



## Attachment Food Education

アタッチメント・食育 インストラクター養成講座



# アタッチメント・食育 インストラクター養成講座

## 講座概要

「お母さん、お子さんの食環境、それで大丈夫ですか!」

これは、多くの保育士さんや看護師さんが、切実に感じている本音です。というのも、保育士さんや看護師さんは、たくさんの子どもの食べ方や歯の状態、食べ物の好き嫌い、また体や知能の発育状態を現場で見えています。それらを通して、その子が、どのような『食環境』あるいは、『生育環境』に育っているのかを、直感的に把握しています。そして、そこに切実な危機感を感じているのです。

このように感じているのは、保育士さん、看護師さんだけではなく、歯医者さんや歯科衛生士さん、歯科助手さんといった歯科関係の方たちも、たくさんの子どもの歯をみることで、実は、その子の『食環境』だけでなく、『生育環境』まで見えているのです。

実際、適切な『食環境』を与えられるかどうかによって、この時期の子どもの発達には、大きな差が生じてしまいます。それは、体の成長だけでなく、学習面や情緒面、あるいは親子関係など、様々に影響するのです。

この大きな差は、ほんの少しの「知識」を知っているか、ほんの少しの「工夫」をしているか、ほんの少し『食環境』に気を使っているか、という違いだけなのです。そのことを、保育士さんや看護師さん、あるいは歯科関係の方たちは、直感的にわかっています。だからこそ、お母さんたちに、この「ほんの少し」を知ってもらいたい、実践してもらいたい、それらを伝えたい、という切実な思いを持っています。

そうした思いから、教育現場や医療現場において、「食育」をお母さんに伝えたい!という声が高まっています。でも、いざ「伝える側」として、お母さんに教えるとなると、やはり体系だった「食育」の知識や理論、あるいは裏付けを学ばないと伝えることができません。

そこで、わたくしども(社)日本アタッチメント育児協会は、(社)日本健康食育協会の監修のもと、保育士さんや、看護師さん、歯科関係の方などに向けた「子どもの成長のために、親が学ぶ食育プログラム」の開発に取り組みました。

まず、子どもの成長を学ぶ学問としての『発達心理学』を柱に、食事や食べ物、栄養について学ぶ学問としての『栄養学』の柱、さらに、「食べる」という毎日の営みに直結した成長として「歯の成長」を学ぶ『歯学』の柱という3つの柱を立てました。そうして出来上がったのが『アタッチメント・食育』です。

アタッチメント・食育では、食育を心理学的に解釈します。つまり、心・体・知能の発達です。食を通して心が成長し、食を通して体が成長し、食を通して知能が発達し、そして食を通して人間成長する、それを学ぶのがアタッチメント・食育なのです。

一般社団法人 日本アタッチメント育児協会 代表理事 廣島 大三



育児セラピスト 前期課程(2級)を同時取得できます



今のお母さんには、「こうしなくちゃいけない」というプレッシャーや、「食べてくれない」、というストレスに苦しんでいる方が多いです。子どもの健やかな成長にとって、食事というのはもっと楽しく美味しく、が前提でなくては。そして親がよいお手本になることが重要です。この講座は、数字や栄養素にこだわらず、毎日の暮らしの中で実践しやすく考えやすい“食事の発想”を学ぶことができます。食に関して専門家として知識を持って伝えたり、悩みを聞いてあげられると、支援のノウハウも広がり、お母さんとの信頼関係も築きやすいと思います。

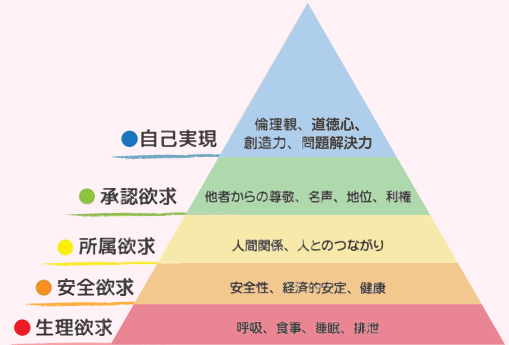
アタッチメント・食育 監修：一般社団法人 日本健康食育協会 代表理事 柏原 幸代



## 食・心理学

心理学では、まず、親子の愛着形成と乳幼児期(0～6歳)の心の発達の観点から、発達心理学におけるアタッチメント理論を学びます。また、ヒューマニスティック心理学におけるマズローの欲求段階説を用いて、発達段階別にに応じた心の成長と食環境の関係を学びます。これらを通して、食環境や食体験が、子どもの心の成長といかに関わっているかを体系的に学び、子どもの発達に応じた「子育てにおける食」の役割から、子どもの発達と食の重要性、そして親の役割の重要性を学びます。

