

# 食事中の「謎行動」対応ガイド

～怒る前に知っておきたい！その理由～



「またやってる…」と思う前に。

食事中の謎行動には、ちゃんと意味があります。

困った行動に見えても、実は「成長の途中サイン」かもしれません

謎行動	発達上の理由	やってしまいがちなNG対応	おすすめの対応
ご飯を口のため込む (吐き出さない)	かむ・飲み込む タイミングを 練習中	急かす・ 無理に出させる	「もぐもぐしてね」と ゆっくり声かけ
食べ物を 並べる・ 分類する	考える力・ ルールづくりの 遊び	「遊ばない!」と 止める	少し見守り、食事に 戻る声かけをする
遊びながら 食べる	集中がまだ 続かない	長時間叱る	食事時間を短めに 区切る
同じものしか 食べたがらない	安心できるものを 選ぶ時期	無理に 食べさせる	好きなもの+ 少しだけ新しいもの
食べ物を ぐちゃぐちゃに こねる	感触を確かめる 発達段階	強く叱る・ 取り上げる	「触っていいよ、 でも食べようね」と 線引き
食べながら しゃべり続ける	気持ちを伝えたい・ 楽しい	黙らせる	「飲み込んでから お話しようね」と 伝える

## 食事中の声かけ3原則

- 短く・やさしく・繰り返す  
→長い説明より「もぐもぐしようね」でOK
- できていることに目を向ける  
→「ちゃんとかめてるね!」で安心感UP
- 感情より行動に伝える  
→「ダメ!」より「こうしようね」

## 食事が楽しくなる環境づくりヒント



時間を決める (20~30分)  
→ダラダラ防止で親もラク



刺激を減らす  
(テレビ・おもちゃOFF)  
→食事に集中しやすくなる



完璧を目指さない  
→「少し食べられた」で十分◎

## 最後に一言

食事中の「困った!」は、  
実は「育っている途中のサイン」です。

怒らなくて大丈夫。

少し見方を変えるだけで、  
ごはんの時間は  
ぐっとラクになります

