解説 第二章「ほねくん と やさいスープ」

保護者の方への解説概要

ねらい
①子どもの『偏食(好き嫌い)』への考え方を理解する。
②子どもが苦手なものに“チャレンジ”をし、食べられる自信をつけるため行動科学の理論に基づいた具体的な方法について理解する。

対象
保護者

所要時間
10～15分

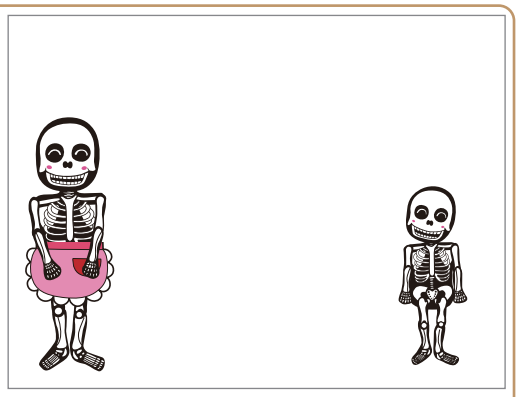
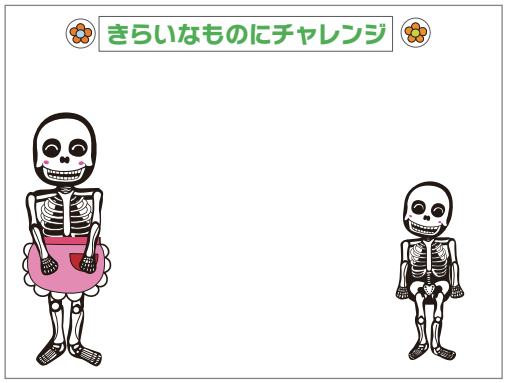
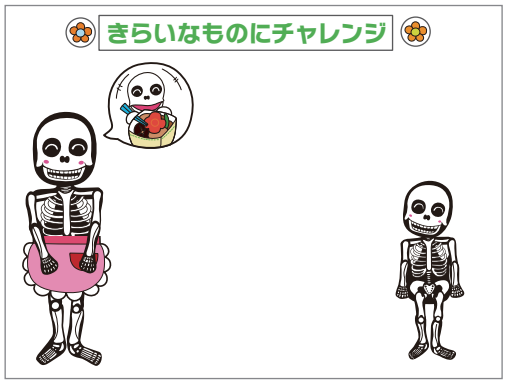
あらすじ
「ほねくん と やさいスープ」で伝えたかったテーマ“嫌いな食べ物にチャレンジしよう”について解説する。はじめに、『偏食(好き嫌い)』は自我の芽生えによって起こるため、子どもの成長の証しであることを伝える。しかし、そのままにしておくのではなく、“チャレンジ”できる環境を整えることは必要であることを述べる。チャレンジが達成感を生み、それが自信となり、新たなチャレンジをもたらす流れを示し、「ほねくん と やさいスープ」の中で用いた行動科学の理論に基づくチャレンジする方法についてて解説する。

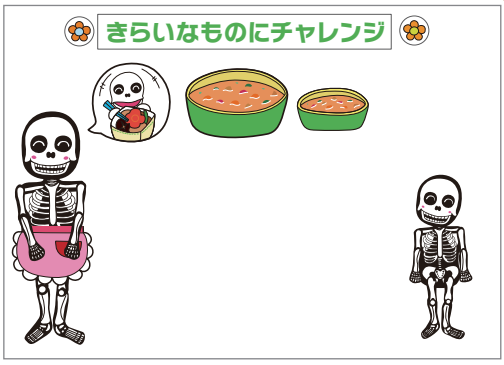
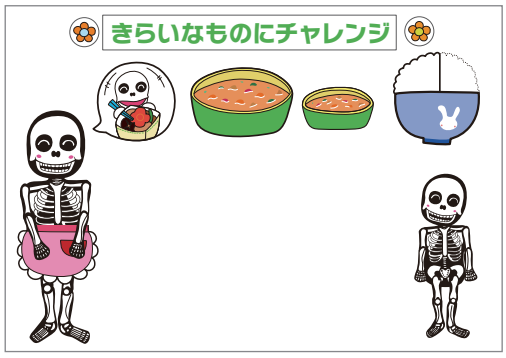
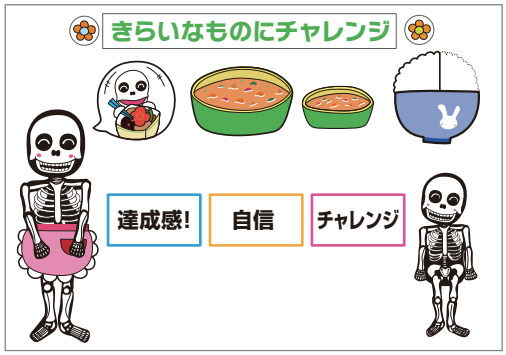
「ほねくん と やさいスープ」の中で用いた行動技法

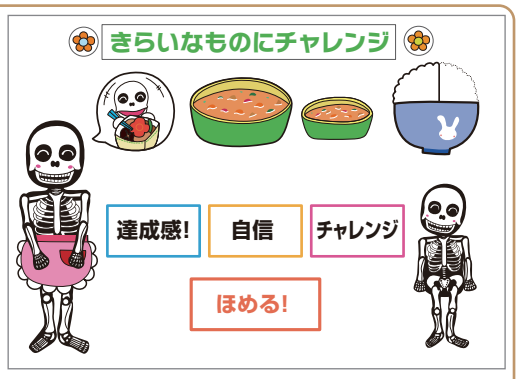
子どもが苦手な食べ物を目の前にしたとき、「自分は食べられる(できる)」という気持ちは自己効力感と呼ばれ、これは社会的認知理論(Bandura)で提唱された概念です。そのできるという気持ちを高めるには･･･

