

Special Edition

特集

食育最前線 “弁当の日”

先日、ある少年院へ行った。以前、ここで診療を行ったことがあるが、10代後半なのに永久歯は残根ばかりの少年が多かった。きっと乳歯列期からひどい齲蝕であったに違いない。そうでなければ、この年齢でこれほどひどい口にはなりえない。どうやら非行の根も重症齲蝕の根も、同じ幼児期の家庭環境にありそうだ。さて少年院の子どもたちの約70%には虐待の経験があるという。最近、虐待を受けてきた子どもたちは齲蝕が多いとの調査があるが、保護者の子どもに対する関心のなさが、そのまま口に現れているのだろう。

「人は、褒められて初めて自分の良さに気がつき、愛されて人を愛することができ、認められて、心にゆとりを持つことができる。」という言葉がある。幼児期に保護者を信頼できない子どもたちは、成人して社会を信頼できるようになるとは到底思えない。このことは、さらなる少年犯罪の増加を意味し、ますます住みにくい社会になるに違いない。

ところで、“家”の語源をご存知だろうか？ 家の“イ”は接頭語。“エ”という字は、古くは“へ”と発音していた。“へ”とは、“へっつい”すなわち台所の“竈(かまど)”を意味する。“同じ釜の飯を食う”という表現が示すように、まさに一緒に食事をするのが“家”の語源なのだ。食卓を囲んだ一家団欒のひと時が、運命共同体としての家族関係を担ってきたのである。一方、これができない現在の食生活が家族関係を希薄にしているとも言える。このことは、あながち少年犯罪の増加と無関係とは言えないだろう。

さて本題に入る。

香川県のある小学校で始まった“弁当の日”。あなたはご存じだろうか？

“弁当の日”だから、給食の代わりに保護者が弁当を作る…と思われるだろう。でもそれは大違い。子どもたちが弁当を作るのである。しかも、子どもたちが献立を考え、食材を買いに行き、朝早く起きて調理し、後片づけまで一人です。

当初、教職員や保護者からは「包丁を持たせると危険だ。」「うちの子どもはガスを使ったことがない。」などの反対意見が続出した。しかし、その心配は杞憂に終わった。早朝から、子どもは眠い目をこすり弁当を作る。そして、友達と自分の作った弁当を見せ合う。その笑顔は、弁当を作った達成感で満ち溢れている。こうなると親に手伝ってもらった子どもたちも負けてはおれない。次回から、自分で作ろうと思う。誰でもやればできるのである。“できない”のではなく、“できる機会を与えなかった”だけなのだ。

弁当作りの輪はどんどん広がり、現在、弁当の日の実践校は全国で約600校。“弁当の日”を通して、子どもが変わり、家庭やクラスの雰囲気が変わり、そして地域も変わる。

今回、弁当の日の発案者である竹下和男先生を始めとした7名の弁当軍団の先生方に、ご執筆をお願いした。いずれも素晴らしい実践である。食育の原点がここにあることがわかる。本特集をご覧になった後は、弁当の日の応援団の一人となられるであろう。

(岡山大学病院小児歯科 岡崎好秀)

1

“弁当の日”で何が育つ

香川県・綾川町立綾上中学校・元校長
竹下 和男

(〒761-2305 香川県綾歌郡綾川町滝宮201-1)

給食を苦痛に感じる子ども

滝宮小学校に新任校長として赴任したのは平成12年(2000年)のことだった。小学校で勤務するのは17年ぶりだった。以前の三つの小学校勤務では、給食は子ども全員の楽しみと言って過言ではなかった。授業中には冴えない子ども給食になると、配ぜん・食事・片付けを仲間と楽しく笑顔で過ごした。それが当たり前だった。しかし、滝宮小学校のランチルームでは目を疑いたくなる子がいた。

食べることに全く関心を示さないといった方が分かりやすい。一口で食べる量がピンセットでつまむくらいの子がいる。もちろん、全校生で「ごちそうさま」を言ったあとも延々と食べている。後片付けができなくて困っている子への気遣いも感じられない。口に運んでも噛んでいるのか、いないのか。無気力感が漂っている。食べ物が口に入っても噛もうとしない。なかなか飲み込まない。「こんな風に噛むのよ」と顎をつかんで教えている低学年の学級担任もいた。行き過ぎた指導にならないよう十分に配慮しての対応だった。

