

## 一、初めに

今日の日本の文化の中で大きく変わったことがある。たとえば服装、髪型などがあげられるが、これらは世界の国々から輸入された物や、ファッション雑誌など様々な情報が飛び交っているなかで私たちが自ら流行を取り込んだり、学んだりして文化を作り上げてきた。このように日本文化は外国からの影響を大きく受けている。また、外国からの影響を大きく受けている文化がある。それは食事である。日本の食文化は白米、玄米などの米を主食としている。ところが、第二次世界大戦から高度経済成長期、バブル経済期に至るの日本の食生活が大きく変化した。有名なのは短時間で食べられ、格安で手に入れることができるマクドナルドやケンタッキーなど、肉を中心としたファーストフードが人気である。現代の若者だけでなくその保護者も好んで食べているところをデパートや飲食店などでよく見かけられ、また、こうしたファーストフード店の増加などから日本の食生活が欧米化が進んでいると考えられる。

## 二、食育と食をめぐる問題について

さて、日本の食生活が欧米化されつつあるなかで、メリットもある反面もちろんデメリットも出てくる訳であるが、その中でも特に問題にとりあげられていることがある。それは食育である。そもそも食育とはいわゆる「食べる」という面からの「食事」や「食材」のことだけでなく、食物をバランスよく食べるためのさまざまな知識を身につけること、食品の選び方を学ぶこと、また食堂（ダイニングテーブル）、食卓、食器、食具などの食事の環境、そしてそれらを計画すること等といった「食の周辺」のことや食文化をはぐくみ伝えていく、さらに新しい食文化の創造等広い視野で「食」について学んだり、考えたりすることである。さらに「食育は」新語ではなく、1898年（明治31）には、石塚左玄（いしづかさげん）が「通俗食育養生法」のなかで「今日、学童を持つ人は、体育も才育もすべて食育にあると認識すべき」と表現しているまた、1903年に出版された井村弦斎（いむらげんさい）著の「食道楽」の中にも出てきており、それによると「小児には徳育よりも、知育よりも、体育よりも食育が先。体育、徳育の根源も食育にある」と書いてある。子のように歴史的にも長い間、どの家庭でも子育てとしつけの基本であったことがうかがえるのである。しかし、1990年代に入るまでは「食育」が大切であるという認識はあまり強く持たれていなかった。しかし、1990年代後半になると、食は健康の源であり、体に必要で安全なものを選んで食べていくことは、生命のあり方に直結するという認識が高まってきた。食の安全やあんしんが求められる時代となったのである。1990年代後半の日本で、こうした食意識の転換があった要因として、以下のことがある。家庭での食事が健全な私たちを維持できなくなってきた状況、ファーストフード店などの軽食の増加などにより学童の咀嚼（そしゃく）回数が著しく低下したこと。若年層の血糖値の高数値化と糖尿（とうにょう）予備軍化ともいえる状況、そしてこれらを招いた日本の食生活の問題が認識されるようになったことである。

海外からのスローライフ、スローライフ、ロハス LOHA といった概念やキーワードが日本に紹介され、社会的流行となり、広く受け入れられたことも一因といえる。このような状況を踏まえ、食生活の指針を示す国の施策として、2000年3月「食生活指針」が策定された。内容は、日本国民が食生活の改善に取り組めるように配慮した10項目からなり、バランスのとれた食事を、楽しく味わえるような提言がなされている。諸外国でも、政府が食生活に関する指針を策定しているが、食事を楽しむこと、野菜や穀物、果実、豆や乳製品、魚などをバランスよく組み合わせて摂り、脂肪を含む食材や塩を控えること、という店は、そのほとんどに共通している。しかし、日本の食生活指針には、他の諸外国の食生活関連の指針には含まれない重要な項目がある。一つは、「食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も」という項目である。食文化というものは各地域で生産される農産物や、その地域の漁協でとれる魚介類、海産物を中心として食材でつくられてきたものであり、各地域の食材は、その地域の住んできた人間の体に適しているとされる。「身土不二（しんどふじ／しんどふに）」（住んでいる地域でとれたものを食べることで身体によいということ）や、「地産地消（ちさんちしょう）」（地元でとれたものを地元で消費すること）などとも表現され、推奨されている。フードマイレージを減少させること（食べ物が供給されるときに長い距離を移動させないこと）や、食料自給率を上げることにより、将来にわたり食料の安全供給を図り、地球環境の保全にしていこうとするものである。もう一つは、「調理や保存を情巢にして無駄や廃棄を少なく」という項目である。背景には、全地球的な食料問題と関連する環境問題があるが、食材の無駄づかいや過剰生産をしないような配慮が求められている。廃棄食材をなくし、農産物や海産物を大切に使い、いこうという希望が込められている。

