

陽太くん、 はじめて おともだちの家へ

食物アレルギー
ハンドブック
～友達の家でおやつ編～

ママと約束したこと
ちゃんと守れば
大丈夫だよ!

陽太くんの
ママ

陽太くん
(小学校2年生)
卵・乳製品・小麦の
食物アレルギー

いってきまーす!
なにかあったら
電話するね!



あらかじめママ同士で「おやつ」

まだよく知らない相手に、子どものアレルギーについて伝え、おやつのことにもまで触れるのは、ちょっと気が重い…。でも、そんなときこそ、理解者を増やすチャンスです。そのためには伝え方がとても大切。自分や子どものことばかりを伝えるのではなく、相手の気持ちにも寄りそいながら、言葉を選ぶようにしましょう。

おやつを **持参する** 場合



陽太ママ

こんにちは！ はじめておじゃまするのに、**言いづらいのですが…**。
うちの子、食物アレルギーなんです。
なので、陽太用のおやつを持たせてもいいかしら？



友人ママ

うちで出すおやつは食べないってこと？
ごく普通のおやつよ？



陽太ママ

お団子とか塩せんべいとかは大丈夫なんですけど、
子どもが好きそうな洋菓子はほとんどダメなんです。



友人ママ

わたしは、責任持てないから
持たせてくれると助かるわ！



陽太ママ

せっかく、おやつを考えてくれていたのに、**ごめんなさい**。
でも、理解してくれる人が、これで1人増えたと思うと、
とてもうれしいわ。陽太の今日のおやつは干し芋なんだけど、
ちょっと多めに持たせるので、よかったら召し上がってみて♪

の話を！

POINT!

青文字にあるように「言いづらいのですが」「ごめんなさい」「うれしい」「ありがとう」「助かります」こうした言葉を意識して使うだけで相手も理解しようと努めてくれるでしょう。

■ おやつを **持参しない** 場合



陽太ママ

こんにちは！ はじめておじゃまするのに、**言いづらいのですが…**。
うちの子、食物アレルギーなので、陽太には、
おやつを出さないでいただきたいと思い、お電話しました。



友人ママ

ほかの子が食べている間、陽太くんだけが
食べられないなんて、かわいそうじゃない？



陽太ママ

そんなふうに言ってくれて、**どうもありがとう**。
でも、うちの子は、アレルギーの原因になるものを食べると
深刻な症状が出ちゃうんです。
お手数ですが、お茶だけ出していただけると助かります！



友人ママ

もし、陽太くんが食べたがったら、
どうすればいいのかしら…。



陽太ママ

陽太がそんな困ったことを言いだしたら、
お手間をおかけして申し訳ありませんが、
私に電話かメールをください。
私から家に帰ってくるよう言い聞かせますから。

アレルギーの特徴を説明

わずかな量にでも反応し症状が出てしまう状態であればあるほど、それを相手にどう伝えるのか悩むところです。ポイントは、深刻度を明確に伝えながらも、青文字のような表現で、相手に「私に対処するの?」「何かあったら私のせいなの?」と思わせない配慮をすることです。

相手の気持ちを考えて説明する



陽太ママ

実はうちの子、卵、乳、小麦にはとても敏感で…。

- A) 手で触るのは大丈夫なのですが、触った手で目や鼻をこすったりすると、深刻な症状が出ちゃうんです。
- B) 触っただけでも深刻な症状が出ちゃうんです。



友人ママ

なにか起きたら、うちの責任にされそう…

一緒に遊ばせて大丈夫かしら…。



陽太ママ

触ってしまうことがあっても、それはお宅の責任ではありません。ただ、触らないように、ちょっと気にかけてくださるとありがたいな、と。あと、万一のときに備えて、手を洗う場所を、最初に教えておいていただけると助かります。本人は触ったときにどうするべきか分かっているので。



友人ママ

それくらいならできると思うわ!



陽太ママ

ありがとう! 今度、うちの子が食べられるおやつをメールさせてもらってもいいかしら? 地味なおやつが多いんだけど、その中から、お宅のお子さんが好きそうなものを教えていただければ、うちの子に持たせるようにするわ!

OKおやつをリストアップ

NGおやつではなく、OKおやつをリストアップしたほうが、受け取る側の気持ちの負担は少なくて済みます。

陽太ママ

正人くんのママに陽太が食べられるおやつをメールしたら、正人くんもおだんごが大好きって返事が来たわ。一緒に食べられるおやつができて良かったわね！



友人ママ

陽太くんのママから、「この中だったら、どのおやつが好きですか？」ってメールが来たわ。おだんごは大好きですって返事しておいたわよ。

おともだちの
正人くん



POINT!

