

# ひとりひとりの「障害特性」に応じた支援で 自閉症児の牛乳嫌いを改善

代表研究者	筑波大学医学医療系	: 水野智美
共同研究者	富山大学人間発達科学部	: 西館有沙
	東京未来大学こども心理学部	: 西村実穂
	子ども支援研究所専任相談員	: 大越和美

自閉症スペクトラムのある子どもは、「大多数の子どもと比べて、苦手な食品の種類が多い」、「限定された食材しか食べない」などの極端な偏食傾向を示すことが多くあり、牛乳も例外ではありません。そこで偏食の背景にある特有の「こだわり」や「感じ方」など個々の障害特性に応じた支援を行ったところ、まったく飲めなかった子どもの牛乳嫌いに改善の兆しが見られました。



## 障害特性に応じた支援の必要性

自閉症スペクトラムのある子ども（以下、自閉症児）は、音や光のほか、肌触り、歯ごたえなどの感じ方が鋭敏だったり、鈍感だったりします。そのため、「大多数の子どもと比べて苦手な食品の種類が多い」、「限定された食材しか食べない」など極端な偏食傾向を示すケースが多くみられます。これらの背景には「初めて口にする」、「味が混ざっている」、「触感が固い」、「においがきつい」など特有の「こだわり」や「感じ方」といった障害特性が大きくかか

わっていることが明らかになっています<sup>1)</sup>。

幼稚園や保育所を巡回し、保育者や保護者に対して発達障害傾向のある子どもの相談活動を行う中で、しばしば自閉症児が牛乳を飲めないという相談を受けます。保育者は、「牛乳をおいしそうに飲む様子を見せる」、「牛乳は身体にいいことを教える」という一般的な偏食指導を実践していますが、指導効果を感じていないということでした。

一般的な偏食指導で改善につながらない理由の一つとして、自閉症児は他者の感情

やその場の雰囲気を感じる事が苦手であることが考えられます。牛乳は、幼稚園・保育所・学校など多くの場所で毎日の給食やおやつに出されますが、牛乳が飲めないために給食やおやつの時間を憂鬱に感じる子どももいます。そこで、障害特性に応じた支援で牛乳嫌いを改善できれば、給食やおやつの時間に憂鬱を感じる事が少なくなり、また牛乳を使用した食のレパートリーを広げることもつながると考えました。

## 「こだわり」や「感じ方」の違いにも注目

研究では牛乳が嫌いな自閉症児を担当する保育者に対して、障害特性、牛乳が嫌いな原因、偏食の状況などについてヒアリング調査を行いました。調査の結果を、8つの牛乳嫌いの原因に分類したところ、同じ牛乳嫌いの原因でも「こだわり」や「感じ方」の障害特性が異なることがわかりました。たとえば、「においや味」に対して、においに敏感、温度に敏感、牛乳を口に含んだ際の舌触りに敏感など原因は様々でした。そのため、牛乳嫌いを改善するためには、嫌いな原因の中にはさらに細かな障害特性の違いがあることを知り、支援を考えていく必要があるといえます。

表 1：調査対象者の牛乳嫌いの原因と障害の特性

牛乳嫌いの原因	障害の特性
においや味	<ul style="list-style-type: none"> <li>・においに関する感覚過敏</li> <li>・温度に関する感覚過敏</li> <li>・舌触り（触感）に関する感覚過敏</li> </ul>
口当たりや後味	<ul style="list-style-type: none"> <li>・温度に関する感覚過敏</li> <li>・舌触り（触感）に関する感覚過敏</li> </ul>
牛乳の白い色	<ul style="list-style-type: none"> <li>・色に対するこだわり</li> </ul>
牛乳の容器	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳パックのこだわり</li> <li>・不器用なため、牛乳パックからこぼさずに飲めない</li> <li>・容器に不慣れ</li> <li>・容器が口に当たる触感を嫌がる</li> </ul>
家の牛乳と違う	<ul style="list-style-type: none"> <li>・慣れていない飲み物に対する不安</li> <li>・味覚に関する感覚過敏</li> </ul>
飲み慣れていない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・慣れていない飲み物に対する不安</li> </ul>
牛乳を見ると嫌なことを思い出す	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳に関して過去のトラウマがある</li> </ul>
牛の乳であることが怖い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思い込みで牛を恐怖に感じてしまう</li> </ul>

## 根気強い支援と達成感を大切に

研究では11名の自閉症児について、保育者から詳細な情報提供を受ける、給食時間の様子や普段の保育中の生活を観察するなど、個々の支援について保育者と検討して実践しました。実際の支援としては、①食器へのこだわりや冷たいものを嫌がる子どもには、牛乳を与えるスプーンを金属製から木製にかえる②白色の食べ物や飲み物を嫌がる子どもやパッケージが変わることを嫌がる子どもには、蓋つきのコップへ移す③味やにおいに敏感な子どもには、1滴の牛乳をなめるところからはじめ、毎日1滴ずつ増やす、あるいはココア味の牛乳調味品を入れて、その量を徐々に減らすなどスモールステップを行う④口に後味が残る食材を嫌がる子どもには、低温殺菌の牛乳や炭酸飲料で割るなどの支援を実施しました。障害特性が似ている場合でも、③のケースや④のケースのようにひとりひとり支援を変