### 三、食育基本法制定について

さらに、食育を推進をするべく定められた法律として、2005年6月10日に成立した「食育基本法」がある。この法律では、第一条に「近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な生活と豊かで活力ある実現に寄与することを目的とする」とあり、食と豊かな人間性に言及している。基本理念としては「国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成、食に関する感謝の念と理解、食育推進運動の展開、子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割、食育に関する体験活動と食育活動の実践、伝統的な食文化、環境と調和した生産などへの配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献、食品の安全性の確保等における食育の役割」ということを謳っており、食の安全性、伝統的な食文化等について触れている。

また、同法では国、都道府県、市町村それぞれに食育推進会議、都道府県食育推進会議を設置することをすすめている。「食育」の名のもと、行政や自治体、学校、NPO 法人た民間企業などによって、さまざまな食育推進活動が行われている。地域の農作物に根ざした学校給食、地域の伝統料理や食物の紹介、農業体験学習、食育を支援するネットワーク作り、シンポジウム、啓発イベント、講座、料理教室の開催、出版、研究、交流、食物アドバイザー養成、食育推進校、優良事例の顕彰（食育コンクール）など、活動内容は多岐にわたる。しかし、法律で推進するだけでは「食育」は根付くことは難しいだろう。栄養素を食品成分表に照らし合わせて「頭で考えて」摂取したり、カロリーをどれだけ、ビタミンをどれだけ摂れば「健康」になる、といったようなマニュアル化された生活にとらわれることなく、自分の身体に足りないモノや栄養素を本能的に感じるという、本来人間が持っていたはずの機能を取り戻すことが必要である。「おいしいものを食べよう」というグルメリズム志向ではなく「おいしく食べよう」ということを念頭に、「食」をしっかりと見直し、食べる意味を考えて食べることができるかということが「食育」の第一歩だと考えられる。

#### 四、子どもを通しての食とは

さて、ここでおいしく食べるためにはどういった要因が必要か考えたいと思う。世の中には「食の専門家」と呼べる人が、たくさんいるが、料理人などのプロはもとより、栄養学を勉強した人、調理がとても上手な人、さらには食べ歩きの名人、おいしい情報をたくさん知っている人などが「食の専門家」としてあげられる。家庭かで習った程度の知識で家族のために料理するだけ、おいしいものは好きだけれどあくまで財布との相談をしながら小さな感動を拾うだけ、といった人が多い。こういった人達は私自身も含め、「食の専門家」とはいえない。専門家でなくても家族と一緒に食を通してコミュニケーションが形成されていく。しかし、子どもにとって「食べること」が辛く苦しい状況だと感じてしまう子どももいるのだ。時代が変わるにつれ、子ども達と家族の姿が変わってきていることも見えてくる。また、このような時代になったからこそ食事は子どもの問題を捉えるポイントとなるのである。子ども達の問題は思春期なると急速にひろがり、心身症、神経性習癖、不登校、いじめ、いじめられなどの対人関係の問題、家庭内暴力、拒食症、過食症など上げれば切りがない。小さな子どもでは、落ち着かない、とてもキレやすく、すぐにカッとす、友だちとの遊びがうまくできない、おびえてしまうことさえある。泣きやすい、おもしろしをしてしまう、食が細い、などなど食生活に関する問題が見えてくる。自分の一番安心出きるともだちが、指になっている子どももいる。これは、友達と手をつなぐことよりも自分の指を舐めているほうが心地よい、それが一番楽ということを示している。また、一日中爪を噛んでいる子どももいる。このような行動には心のサインが示されてるのである。こういった状態にある心を解放するための助けが必要なのである。心の問題、行動の問題、適応能力の問題、かかわりの質の問題が複雑に絡み合って、すさまじい状態に陥っている家族の状態、親子の関係もたくさん見えてくるものである。