食べ物の好き嫌いが激しい子とは、これまでにも出会ったことがある。彼らは嫌いなピーマンとか納豆を避けても、好きなものは意欲的に食べていた。だから、好き嫌いを言う子どもとは全く異なる存在だった。食べることそのものが彼らには苦行に見えた。

子どもたちの体が根本からおかしくなっている。そして、それは教えることではなく、気づかせるべきことだろう。日常生活や普通の体験から、人間が無意識のうちに習得すべき何か欠けているのだ。そんな疑問を抱きながら校長一年目を終えようとしていた2月初め、綾南町(現綾川町)学校給食理事会に出席した。

“弁当の日”が生まれた日

2月の学校給食理事会は例年の議事をスムーズに終え、その他案件に入った。食材納入業者に地元のスーパーが新規参入を希望してきたのだ。詳細は拙著『“弁当の日”がやってきた』に託するが、感動したのは町長、議長、教育長、栄養士が、できたてのおいしくて安い給食を町内の子どもたちに提供するために、統一献立・自校調理方式を必死に守

ろうとしている真摯な姿勢だった。

そのときに給食を苦痛に感じている子どもの様子が脳裏に浮かんだ。何か、具体的な手を打ちたい。食材が命であることは、これまでも指導してきているが、それにあわせて給食が出来上がるまでの大人たちの労働が想像できる子どもたちにしたいという想いが湧いてきた。新規納入業者の受け入れ体制の会議が続く中で、私は具体策を考え続けていた。それが“弁当の日”が生まれた日だった。

翌日から、校長室に次々と教職員を呼んだ。教頭、家庭科主任、給食主任、調理員（この年度、栄養士は配置されていなかった）に“弁当の日”の構想を話し、どのように取り組めば実現可能かの意見を求めた。一週間で「子どもが作る“弁当の日”」の骨子はできた。

3月の人事異動で滝宮小学校に栄養士が配置されることになった。私にとっては「渡りに船」の展開だった。春休みに二人のPTA役員を校長室に招いた。“弁当の日”を提案したら、二人とも5年生になる娘を持つ母親だったが「包丁を持たせていない」「ガスコンロに触らせていない」「早起きができない」を理由に反対された。PTA役員の同意を得て“弁当の日”を始めるつもりではなかったので、「とりあえず役員に事前周知はした」と思い、帰ってもらった。想定内の反応だった。

4月のPTA総会で周知した時も、はっきりとブーイングがあった。職員も弁当を作って持ってこられない子や、結局は親が作ることになることへの親の不満が心配で乗り気ではなかった。でも、私はスタートさせることを決めていた。2001年は学校週5日制スタートの年度だった。親は「子どもだけで作る」「5・6年生だけ」「10月から毎月5回」と、

“弁当の日”の三つの決まりを聞き、何の指導も手伝いもしなくていい、学校が責任を持って、土曜日の昼ご飯を自分で作ることができる状態にしてくれるという説明を聞いて、今度は反対の意思表示は全くなくなった。

体験から学ぶ

こんなスタートのさせ方はイレギュラーである。学校行事は、賛成・反対の議論を尽くし、反対者への対策を講じて実施するものである。明らかに「見切り発車」と評される実施だったが、これは私の戦略だった。

当時の宮脇教育長に事前に報告したおり即座に「それはいい！」と賛同を得ていた。滝宮婦人会の末本会長も同様だった。お二人とも私より年配である。私は自分の世代を「農繁休業日世代」と名付けている。田植え、稲刈りの季節になると学校が休業日になったのだ。それは学業より家事労働を優先しなさいという国の教育方針であったと言っていい。子どもも家事労働の貴重な担い手であった時代を生きた世代は、家事労働から学ぶことの大きさを熟知している。台所に立つより塾に行くことを優先する時代に育った世代は、家事労働から学ぶものの大きさを想像できない。体験から学んでいるべきものを持っている。



