岐阜県指定 児童発達支援事業所（指定番号 2150500425）

児童発達支援 ベストチョイス各務原

運営：株式会社イビリテ ｜ 対象：2歳～未就学児（小学校入学前） ｜ 定員：1日10名

5領域：健康・生活　5領域：運動・感覚

課題 05｜偏食（食の悩み）・睡眠・生活リズム

「食べられる物が極端に少ない・お昼寝や睡眠リズムが乱れる」

無理強いゼロの温かい昼食体験と、「午前中の運動×お昼寝サポート」で身体の内側からリズムを整えます

お子さまにこんな「困りごと・サイン」はありませんか？

- 白ご飯や決まったお菓子・麺類しか食べず、初めての食感を強く嫌がる
- 食事の時間が毎回バトルになり、保護者さまが献立や栄養面で疲れている
- お昼寝ができなかったり夜遅くまで目が冴えて、日中の機嫌が不安定になる

発達科学からの安心メッセージ

偏食は「好き嫌いのわがまま」ではなく、お口の中の感覚過敏です

発達特性のあるお子さまの多くは、舌や口の粘膜のセンサーが非常に敏感で、初めての食感や混ざった食材を「異物（危険）」と感じてしまいます。また体内時計（メラトニンリズム）の特性から睡眠の切り替えが苦手なことも科学的に解明されています。

お子さまの感覚特性に合わせた「食事・睡眠の2つのアプローチ」 ＆ 解決4ステップ・フロー図

一人ひとりのペースで進めます

A：初めての食材を見るのも嫌がる・食卓に座りたがらない時

絶対に無理強いせず、「①同じ卓上に置くだけ→②匂い・つつくだけ→③1ミリ舐める→④食べられたら大絶賛！」の段階法で安心感を守ります。

B：体力有り余りで昼寝ができない・夕方にグズりやすい時

午前中に中庭で太陽の光を浴びながら全身運動を行い、昼食後に静かな専用お昼寝室で照度と音を落として入眠への自律神経切り替えを支えます。

どちらのタイプのお子さまも、以下の「4ステップ療育サイクル」で無理なく力を伸ばします

STEP 1｜つまずきの背景

口腔感覚過敏と睡眠乱れ

無理に食べさせようとすると緊張で余計に喉が締まり、食事そのものが恐怖になってしまいます。

STEP 2｜午前の活動と外気浴

太陽の光と運動で空腹へ

中庭での外気浴と全身運動で、心地よい空腹感と夜の睡眠ホルモン（メラトニン）分泌を促します。

STEP 3｜楽しい食卓と休息

昼食提供とお昼寝サポート

お友だちや先生と「おいしそうだね」と囲む温かい昼食と、専用お昼寝室で生活リズムを整えます。

STEP 4｜育つ力・将来の姿

一口の自信と情緒の安定

食べられるレパートリーが少しずつ広がり、夜の寝つきが良くなることで日中の癇癪も穏やかになります。



実践① 昼食の提供可能（段階的な食育支援）

ご家庭のお弁当負担を減らし、お友だちと楽しく食べられる幅を広げる

ベストチョイス各務原では昼食の提供が可能です。食べられる物からスタートし、お友だちが食べる姿を見る「ピア・モデリング効果」で、「一口食べてみようかな」という自発的な挑戦を温かく応援します。



実践② 専用お昼寝室での睡眠リズムサポート

刺激を遮断した落ち着いたお部屋で、園・家庭と連携した睡眠リズムづくり

活動スペースとは別に専用のお昼寝室を完備しています。ご家庭の希望やお子さまの体力に合わせ、午後の適切な休息や「お昼寝からの気持ちよい目覚め・切り替え」をサポートします。

★ おうち・園で今日からできる「1分関わりヒント」

苦手な食材は「食べなさい」ではなく、「フォークでツンツンしてごらん、どんな音がする？」と『観察あそび』にしてみてください。また朝起きたらカーテンを開けて3分間太陽の光を浴びるだけで、夜の睡眠スイッチが入りやすくなります。

◆ ご家庭・保育園・幼稚園と連携する「2つの通い方」

①【午前からの1日ゆったりコース】10:00～16:00（昼食・昼寝対応）

②【保育園・幼稚園への送迎並行コース】園への送迎対応（送迎時間 9:30～16:30／片道30分程度）。相談支援専門員様とも密に連携します。

ご見学・ご相談（月～金 10:00～16:00）
058-372-6123
まだ受給者証が手元になくてもご相談可

所在地 〒504-0966 岐阜県各務原市那加本町36番地 マナベビル3F（JR那加駅 徒歩2分・名鉄新那加駅 徒歩5分）
対象 2歳～未就学児（小学校入学前） ｜ 送迎・昼食 提供可能 ｜ 対応言語 日本語・英語・ポルトガル語・スペイン語
メール contact@ibirite.info ｜ Web https://www.ibirite.info/児童発達支援/

LINEでお問合せ