その中で、ポイントになるのが「食事」だ。食事自体は、実にありふれた普通のことであり、毎日食事をするのは当たり前のことである。しかし、この「当たり前」のことが、10年、15年の間に、ものすごい勢いで変化している。そのような時代の中で育つ子どもはそれを日常性の中で受け止めている。「当たり前」と思える生活状況、人間関係の内実の軸が大きくずれてきている。そうして、数年がたつと、行動や考え方、物事の処理の仕方、人とのかかわりのベースが確実にそれまでの「当たり前」からずれてべつの状態におかれることになるのである。

## 五、絵から見る食卓

また、子どもが家族といつも食事をどのような状態で食べているのか読み取ることができる方法がある。その方法とは、**KFD**（カネティック・ファミリー・ドローイング／動的家族画）という手法だ。対象の子どもには5～10分程度の短時間でササッと描いてもらう。短時間で描くには意味があり、嘘を描く時間を与えないためである。その場で短時間で描かせることによって、素直な心が捉えている状況がそっくり表されるのである。これを投影法という。心理検査では投影法はいろいろな形で使われるが、中でも**KFD**はとても簡単な手法である。表現内容は、人間関係貧困型（人マークによる人物）、意欲希薄型（手なし人間）、強制感型（人物がいない）、辺縁位方（はじっこに1人）、人物包囲型（包まれていないと不安）、攻撃・強迫型（枠からはみ出す人物）、人物下線型（自分のみ強調）、コミュニケーション充実系（表現・動きのある人物）がある。調査対象の例として強制感型の調査をあげてみる。1995年6.4%、2002年9.8%、2003年140.9%、2005年5.6%、2008年26.8%までの調査がされている。上から順番に調査地域・人数は全国・877人、全国・1502人、埼玉・646人、東京・305人、山形・173人、東京・134人となっている。調査地域・人数は年が進むにつれ減少しているが、確実に時代の流れとともに、食事の中身が変ってきているのが見えてくる。心と食事の関係は、カルシウムが不足するとキレイやすいなどという、単純な問題ではない。ビタミン、タンパク質、無機質どれもからだの為にバランスよく食べることは大切だが、「食」の問題はそれだけではない。胃袋を膨らませることだけを食事というふうにとらえてしまうと、子どもの心は壊れてしまう。確実にそんな状態がもうあるのだということを保護者、子どもの周りにいる大人がちゃんと理解していなければいけないのだと思う。

## 六、心を立てなおすための食卓の場とは

子どもたちの心の育ちを壊していく社会の仕組みは、この10年、15年の間に猛烈にひろがり、今は、コンビニエンスストアに行けば、たいいていのものがあります。煮物も、焼き物も、酢の物も、サラダも、ご飯も、汁物もあり、刻んだキャベツなどもとうの昔にあるが、母親が切ったちょっと不ぞろいのキャベツとは違ってキレイである。

ご飯も家で炊いたご飯とは違い、いつも粘りがあって、ほかほかの雰囲気になるような添加物いろいろ加えられている。すぐにおいしく出せるものが簡単に調達できる時代になった。便利だ、とは言えるがレンジで温めればすぐに食べることができる、子どもが「これじゃ、いやだ」といった時にもコンビニエンスストアで買ってくることもできる。冷凍食品もあるため、冷蔵庫から別のものをすぐに出すことができる。そんなことが可能な生活になってきているところに、子どもの心を壊す要素があると考えられる。家族の持つ機能が壊れる状況が社会に生まれてきており、それを自覚しないとますます壊れ、さらに進んでいってしまう恐れがある、それが今日の現代社会の状態である。そして、この状況を「いつものことだよ」と言ってしまう、そこに問題があるのだと考える。子どもたちはみんな自分が普通だと思っている。それは当然のことで、「うちは異常」なんて言う子どもがいたら変である。「いつものことだから普通」、「そういうのが普通」と、子どもたちは言うのだ。「普通」の種類がとて多くなってきている、そして同時に、この「普通」は何十年か前までの「普通」とは大幅に違ってきていることは確かである。そのことを私たち大人が自覚できているか、認識できているか、今一度、問わなければならいけないのである。食卓は心理的な場、人間関係を凝縮した場である。人間関係の質をはっきりと示すだけでもとある。子供の心を育てるうえで、大きな影響力を持つ場が食卓である。子どもの心を育て、暖め、開いていくと同時に、心を踏みつけ、凍らせて破壊してしまう、そういう場所にもなりえるのだ。自分の家の食卓から、子どもの心の問題が起こっているのだということを、大人はもう一度ちゃんと見る必要があるのだ。壊れかけ傷ついた子どもや家族を立て直そうとする時、食卓から見なおしてみると、なおるのである。食卓とは、心を育てる場所であり、同時に破壊する場所でもあるため、心を立て直す力を持つ場所にもなるのである。食卓を見ると、子どもの心の壊れていった状態がとても具体的にみることができる。そこで、たとえば「よかったわ、一緒に食べよう」、「いいわよ、作ってあげる」と子どもに気前よく親切に、機嫌よく動くことを具体的に示すのである。母親がそうやって動き、子どもに話すことによって、心の引き受け方が通の道だ。家の中の雰囲気を切り替える感覚を伝えることができるだろう。かかわり方のコツをつかむと、それはもう笑ってしまうくらいに、子どもがたちなおる変化する状況に出会うことができる。このように、食卓は壊れかけた関係や状況をなおしていくにも、大切な場所にもなるのである。