● 心理学 監修・著：廣島 大三 (社)日本アタッチメント育児協会 代表理事



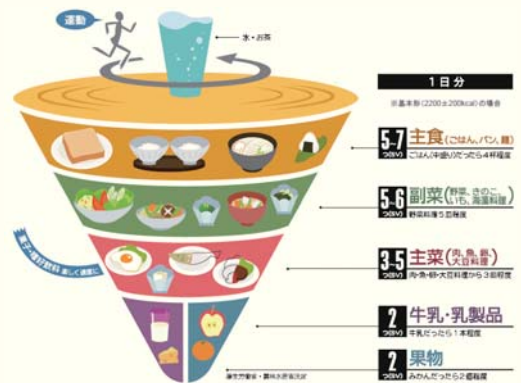
## 食・栄養学

栄養学では、まず、現代の子どもたちの食に関する問題点、人間にとっての食とは何か、どのような食生活を送れば良いのか、といった基礎知識を学びます。

その上で、STEP 0～STEP 5の発達段階別に、①妊娠期、②授乳期、③離乳食、④食事のおけいこ、⑤家族の食卓、⑥食事とコミュニケーションというそれぞれのSTEPにおける食と子どもの成長について学びます。

さらに、子どもの成長のための食材の選び方を示す『食選力』や、現代の子どもたちの体に必要な栄養素、食品表示の正しい見方など、子育てに必要な「栄養学」を学びます。

● 栄養学 監修・著：柏原 幸代 (社)日本健康食育協会 代表理事

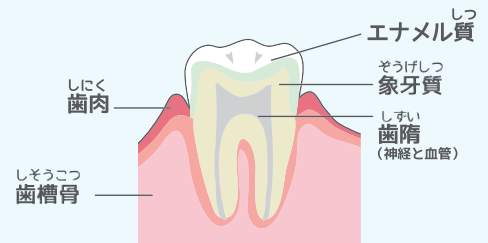


## 食・歯学

歯学では、子どもの歯の基礎知識を学んだ上で、正しい「歯みがき」のしかたや考え方、そして、健康な歯を育てるために必要なことを学びます。

さらに、虫歯が起こるメカニズムや歯の成長、あごの成長、歯並びについての知識と、理想の歯について学びます。

● 歯学 監修：高田 朋太郎 (医)ワールデント 理事長



### 講座1日目

### DAY1

- 食・心理学 (前編) ・食ではぐくむ心の成長 (基礎) ・アタッチメント理論
- ペアワーク ・「親子の食育」について考えるペアワーク
- 食・栄養学 (前編) ・なぜ食育なのか ・子どもの成長と食の変化
- 資格取得後のサポート ・インストラクター専用サイトやSNSの活用方法

### 講座2日目

### DAY2

- 食・心理学 (後編) ・食ではぐくむ心の成長 (応用)
- 食・栄養学 (後編) ・子どもの発育と健康 ・子どもを守る食選力
- 食・歯学 ・食育のための歯学
- グループワーク ・アタッチメント・食育を実践するメソッドを考えるグループワーク
- 筆記試験 ・講座の中で学んだ知識の定着を促すための筆記試験

## 活かし方

### 1 複数回でワークショップを行う

保育園や幼稚園、歯科・小児科などお母さん達の集まる場で、全6回程度で開催します。乳幼児期の食の大切さに始まり、各発達段階における食育、そして食とは切り離せない歯の知識までを教えます。食育に関心の高いお母さんに育児に役立つ知識を伝えることができます。

### 2 単発で講話を行う

子育てに関する講演会や親子向けのイベントとして行います。「子どもの心・体・知能のための食育」、「子育てのために学ぶ食育」、「虫歯予防のための食育」などのテーマについて伝えます。0～12歳までのどの年齢のお子さんにも当てはまる内容なので、幅広い対象に向けて行うことができます。

### 3 子どもの年齢別に教室で行う

ベビーマッサージ教室やキッズマッサージ教室、育児サロンなどの教室で、0～12歳を「0～6ヶ月・6～18ヶ月・1.5～3歳・3～6歳・6歳以降」の5つのステージに分けて各年齢帯や発達段階に応じた食の学びを提供することができます。