表 2：11 名の障害特性と支援、2 ヶ月後の変化

	障害特性	支 援	2 ヶ月後の変化
A 児	食器へのこだわり、冷たい物を嫌がる	金属製のスプーンを止め、木製のスプーンで与えるようにした。	木製スプーンで牛乳を与えられることには抵抗が少なく、すぐに飲むようになった。
B 児		蓋付きのコップに移し替え、色付きのストローで飲むように促した。	蓋付きのコップと色付きのストローで、牛乳の色を見えなくしたところ問題なく飲めるようになった。
C 児	白色の食べ物、飲み物を嫌がる	食用色素を入れ、徐々に量を減らした。	最初はピンク色に変わったことで問題なく飲んだ。その後、食用色素を徐々に減らし白色に近づく嫌がるようになった。そのため蓋付きのコップに移し替えたと問題なく飲めるようになった。
D 児	家庭で飲んでいる牛乳パックと異なることで飲まない	家庭でも園でも同じ蓋付きのコップに牛乳を入れ、パッケージをわからないようにした。	牛乳の銘柄にこだわらずに飲めるようになった。
E 児		1 滴の牛乳をなめるところから始め、毎日、1 滴ずつ増やした。	スプーン半分程度の牛乳を飲めるようになった。
F 児	こだわりが強く、味やにおいに敏感	ココア味の牛乳調味品を入れ、徐々に量を減らした。	ココア味を投入した日は一口飲んだがすぐに嫌がり、その後飲むことを拒否した。そのため、ココア味を入れるのを止め、1 滴ずつ牛乳をなめることに変更したところ、スプーン3分の1程度を飲めるようになった。
G 児		ココア味の牛乳調味品を入れ、徐々に量を減らした。	ココア味の牛乳を問題なく飲むことができた。その後、ココア味の量を減らしたところ、規定量の5分の1程度のココア味を投入するだけで飲めるようになった。
H 児		ココア味の牛乳調味品を入れ、徐々に量を減らした。	ココア味の牛乳を喜んで飲んだため規定量のココア味を投入した。そこから、毎日、ごく少量ずつ減らしたところ、規定量の4分の1を入れるだけで飲めるようになった。
I 児	水分の少ない食材や後味が口に残る食材を嫌がる	家庭では低温殺菌牛乳を与えるようにし、家庭と園の両方で1滴の牛乳をなめるところから始め、1滴ずつ量を増やした。	家庭の低温殺菌牛乳であれば、スプーン1杯程度を飲めるようになった。しかし、園の高温殺菌牛乳は、スプーン3分の1程度しか飲めなかった。
J 児	後味が口に残る食材を嫌がる	家庭では牛乳を炭酸飲料で割って飲ませるようにし、家庭と園の両方で1滴の牛乳をなめるところから始め、1滴ずつ量を増やした。	家庭の炭酸飲料で割った牛乳であればコップ1杯飲めるようになった。園の牛乳もスプーン1杯程度は飲めるようになった。
K 児	こだわりや思い込みが強い。牛が怖く、牛の乳を飲むことも怖いと感じる	牛のぬいぐるみと遊ぶことで牛に対する親しみを持たせ、恐怖心を取り除いた。	牛のぬいぐるみで遊ぶことで、徐々に牛が怖いと感ずることがなくなり、牛乳を飲むことを試してみるようになった。

えることもありました。また、味覚や食器に関係ないケースもありました。それは、牛や牛乳に恐怖心を感じているケースです。そのため、⑤牛が怖いあるいは牛の乳を飲むことが怖いと感じている子どもには、乳しぼりのまねをしたり、上に座ることができる牛のぬいぐるみを近くに置き、牛に慣れ親しむ環境を作ることによって恐怖心を少しずつ和らげるような支援を行いました。

このように、牛乳嫌いの原因と障害特性に応じた支援を行うことで、牛乳がまったく飲めなかった子どもに改善の兆しが確認できました。

自閉症児の偏食指導には、ひとりひとりが持つ特有の「こだわり」や「感じ方」の障害特性に応じた根気強い支援が必要となります。また、無理のない範囲でチャレンジを促し、「がんばって飲むことができた」と子ども自身に感じさせることで自己肯定感を高めていくことも大切になると考えられます。

本研究は、筑波大学医学医療系医の倫理委員会の承認を得て実施しています。(承認番号：1126)

(引用文献)

- 1) MIZUNO T., NISHIMURA M., AJIMI A., NISHIDATE A., Ohkoshi K. and TOKUDA K. (2014) Research related to the nursery teachers' diet instruction for autistic children with extremely unbalanced diet, The Asian Journal of Child Care, 5, 1-10.

研究の詳細を知りたい場合は、乳の学術連合ホームページ[[http:// m-alliance.j-milk.jp/](http://m-alliance.j-milk.jp/)]で研究報告をご覧ください。