#### 七、「ジャコ」作戦とラムネ作戦

では、「食」で傷ついた子どもの心をなおした例を一つ紹介したいと思う。カルシウムが足りないとキレやすいと言うことが少し前に話題になったが、それを利用して状況が大きく変化した、4歳のKちゃんの例をあげたいと思う。kちゃんはとても自己抑制に乏しい男の子で、すぐにカッと大声を出して要求を通そうとカンシャクを爆発させる。母親も同居していたおばあちゃんも、とても困っていた。あるとき、母親とおばあちゃんは別々に何かを買ってきた。それはジャコであった。

Kちゃんが「ギャーツ」と言うと、ジャコの入った袋を、母親は引き出しから、おばあちゃんは戸棚から取り出して、お皿にザーッとあけ、ひっくり返って泣いているKちゃんに「ジャコ食べな」と声をかけて、母親もおばあちゃんも一緒に食べる。ジャコは、プリンのように口の中でツルツとはなりません。モゴモゴしなければいけません。ジャコを4、5匹口に突っ込まれたKちゃんは、キョトンとしてモグモグ、わがまま言っていたことを忘れてモグモグし、行動が切り切り替わったのである。このジャコ作戦、いわば、かかわりのフェイントなのだ。一呼吸おいて、全然違う角度からちょっとユーモアをもってかかわる。これで「あれっ？」となるのである。食べ物を材料にして、かかわりの質を変えたのだ。「この子は大きくなったらどうなるか」「これじゃ社会に出て通用しないから、なんとしてもここでしつけをしておかなければ」と、ガミガミガミガミ言っていた緊した状況が、ジャコで一変したわけである。状況が変れば、かわいいというまなざしで見ることが出来ます。かかわり質を変えろということは、そういうことなのだ。ジャコのようになんでもない普通の食べ物をつかって、混乱した家庭の状況をちょっと変えていくということをよくするのだという。夕方、子どもたちは疲れて眠くてお腹がすいて、本当に言葉が通じなくなる時がある。何も言っても、「いや、いや」「やだ、やだ」と素直に言葉を聞き入れることができなくなる。母親は、おもちゃだらけの部屋をなんとかしなければいけないので、切りきりして口うるさくなってくる。損な時、「あなたがそうならこっちもこう出るわ」と、3、4歳の子どもと、30歳、40歳の母親が同じレベルで感情を剥き出しに争っていることをときどき見かけるのだが、どっちも悪くない。けれども両方とも疲れていたり、暑かったり、お腹がすいたりして感情を剥き出しにしてしまう。そんな時、ラムネ作戦が陰悪な雰囲気を変えてくれるのだ。ラムネは、ボリボリ、ムシャムシャ食べるものではないが、口に入れるとスーッとすする。スーッとすると生理的な状況が変ってくる。「さっき怒っていたのはなんだったっけ？」となるのだ。おせんべいや大福だとお腹が膨れてしまうが、ラムネなら大丈夫なのだ。こんな簡単な食べ物で気分や状況が変わるのである。食の状況とは、人と人のかかわりの状況であり、そして、かかわりの状況を変えるためには生理的な身体に伝えるような小道具が時によっては有効であるのだ。水を一口の飲むだけでもイライラは防ぐことができ、気分が切り替わる。そんなことが混乱した人間関係の状況を変えるきっかけになるのだ。人間は生身である。どんなに学歴がある人でも疲れたり、空腹だったりすればキリキリしてしまう。どんなに偉い人でも、疲れると余裕がなくなってくるのである。人間は生きている動物なので、身体の状態が心に影響を及ぼすのだ。このことを「胃袋」から捉え、食べ物を上手に利用して人間関係の質を上げていくことがとても大事なのだと私は考える。