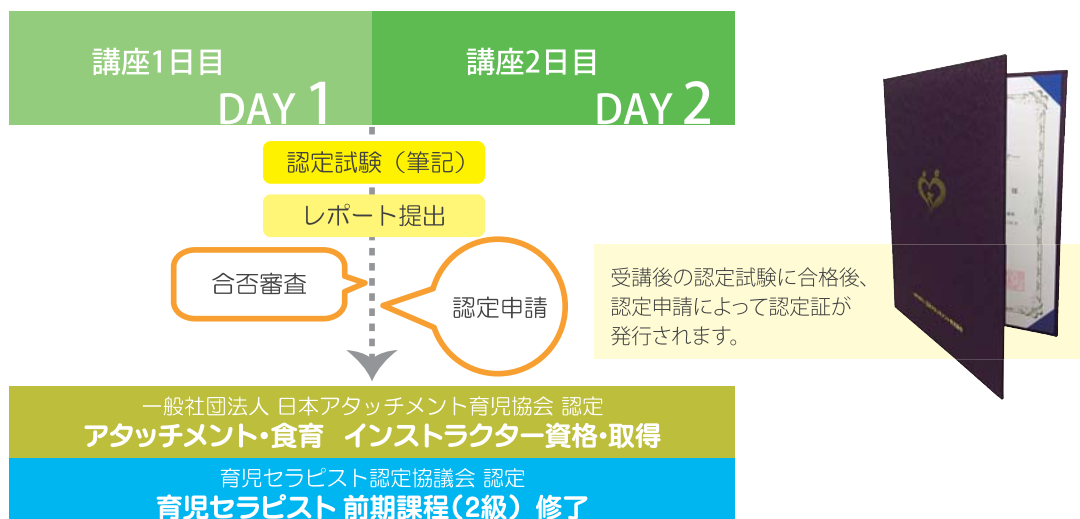
### 4 職場で活かす

保育士や助産師、看護師など、お母さんや子どもに関わる方たちにとっては、食に関する指導をしたり、アドバイスをする機会も多いと思います。そのようなときに、栄養学的にも発達心理学的にも根拠を持って適切なアドバイスをすることができます。

## ● アタッチメント・食育 インストラクター養成講座は、このような方々が受講されています！

食育関係	・栄養士 ・管理栄養士
保育関係	・保育士 ・幼稚園教諭
歯科関係	・歯科医 ・歯科衛生士、歯科助手
看護・医療関係	・看護師 ・助産師 ・小児科医師、産科医師
大学などの教育機関	・栄養士や管理栄養士関連の大学、短大の教授、准教授、講師 ・保育士養成の大学、短大の教授、准教授、講師 ・看護師養成の大学の教授、准教授、講師 ・学校教諭
地方公共団体、子育て支援関係	・児童館勤務の職員 ・市、県の子育て支援課職員 ・子育て支援NPO従事者 ・ベビーマッサージ教室などの乳幼児向け教室の運営者

## 資格取得フロー





## 活動事例



### 歯科医院で栄養相談をされている野々山さんの事例

Oasis 新安城歯科  
野々山 愛菜さん

管理栄養士の野々山さんは、Oasis 新安城歯科で患者様の栄養相談をされています。野々山さんがアタッチメント・食育 インストラクター養成講座を受講されたのは、歯科での食育の活動を行う上で、内容が今後に活かせると思ったからです。食と育児と歯科をバランス良く学べる講座は他には無く、お子さんが多い自分の職場で食育を行うのにピッタリな内容だと思いました。

講座では、お子さんの年代別の食で気をつけるポイントや、妊婦さんの食生活のポイントなどを細かく学ぶことができました。当院では、やはりお子さんの栄養相談が多いので、それをお伝えする際の資料作りを作成するときにも役立っています。

実際の活動については、栄養相談の依頼があったとき、カウンセリングルームでそれぞれの患者様に問診票を書いていただき、それに対しての栄養相談を行っています。その際の資料作りや準備は少し大変ですが、みなさん喜んで帰っていかれるので、その充実感には変えられません！

また、Oasis 新安城歯科の活動として、休診日にアタッチメント食育のプライベートセミナーを開催し、親子で参加していただいております。

さらに今後は、講座で習ったことをフル活用して、予防歯科では「大人の食育」を、マタニティ歯科では「妊婦さんの食育」や、「離乳食」についてもお伝えしていきたいと思っています。