食べられるおやつを
携帯で撮影しておく便利です。



ママと子どもで話しておくこと

友だちの家で起こる可能性のあることを、事前に親子でシミュレーションしておくといでしょう。「こういうときはどうする？」というパターンをいくつか想定しておくことで、危険を回避できる可能性が高まります。

親子でシミュレーション

これからママが出すクイズをクリアできれば
正人くんのお家に遊びに行けるわよ！



正人くんの家に着いたら、
まず、ごあいさつね。
では次に、何をしたらいいでしょう？



正人くんのママに
おやつをわたす！



正人くんのママが
おやつを出してくれました。
陽太はどうするんだっけ？



ぼくは、自分が持ってきた
おやつを食べるんでしょ？



POINT!

ちゃんと答えられたら褒めてあげましょう。



陽太ママ

そうね。じゃあ、もし、「これもどうぞ」って、ほかのお友達と同じおやつを出されたら？



陽太くん

「ぼくは、卵と牛乳と小麦のアレルギーなんですけど、これは食べて大丈夫ですか」って聞く。でも…、正人くんのママ、怒らないかな…。



陽太ママ

正人くんのママは、陽太がちゃんと教えてくれたほうが安心するの。だから、怒らないわよ♪



陽太くん

じゃあ、ちゃんと聞かね！



陽太ママ

じゃあ、もし、陽太が食べられないおやつを、間違えて触ってしまったらどうする？



陽太くん

すぐに手を洗わせてもらって、自分のタオルで手をふく！



陽太ママ

タオルのことまで答えられるなんてすごい！じゃあ、陽太が少しでも不安に思ったら、どうするんだっけ？

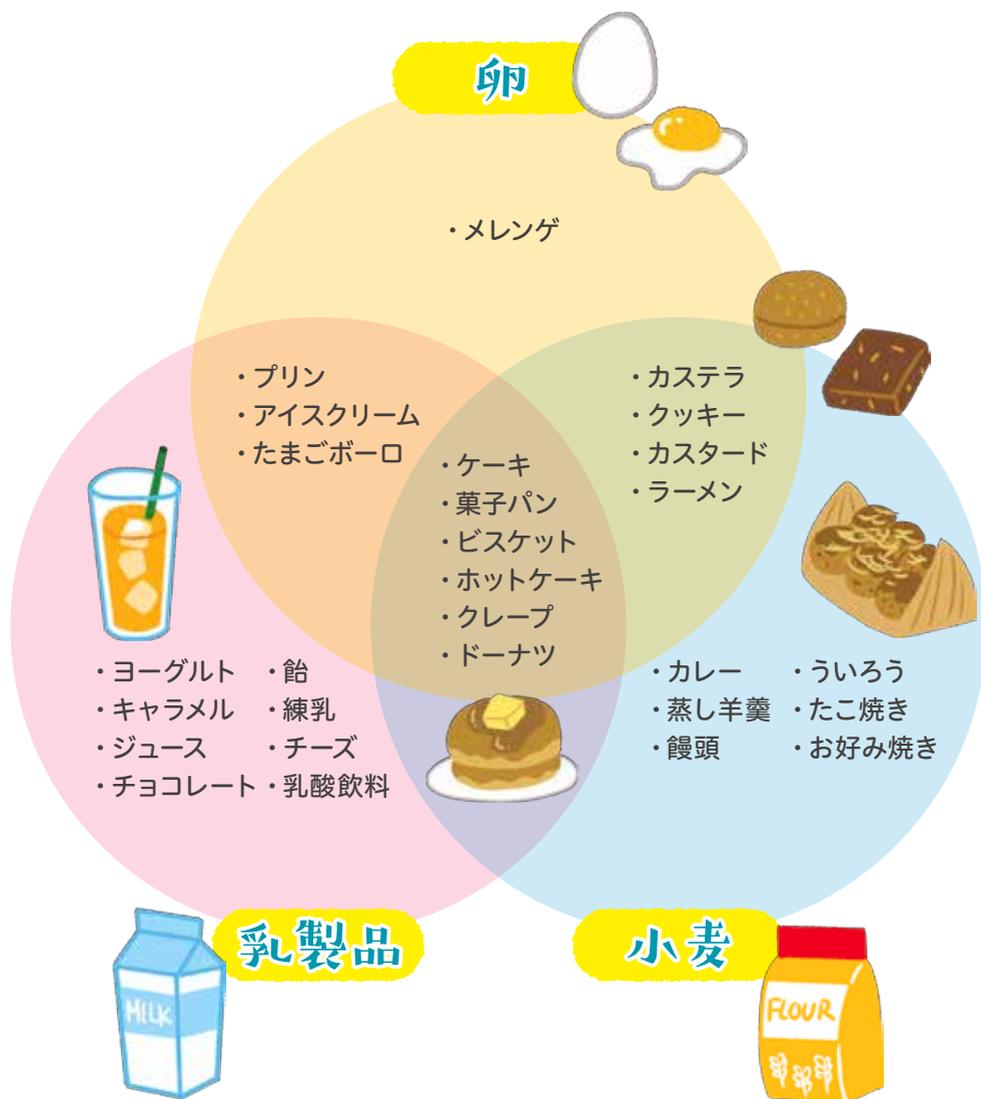


陽太くん

正人くんのママにお願いして、ママに電話をしてもらおう！

食べ物に含まれているアレルギー

ここで代表的な「おやつ」に含まれるアレルギーの原因物質(=アレルゲン)をおさらいしておきましょう。同じ食べ物でもメーカーによって原材料が異なる場合があります。実際に選ぶときは、使用されている原材料を必ず確認しましょう。



POINT!

商品によって
使用されている原材料が異なりますので、
表示を確認してから選びましょう。

そば

- ・そば饅頭
- ・そばがき



えび、かに

- ・エビせんべい
- ・味つけのり



ピーナツ、ナッツ類 (木の实類)

- ・ケーキ (アーモンド、くるみ、ピーナツなど)
- ・チョコレート (ピーナツ、アーモンドなど)
- ・菓子パン (くるみ、アーモンドなど)
- ・アーモンドクッキー



OKおやつ・NGおやつをリス

子どもが食べられるおやつ、食べられないおやつを、ここで一度整理して書きだしてみましょう。実際に書きだすと、食べられるおやつが意外と多くあることに気づけます。また、パパがおやつを担当することもあるので、この作業はパパにも参加してもらおうと、いざというとき安心です。