#### 八、一定の人と食べる

食卓には、心の発育に影響する四つの要素がある。一つ目は、一緒に食べる相手である。通常、食事はいつも同じ人と食べるが、この「いつもの人」は取り替えることができない。

たとえば、母親、父親、祖父母、兄弟は振りかえる事ができない。これが「いつもの人」という事である。幼稚園や保育園、小学校をはじめとした学校でも、少なくともその年度は担任の先生を取り替える事はできないのと同じで、グループで食事をするとしたら、その学期中はグループのメンバーは変わる事はできない。給食だけでなく、移動教室、体育の時間なども、全部そのグループと一緒にやっていかなければならないこともある。かわらない人間関係の中では、相手から強い影響を受ける。頑固親父であったとしても、理解がある父親であったとしても、子煩悩な父親であったとしても、口うるさい父親であったとしても、取りかえられない存在である限り、子ども達は父親の影響を繰り返し、繰り返し受けていくのである。特に小学校や、中学校では仲良しの友だけで給食を食べる事はできないため、どんなグループになったとしても、変更はできない。そのため、「ああ、いやだな」と臣ながら我慢する子どもが出てくるのである。「この人とずっとやっていくのは大変」と思うと、二ヶ月、三ヶ月が三十年にも匹敵してしまう。永遠に続くような感じがしてくるのだ。最初のうちは我慢するのだが、十月になると、身体に反応が出てくる。例えば、吐きそう、熱が出ちゃった、お腹が痛い…などいった症状だ。あの子とどうやってしゃべろうかと思うと、症状が出てくる。不登校の禿頭が身体に出てくる訳である。そうしてとうとう学校を休み始めてしまうのである。一ヶ月間変らない人間関係を我慢すると反応が出てくるというのは、しばしばあることだ。特に思春期以降に多く見られ、我慢強く自分を抑えたり、こらえたりする子どもたちに症状が出る。こんな場合は、担任の先生に電話や直接会いに行き、席替えすることを伝えるのだ。この時、子ども達が「なんでで席替えするの？」といっても、独断と偏見だけで席替えすることを伝えるのである。「あなたがいるから、席替えしなければ学校に出てこられない」といってしまうと相手も傷ついてしまうので、先生だけに悪者になってもらうのである。人間は、相手が人当たりが柔らかい人であろうと、つめたいひとであろうと、人と接すればその人からなんらかの影響を受ける。変らない関係の中では暖かい相手からは温かい影響を、冷たい相手からは冷たい影響をずっと受け続けるのである。これは食卓状況においては特に強力で、食卓をトンにする「相手」が非常に重要になってくるのである。いつも一緒に食事をする相手は、感情の動き、考え方、物事を処理するセンス、人とのかかわりの姿勢といったお手本、モデルになっていくのである。

## 九、本音がわかる近さ

二つ目は、「距離」さ。食卓に座ると、人と人の距離は近くなる。食卓は、どんな家でもそんなに大きいものではない。1メートル前後の食卓に、家族みんなが座るのである。そんな距離で顔を向かい合わせていると、表情が分かる。実はこれはすごいことなのだ。人は言葉によってコミュニケーションをとるのだが、言葉ではなく視線やしぐさや態度でもコミュニケーションをとっている。コップの置き方一つでも、ドンと置くのと、「はい」と渡すように置くのでは、意味が違ってくる。