行動技法	概 要
過去の成功体験	以前に自分自身ができたことを思い出すことによって、「できる」という気持ちが高まり、チャレンジしてみようという気持ちが起きる。
スモールステップ	できそうな目標を設定することによって、「できる」という気持ちが高まる。
モデリング	周囲の人、特に自分が親しみをもっている人の行動を観察し、その行動を学習、模倣する。そのため、食卓を囲む人が、おいしそうに楽しそうに食べることによって、子どもがまねをすることにつながる。
正の強化	親や先生など親しみのある人から「ほめられる」ことにより、次のチャレンジへの気持ちが高まる。

「ほねくん と やさいスープ」の解説例

セリフ	演じ方
これから、先ほどご覧いただいた パネルシアターのお話の解説をしたいと思います。 今回お伝えしたかったことは･･･ 何となくご想像通りだと思いますが。	 ママ、ほねくんを 左右の下にそれぞれに貼る。
「きらいなものにチャレンジ！」です。 まず、嫌いな食べ物があることについての考え方ですが、 私は、嫌いな食べ物があっていいと思っています。 好き嫌いができるということは、子どもたちの『自我の芽生え』 が起こった証しであり、成長の一つです。 食べ物の味に敏感に反応できているということですね。 苦手な食べ物も成長するにしたがい、 少しずつ食べられるようになっていきます。 しかし、この時期に子どもが苦手とする食べ物を 遠ざけないことがポイントです。この時期の“苦手”は、 定まっておらず、時期によって食べたり食べなかったりするので、 一度子どもが食べないからといって、食卓にのせない ということは、子どものチャレンジするチャンスを 奪ってしまうことになります。では、このチャレンジをするために ほねくんのママが行った方法を紹介します。	 「きらいいなものにチャレンジ！」 を貼る。
まず、一つ目は、 以前食べられたことを思い出させる「過去の成功体験」です。 前に食べられたという経験が、 チャレンジしようという気持ちが高まります。	 吹き出しを貼る。

セリフ	演じ方
次に、ママはスープのお皿を小さくしてハードルを下げ、 目に見える明確な目標を設定しました。これは、少しずつ階段を のぼっていくように段階をあげながら、できそうな目標を 設定する「スモールステップ」を用い、チャレンジしてみようかな、 という気持ちを起こさせています。この時、 できればお子さん自身が、目標とする量を決められるようにし、 親の押し付けにならないようにしましょう。	 スープ皿（大）とスープ皿（小）を 並べて貼る。
また、この方法は、 白いごはんが苦手な子に対しても応用できます。 お話の中では、お皿の大きさを小さくして目標を設定 しましたが、茶碗に盛ったごはんの場合‥このように明確に 目で見て分かるくらい減らしてあげることで、 目標を設定することができます。	 茶碗に白いごはんが盛られた絵人形 を持つ。ごはんの仕掛けをはずし、 半分にされたごはんを示す。
最後に‥‥ママが笑顔で食べるということですね。 この時期の子どもたちは、周囲の人、特に自分が親しみを 持っている人のマネをしたがります。 理論的には、「モデリング」という方法です。まずは、周囲の大人が おいしそうに食べる様子を見せることが重要です。	笑顔のママの顔を指す。
このように、ほねくんのママは、ほねくんがチャレンジする機会を 与えました。では、このチャレンジをすることによって、 何が起きるか‥‥チャレンジをして、一口でもできた！という 『達成感』を得ることができます。 その結果、子どもには、食べられるという『自信』がつき、 また次回『チャレンジ』しようという気持ちがわいてくる ということになります。	 左端に『達成感』、その隣に『自信』、 さらに右隣に『チャレンジ』を貼る。

セリフ	演じ方
このチャレンジをして、できた！の達成感を味わったとき、周囲の方は、一緒になって喜び、全身を使ってたくさんほめてあげてください。その結果、子どもたちはより自信をつけ、次のチャレンジに向かっていきます。 本日は、嫌いな食べ物があってもいいこと、でも嫌いな食べ物にチャレンジする機会は提供すること、チャレンジをするためのいくつかの方法を紹介しました。ありがとうございました。 	 『ほめる！』を貼る。

コラム③ 空腹感をあじわおう

子どもたちが『お腹が空いた～！』と感じることは、食べる意欲を高めます。つまり、空腹感を味わって食卓につかなければ、好きなものもおいしそうに感じません。もちろん、苦手なものを食べようという気持ちがわくことはありません。そう考えると、「子どもが苦手」とした食べ物は、もしかすると、ただ単にお腹が空いていなかっただけかもしれません。このことから、おやつの時間を決めてお腹を空かせることは、子どもにとってとても重要なことといえます。

しかし、お腹が空いて夕食まで待てないときもあります。そのような時は、おやつでお腹を紛らわすのではなく、できている夕食のおかずを先に与える、おにぎりをあげる、など夕食の一部をあげる工夫をしましょう。先に食べたものは夕食として考え、その他の料理を夕食で補うようにします。さらに、この夕食を待てないくらいの空腹感は、苦手なものにチャレンジするチャンスにもなります。「ゆでたばかりのやさいをひとかけあげてみると、普段は食べないのにおいしそうに食べ、それから克服しはじめました」という方もいます。「空腹のチャンス」は、意外と簡単に手に入るかもしれません。