■ うちの子は…

注意が必要！

が、食べられません！



トアップ

POINT!

いざというときのためにも
子どものアレルギーの原因となる
食べものの情報は
家族で共有しておきましょう。

■ うちの子は…

これならOK!

が、食べられます!



こんなとき、どう話す？ どう受

子どもの食物アレルギーのことを伝えたとき、子どもの友達のママに言われた何気ない言葉に傷ついたり、心が折れたりしていませんか？ここでは、先輩ママたちの上手な会話の進め方をご紹介します！

先輩ママに聞きました！

アレルギーのことを話すとき、私たちは、

- 相手に感謝すること
- 相手の気持ちや言葉に共感すること
- 相手には非がないことを強調すること

を心がけています。この3点に気をつけるだけで、にこやかに会話を進められることが多いですよ！



ケース①



友人ママ

それなら、おやつを持ってきてよ

どんなおやつを出せばいいの？何かあったら私のせいなの？そんな責任、とれないわ…



この言葉は、「おやつを持参するのであれば、遊びにくるのはOK!」ということなので、私はこう答えました！



先輩ママ

そう言ってもらえると、とても助かります！

うちの子のおやつが、お宅のお子さんの口に合うかどうかは分からないけど、多めに持たせるので試食してみて！

けとめる？

POINT!

相手の気持ちをよく考えて、「ありがとう」「助かります」「うちの子のせいでごめんなさい」など「にこやかフレーズ」を意識してみましょう。

ケース②



友人ママ

お宅の子には、おやつを出さないわ

私が出したおやつでアレルギーの症状が出たら大変よね。だったら、おやつは無しにするほうが賢明よね…



「おやつを出さなければ私も安心だし、あなたも安心なんでしょ？」という意味だと思い、私はこう答えました。



先輩ママ

うちの子のせいで気を揉ませてしまっでごめんなさいね。うちの子が食べられるおやつを人数分持たせるので、おやつのおきに出してもらえるかしら？

ケース③



友人ママ

わかった、やってみるわね

とりあえず、ダメといわれたものは出さなければいいんでしょ？



食物アレルギーのことをあまり深刻にとらえていない可能性もあると思ったので、私はこう答えました。



先輩ママ

理解してもらえて本当にうれしいわ。どうもありがとう！でも、無理はしないでね。わからないことや、迷うことがあれば、遠慮なく連絡くださいね。

症状に関する質問をされたとき

症状が出たことを想定した質問が出るということは、とても親身に考えてくれている可能性が高いといえます。それと同時に、とても不安を感じているともいえるでしょう。不安な相手の気持ちを置き去りにしてしまわないよう、きちんとフォローしてあげることが大切です。