そしてその意味は、食卓のような近い距離では一瞬にして相手に伝わるのだ。「フフッ」「エーッ」といったことばにも、なっていない声がコミュニケーションの一つなのである。ここでは視線も大切に、視線を合わせることは、「あなたに心を添えている」ということになる。視線をそらせたら、拒否していることが伝わってしまう。この湯おに一瞬の小さな動きなどにより言語以外で、意思疎通することを、メタコミュニケーション（非言語コミュニケーション）と言う。人が相手に送るメッセージのうち 93 パーセント以上が、目線、息遣い、態度、しぐさといったメタコミュニケーションによるものであるとされている。このメタコミュニケーションが頻繁に行われているのが食卓です。つまり食卓では、本音がわかってしまう。「食べないとだめよ」「せっかく作ったんだから残さないで食べなさい」「お百姓さんに悪いでしょ。ちゃんと食べて」、母親はこういうことをよく言うのだ。確かに正論だが、子どもは怒られているのかなと思ってしまうのだ。でも、母親の目を見たら、目がちょっと垂れて笑い顔になっている。すると子どもは、「今日は暑かったから、胃袋が受け付けない状態なので、食べるべきだとわかっているでしょうけど、無理しなくてもいいのよ」というお母さんのメッセージを読み取り、「今日はいがちょっと重いんだ。ごちそうさま」ということができるのだ。また、食卓における「距離」のポイントは近さにある。この「近さ」はコミュニケーションが煮詰まりやすくなるという怖さを持つと同時に、ユーモアや転機の利いた一言で思いがけなく雰囲気が変わるという性質も持っている。これは、保育園などの集団食事においてもいえることだ。先生が一人テーブルに座ってくれるだけで、雰囲気が多きく違ってくる。「先生が座ってくれたのはこのいちごのグループだけだね」と、先生が座ったテーブルはとても得したラッキーなテーブルになるのだ。それは、先生という大人が一人いて、「あなたの大好きなおかずで、よかたったね」などと、楽しくなる声かけを自由自在にしてくれるからです。「お箸、上手ね」とか「よく、お豆つかめてるね」と先生が声をかけることで、子ども達の緊張がとれて、何だか気分が楽になるのである。食べるだけだったら一人でも寝転んでもできるが、人と一緒に食べると日地のかかわりもいただくこともできる。たいしたことのない一言が、質のよい、生き生きとした人とのかかわりを築くことのできる食卓をつくっていくどである。

十、どのくらい一緒にいる？

三つ目は「時間」である。食事には時間がかかる。急いで食べれば十分もかからずに終える事ができる。ゆっくり食べれば一時間半かかることもあるだろう。色々な食事があるが、食事とは、共有している時間でもある。どんな人と食事の時間を共有し、どんな会話をするか、どんな表情をするかということには、大きな心理的意味があるのだ。おもしろいことに、食卓の雰囲気がいいと食卓にいる時間が長くなる。珍しい話題や耳よりな話などで盛り上がっていると、食べ物がなくなってもまだ食卓にいます。逆に、食卓の雰囲気が重く、つらく、何かを指摘されて恥をかきそうな場所は、子どもは「ここにいるといいことない」と直感してしまうのだ。



