や紙、木、石、石鹼等を食べるものがある。正常兒にも斯かる異物を食ふ者がゐるが、斯る習慣は専ら幼時に作られるから、其時に矯正すれば直る。

食事の悪習慣 食べるのに時間がかかるとか、非常に多量に食ふのが最も多い悪習慣である。之は食慾不足と關係があり、食べないためについ食べさせようとして色々あやしたりすかししたりし、其爲に一層時間をこる事になる。又子供の想像性から來たり、親の注意を惹かうとしてわざと遊び乍ら食べたりする事もある。又食べ乍ら話をするのも食事時間を長引かす事になる。其他行儀の悪い食べ方、食べ散したり、こぼしたり、よく噛まずに食べたり、頬張つたりするのも問題にされる悪習慣である。

嘔吐 之は疾病の徴候を考へられるので、健康診断が必要であるが、習慣になつた嘔吐や、感情が興奮した時に現れるものがある。親が無理に食べさせようとするが食事中に嘔吐事がある。斯かる經驗を數回繰返してをるが、食事中に何時でも反抗の現れを以て嘔吐をする様になる事があ

る。故に身體的原因なしに嘔吐な場合は其心理的原因を追究する要がある。

取扱法 問題が起つてから矯正するよりも起らない様に豫防する方が賢明である。一般に離乳期からそろ／＼問題が起り初めるから食事の訓練は出来るだけ早くからする必要がある。

乳兒は吸ふ事のみを知つて嘔む事は知らない爲に、固形物を食べる様になつても、それを吸はうとする。其爲に口からこぼしたりする。之を見て母達は子供は食べるのを厭がるのでないか、榮養が足りなくなつては大變だ等と心配して、色々食べさせようしたり、騒いだりする。斯くの如くして食事の時間が感情的に緊張した時間になつて來る。

又子供が大きくなり、新しい食物が追加される様になるが、新しい味や口あたりを嫌つて食べようしない事がある。斯かる場合はお腹が空いてゐる時か、食事の前に少量與へる様にするよ。又子供が何時も一定量だけ食事をこるを期待するのは誤つてゐる。大人だつて食慾のある時と無い時がある、同様に子供だつて餘り食べたく無い時がある譯である。斯かる場合にや／＼言つて食べさせようとするのはよくない。食事時間が感情的緊張の場面になる事が一番禁物である。

よく整つたおいしい食物、靜かな楽しい食事時間、餘り形式的行儀をやかましく言はない事、充分にして長過ぎない時間がよい食事の習慣を作るに最も必要な要件である。

次に悪い習慣を矯正するには、先づ身體的原因の有無を調べ、これと言ふ原因が無い場合なら、其矯正法はきの場合でも殆んど同様である。

矯正は先づ親の態度に向けられねばならない。親が餘り心配したり、世話をやき過ぎるのがいけない。之を直すのが第一歩である。

宥めたり賺したり、怒つたり、親が食べさせてやつたり、興奮したり、心配したりする親の態度から先づ矯正しなければいけない。一度や二度食事をこらなくても子供の體にさはりはしない事を先づ承知してをく必要があるし、又子供が食べてをる時に言葉や動作で妨げてはならない。斯かる豫備的心構へや決心が出来たら、次に積極的な矯正法を講じて行く。

1、規則正しい食事時間を定め、續けて行くこと。

2、食事の間には食べさせない事。併し一日に五回食べさせるのが必要であり又好ましい。即ち十時三三時に間食を與へる。パン、ビスケット、牛乳等の栄養物を與へるのがよい。少し大きくなれば三時だけでよい。斯る中間食は正規の食事として、其時間は一定にしておく必要がある。

3、小さな子供は一人で或は子供たちだけで食べさせるのがよい。大人と一緒にでない方がよい。尤も之は悪習慣を矯正してゐる時の話であつて、後になれば一緒に食事をさせる。

4、よく調理された食物を少量子供の皿に盛つてやる。初めから澤山盛つてをくよりも、食べてしまつたら餘分に追加して食べさせる遣方の方がよい。

5、食事時間は二十分乃至三十分とする。時間が来れば食物は下げてしまふ。尤も一々時計を眺めてやるのはよくない。

6、子供が何かを食べなくても一々聞いたり強ひたりしてはいけない。大人だつて何時も出されたものを全部食べる譯ではない。子供が嫌ひな食物を食べさせる必要がある時には食事の前に極く少量與へるこよい。この場合、次にそんな御馳走が出るか等は言はない方がよい、後からお菓子がもらへる事が判つてゐるこ大根やじゃが芋等には興味を持たないのは當然であらう。

7、以上の遣り方は出来るだけ言葉によらず實物的によつて行くがよい。實物的と言ふのは、子供の食べる食物について説明したり、お説教をしてはいけない。

以上の遣り方を實行すれば子供の食慾不足や悪習慣等は大概治る筈である。或る極端に食事で手古づつてゐる三歳の子供も以上のやり方で三週間て完全に治つた例もある。