相手をフォローする気持ちが大切



友人ママ

もし、うちで陽太くんにかの症状が出たら…って思うと不安なのよね…



陽太ママ

そこまで考えてくれて、本当にどうもありがとう。

症状は、出るときには出るの。

だから、あなたのせいじゃないし、

あなたのせいにするつもりも全くないから、

そんなに不安がらないで！

症状が少しでも出たときは、私を呼んでくれたら

すぐに迎えに行くわ。



友人ママ

症状にはどんなものがあるの？

陽太くんママが来るまでに気を付けることはあるの？



陽太ママ

症状はいろいろあるんだけど、

わかりやすいイラストがあるから、

今からメールさせてもらってもいいかしら？

POINT!

下のイラストなどを活用し
わかりやすく伝えましょう。

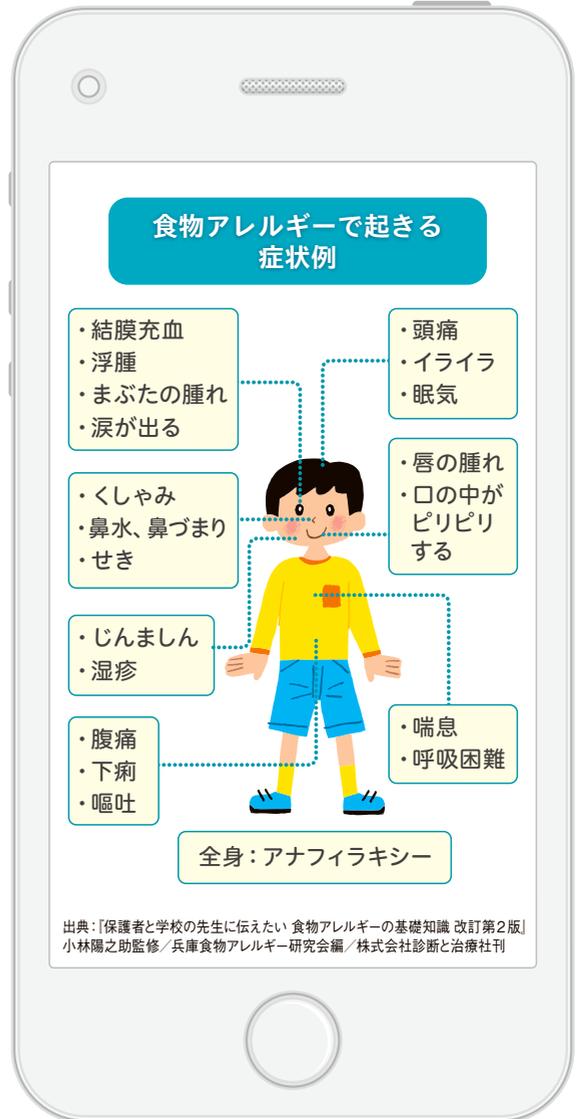
陽太ママ

「様子を変だな」と思ったら、
遠慮なく私に連絡くださると
助かります。
食べてしまったものを
無理に吐かせたりしなくて
大丈夫です。
症状があるときは
動かさずに、その場で
寝かせておいてください。



友人ママ

話を聞くだけより、
イラストのほうが
わかりやすいわ！
どうもありがとう！



出典：「保護者と学校の先生に伝えたい 食物アレルギーの基礎知識 改訂第2版」
小林陽之助監修／兵庫食物アレルギー研究会編／株式会社診断と治療社刊

POINT!

お友達の家に行けたね！
お礼の電話しようね！

／うん！また行きたい！／



遊びに行ったあとの
フォローも忘れずに。
お友達のお宅での様子は
家族に話して情報共有！

今日はお世話に
なりました！
次回はうちにもぜひ！

「干し芋」と「きなこ棒」
ごちそうさまでした！
とっても美味しかったです！
陽太くんも息子も楽しんでいて
私も嬉しかったわ。



今日はね、
陽太ひとりで
お友達の家で
遊んできたのよ！



これから
そういう機会も
増えるだろうし、
パパ同士でも協力して
もらえるように
話しておくよ！



めでたし
めでたしだ
ワン！



認定NPO法人 アトピッツ地球の子ネットワーク

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場 1-34-12 竹内ローリエビル 503
TEL.03-5948-7891 fax.03-5291-1392 <http://www.atopicco.org>

食物アレルギー患者支援プロジェクトは
日本財団と認定NPO法人アトピッツ地球の子ネットワークの共同事業です。



アトピッツ