よって、滞在時間を短くしようとしてしまう。お腹がすいているから食べ物を胃袋に急いで押しこみはするけれども、話はなるべくしないほうがいいと考えるというわけである。相手とのかかわりの質が良くて食卓にいる時間が長くなると、子どもたちはそこで色々な情報を仕入れ、また自分からも情報を発信する。食卓が、大人と子どもがお互いに情報をやりとりする場になったのだ。しかし、一歳児や二歳時は雰囲気を読み、言葉を聴く力はあるけれども、言葉にして伝える力はまだ未熟である。それゆえ、大きい人との情報や意見の交換は無理である。一歳の子どもが「僕もそう思います」とうなずいていうなどということはまずありえない。彼らはお腹がすいているので、「いただきます」とぺこっとお辞儀をしたら、無我夢中で食べ始めるのだ。右手にスプーンを持っているのに、左手で食べ物を一所懸命に押しこみ、ぼろぼろこぼしながらもおかまいなしで一心不乱に食べている。そして、7、8分もすると、大かた食べ終わってしまう。食べ終わると、ちょっと周りに意識が移っている様子がかがえる。それで、先生やお母さんがちょっと目を話した時に、ごはんをぐちゃぐちゃにして遊び始めるのなどの、とんでもないことをするときもある、彼らは、食事から、もう違う遊びの活動をに移動に移ってしまっているわけです。一、二歳は、食事に集中できる時間が短いのだ。会話の時は会話だけ、注意をささげる内容は一つずつだ。食べるとなると、たべものに向かって一生懸命になる。それは美しい姿だと思う。ぼろぼろこぼして、手掴みもして、汚いけれども美しい。食べる事に一心不乱に向かっている姿なのであるから、本当に美しいと思う。しかし、二歳くらいになると、時々食卓で他の人が見えるようになってくる。「あれ、(五歳の)お姉ちゃんはお箸を使ってる。僕もお箸を使う」と言い出すのだ。そんな時、母親はすべらない箸を用意しているので内心「待ってました!」と思いながら、「はい。あなたのお箸、用意してあるのよ」と渡あげると、二歳の僕は一人前の気分になる。持ち方はまだ握り持ちだったりするのだが、「これが僕のお箸」と誇らしく思うのだ。まだうまくはさむことはできない。けれども、そっとサトイモに突き刺してあげると、自分で箸を使えた気分で食べている。このように、周りの人たちが見えてくると、自分も同じように箸を使って食べたいという気持ちが出てくるのだ。「僕も」と真似をし始めるの、いっしょに食べる相手がいる、食事の時間を共有しているからだ。一緒に食べるの、食卓状況を共有する時間のなかで、新しい刺激が与えられていくのである。子どもの発達の間から考えても、面白いことが次々と起こってくるのだ。子どもたちは家族と囲む食卓での経験を通して、上手に手べる技術も見ているのだ。

#### 十一、繰り返しの中でつくられる「普通」の質

四つ目は「頻度」、どのくらい繰り返せるか、である。お茶まで入れると、食卓につく回数は、一日に三回だけにとどまることはない。五回、六回と繰り返し、繰り返し、皆で食卓につく。何かというと食卓で、しかも決まった位置に座っている。人は繰り返し、同じ質の食卓状況の経験を重ねていくということである。いつも一人だけで食べている子どもは、一人で食べることを「普通」と思っている。

いつもにぎやかに食べている子どもは、にぎやかに食べることを「普通」と思っている。日常的で当たり前のことを人は「普通」という。しかし、「普通」の質は人によって違うものなのだ。子どもが「普通」として体験している中身は、それぞれまったく違う。そのことを大人は再認識する必要があると思うのだ。高い頻度で行われる食卓の中で行われる食卓の中での会話の質を意識することは、とても大切だと考える。子どもの人格は、その子にとって「いつもの当たり前の日常」が、三年、五年、十年と繰り返される中で形成される。この中で、心が破壊されることも、許容されて心が解放されていくこともある。「いつもの当たり前の日日常」の代表である食卓、そこで交わされる会話の質が重要であることを、大人はしっかり意識してほしい。

## 十二、偏食と個食時代

さて、平成十七年に「食育基本法」が制定された。また、平成十八年から食育についての五ヵ年計画も定められ（食育推進五ヵ年計画）、平成十八年には教育基本法が改定されて、平成二十一年からは、保育所、幼稚園、小・中学校において食の認識とその展開が教育や保育の現場で求められるようになった。みんなが争うように「食」の問題に取り組むようになってきている。日本は世界の中でも経済力のある国になり、お金もちになって、ノーベル賞も、オリンピックの金メダルも取るようになった。明治の新政府が掲げた教育の四つの柱を「教育・食育・体育・知育」というが、知育と体育は充実している。けれども今日、徳育と食育はすたれてしまったようだ。そんな状態になってしまった時に、子どもたちや家族に問題が起こってきたということは、とても印象的に思われる。「徳育」社会の規範である道徳、宗教心、人に対する倫理観や思いやり、皆で一緒に生きていこうという知恵なのだ。それが今、「こんなものはめんどくさい」となって、徳育は消えてしまった。規範意識がすたれてしまったため、電車の中でお化粧もするし、ものも食べる。お行儀悪い座り方をしても、注意したら刺されるかもしれないと誰も注意しない。それほど、現在は徳育がすたれてしまったのだ。徳育がなくなるのと並行して、食育もそれを上回る勢いですたれていってしまった。「食」とは「知」と「体」と「徳」を支える根っこである。人の身体を支えて生物をしての人間を生かしていくのは「食」なのである。「食」に支えられて人間は人間らしくなっていくという考えがなくなったことで、家族のかかわりが弱くなり壊れ、子どもの人格形成がゆがみ、不適応行動が広がっている。いじめや不登校、対人不安などで悩む思春期の子どもたちが数多く出現しているのだ。また、普通の感覚では理解できないような事件も次々と起こっている。子どもが親を刺したり、両親を困らせるためだけにバスジャックをしたりなど、悲惨な事件が若者や子どもたちの間で起こっている。心が荒廃した子どもたちの反応なのだ。対人関係能力弱くなり、社会規範を理解し、受け入れる心が育ちにくくなってきています。そんな状況は、家族あるいは学校、保育園、幼稚園をはじめとした地域社会の小さな集団、相手のわかる関係の中で行われる「食」卓の人間関係を軽んじられた結果、心の綾をもたない人たちが増えたことによると強く思う。