## ◆ 受講生の声

### 自分自身のスキルアップになりました

◆ 権 かおり さん  
歯科衛生士専門学校 講師【大阪府】



自分の子どもを育てる時はどうだったのかを思い起こすと、細くて病弱で食べてくれない我が子にどうしたら食べてくれるかを毎日考えて、料理をしたり、器を変えたり、なだめたり、叱ったり、褒めたり、お願いしてみたりと、色々四苦八苦して「食べさせなくちゃいけない」と、「子ども」を考える前に「食べさせる」の考えに必死だった様な気がします。

講座では「食」についてアタッチメントという親子関係の大切さを基盤に、色々な事がみえてきた上で、子どもの発達心理学と「食」の関わり合いの基礎を教わり、発達にあわせての「食」をとりまく環境の変化への対応について解り易く教えていただき学ぶ事ができました。

まさしく、心理学を踏まえた「食」を通しての「育:はぐくむ」でした。

また歯についても、「歯学」という講義があり、わかりやすい説明でした。現在後進の指導に携わっておりますが、今後は、地域の歯科保健にも関わっていきたいと思っておりますので、その時に今も多くの同じ悩めるお母さんに、ここで教えてもらった、アタッチメントを踏まえたお話を、歯と食習慣の関係による「虫歯予防」につなげてもらえるようなお手伝いができればと思います。

自分自身のスキルアップになりました。ありがとうございました。

### 受講後すぐに実践できる内容でした

◆ シャムレップェル 公子 さん  
英語保育園経営【埼玉県】



現在埼玉県で、英語保育園を運営しています。

食育基本法が制定され、子どもの「食育」について保護者の皆さんにどのようにお伝えしたらよいのかを悩んでいたところ、食育・食の心理学・歯学で構成され、親が本当に知りたい「食育」を教える指導者のための資格、アタッチメント・食育に出会いました。

受講生の中には歯科医の方もいらっしゃって、普段聞くことができない現場の状況を聞くことができとても参考になりました。また、講師の先生が具体的に教えてくださり、受講後すぐに実践できる内容でしたので、さっそく、プリスクールで日本でしか味わえない行事食や地域独自の季節食を取り入れることもできました。(外国人保育者も大変興味を持ち積極的に取り組んでいました)

今後は、機会あるごとに保護者の皆さんや外国人保育者に、アタッチメント・食育を教えることによって「子育てにおける食環境の重要性」を伝えていきたいと思っています。

### 人間形成から見ても食事はとても重要であることがよくわかりました

◆ 三ツ井 佳由 さん / 保育士【東京都】

心の成長と食べること(食育)の関連性を学び、納得しました。人間形成から見ても食事はとても重要であることがよくわかり、栄養面やマナー面だけでなく心の成長にも大きく影響があることを保護者の方に伝えていきたいと思いました。



## 資格取得後の活動サポート

資格取得後のご活動や、スキルアップをサポートするサイト「アタッチメント・ライフ」をご用意しております。

### インストラクター専用サポートサイト アタッチメント・ライフ



#### ■ インストラクター はじめの一歩

「資格を取ったものの、何をどうしていいかわからない」という方のための会員専用コンテンツです。

#### ■ インストラクター専用メール相談

講座テキストの内容、教室運営など、資格取得した後に出てきた疑問や質問にお答えします。

#### ■ インストラクター活動事例レポート集

他のインストラクターの様々な活動事例を参考にいただけます。

#### ■ 会員限定ダウンロード・コンテンツ

教室の生徒向けテキストや資料、講座ロゴなどがダウンロードできます。

#### ■ インストラクター専用ショップ

学びを深めるための書籍や、協会公認ベビーマッサージオイルなどが特別価格でご購入いただけます。

#### ■ アタッチメント・ソサエティ

先輩インストラクターや同期受講生、担当講師と受講後も繋がれる当協会専用SNSです。

#### ■ 教室紹介 掲載申し込み

教室紹介サイトへの登録ができ、集客にもつなげていただけます。

#### ■ 優秀実践者 発表動画集

全国大会で表彰された優秀実践者の活動報告をご覧ください。



一般社団法人 日本健康食育協会 監修  
一般社団法人 日本アタッチメント育児協会 認定

アタッチメント・食育 インストラクター養成講座

<https://www.naik.jp>



お問い合わせ



一般社団法人  
日本アタッチメント育児協会  
育児セラピスト認定協議会

TEL : 052-265-6526 Email : info@naik.jp

〒456-0002 愛知県名古屋市熱田区金山町1丁目13-14 アールワン金山3F FAX : 052-265-6529