この個食化が確実に広がっている時代に、それを救済する立場にあるのが集団給食である。保育や教育の場において共に食べることがあることは、とても大事な意味を持つのだ。給食が大好きという子どもはたくさんいるが、それは、みんな一緒に食べるからだ。今や、家族の食事がバラバラになってきているため、そんな子どもたちが増えてきたのは、社会がさびしい状態になっていることを示しているのだと思う。子どもたちに必要なのは、栄養のバランスと共に心のバランスを与えることだ。おしゃべりを聞いてもらうこと、話し合うこと、といった温かいかわりをあたえる配慮が必要なのだ。保育の場でも、この点を繰り返して考えることまた、子どもたちとのたべものとの出会いの場面に、具体的かつ直接的にかかわることは、とても大きな意味を持っている。保育のプロフェッショナルとしてこの子どもたちの食べることの出会いの機会を保育活動の重要な課題とし自覚して、体を張ることが必要だ。それは、子どもたちがどのような体験をして、どれほどの発見と感動をしているかを確認することだ。それをまた伝えることによって、母親の意識も高まっていくと考えるのだ。また、偏食が激しい、食が細いという子どもがいる。こういった子どもたちに対してまず、食ではなく別の問題が原因となっていることがある。家庭で緊張を強いられている、不安を抱えているといった問題がある場合がある。心がひもじい時、食にすがりつく行動が始まるのが、ときどきあるのだ。具体的に言うと、お父さんお母さんがよくケンカをしていて、「お父さんとお母さんは別れるのかな？自分はどっちにいたいらいんだろう？」といつも感じている子どもは、自分の居場所が見つからず、食べることにすがりついてしまう事がある。行動を直すように指摘しても、子どもの心はひもじいままなのだ。このよう状態の子どもには言葉をたっぷり与える事が大切だ。心が飢えているのだから、何杯食べても胃袋が満たされているだけで、心は満ちないのだ。保育や教育とは、何かを教える事ではなく、受け止めながら育ちを引き受ける事だ。何かを教え込み、未熟なものを引っ張りあげるということではないのだ。子ども自身が育っていき、若いお母さん自身が育っていくのをニコニコしながらそばにいてサポートしていくのが、保育にたずさわる者の役目ではないかと思う。「食」は、従来の保育の五領域をつなぐ総合的な内容を持つのだ。本当に食べる、作る・探索する、工夫する、かかわる、活動につながるものが「食」「育」であると考え。またさらに、保育士だけでなく、調理スタッフも、保育の場面にかかわるメンバーの一員ですから、子どもの心を把握する力をつけることが求められる。それはさまざまな立場にある大人たちが子どもを中心として動くチームになるからだ。子どもによって地域社会がつながるのだ。子どもたちが地域をつなぐ中核になると保育園や幼稚園の仕事の醍醐味は、さらに広がっていくのだ。家族を育て、地域もつなぎ合わせでいく子供たちをそれぞれの場でバックアップする役割を果たす事が必要だということである。

参考文献・資料

食卓から見える子どもの心・家族の姿 著者 室田洋子

食育－Y A H O O ! 百貨事典 [http//100.Yahoo.co.jp/detail](http://100.yahoo.co.jp/detail)