ない世代に理解してもらうには体験させるしかない。これが私の考えだった。

しかも“弁当の日”は、事前の議論を重ねるほど、不安材料が増大する。指の切断や火災、子ども間のいじめや競争、「モンスターペアレンツ」を想定しはじめるとスタートはできなくなる。PTA 総会後も、「地元から湧いてくるであろう反対意見で“弁当の日”はストップする」と予測していた教師が、反対意見が学校に一件も届かず、いよいよ指導せざるを得なくなったときに、つい、つぶやいたのだ。「“弁当の日”がやってきた」。

“弁当の日”は子どもが「ただいま」と帰宅し、翌朝「行ってきます」というまでの時間帯の実践だ。教員はこの時間帯を「学校管理下外」という。学校側の責任を問われない時間帯だ。当然、文科省の初等中等教育局の指導範囲外に当たる。こんな“弁当の日”だから、PTA 役員も教職員も反対で、校長の独断でスタートしたら、事故が発生した時の責任は校長にだけ集中する。つまり「事故責任のおすそわけ」を私が嫌ったのだ。教職員は私の職務命令で仕事をさせればいい、と思っていた。

4月1日の職員会で簡単に“弁当の日”の趣旨を説明し、5・6年生の学級担任も弁当

を作るように命じると「参考文献はありません。こんな実践は前例がない。あとで本にするから記録は全部残しなさい」と指示して、教職員への指導は終わった。“弁当の日”の価値を想像できない子どもも親も教職員も、体験からでしか学べないと思っていたから、詳しくは説明しなかった。

詩「弁当を作る」

“弁当の日”の2年間の実践が終わったタイミングで、卒業生に依頼され卒業文集に詩を贈った(次ページ参照)。実際は、最後から2行目の「滝宮小学校の先生たちは、…」の行は事実ではない。これまで述べてきたように全教職員合意のスタートではなかったからだ。「“弁当の日”がやってきた」とつぶやいた教員も数年後に「私たちがだまされましたね」と言った。それが実態だったのだ。

この詩の中心となる第2節の20行は、行の前半が子どもたちの体験の過去形、後半が人物評と統一表現している。つまり“弁当の日”の目的を実施前に説明し、理解を求める方法でなく、体験から学ぶことの大切さを体験後に伝えるために書いたものだ。

この詩は、卒業文集を読んだ親しか知らなかった。私はこの卒業生たちと一緒に滝宮小学校を去ったからだ。多くの人がこの詩を目にしたのは『“弁当の日”がやってきた』が上梓されてからのことで、本を読んだ親から「先生たちは、こんなことを考えてくれていたんですね」と感謝された。それも体験をしたからこの詩の意味が理解できたのだと思っている。



弁当を作る（平成14年度 滝宮小学校の卒業生に贈ったことば・卒業文集への寄稿）

あなたたちは、「弁当の日」を2年間経験した最初の卒業生です。

だから11回、「弁当の日」の弁当づくりを経験しました。

「親は決して手伝わないでください」で始めた「弁当の日」でしたが、どうでしたか。

食事を作ることの大変さが分かり、家族を有り難く思った人は優しい人です。

手順良くできた人は、給料を貰える仕事についたときにも、仕事の段取りのいい人です。

食材が揃わなかったり、調理を失敗したりしたときに献立の変更ができた人は、工夫できる人です。

友だちや家族の調理のようすを見て、技を一つでも盗めた人は、自ら学ぶ人です。

微かな味の違いに調味料や隠し味を見抜いた人は、自分の感性を磨ける人です。

旬の野菜や魚の、色彩・香り・触感・味わいを楽しめた人は、心豊かな人です。

一粒の米・一個の白菜・一本の大根の中にも「命」を感じた人は、思いやりのある人です。

スーパーの棚に並んだ食材の値段や賞味期限や原材料や産地を確認できた人は、賢い人です。

食材が弁当箱に納まるまでの道のりに、たくさんの働く人を思い描けた人は、想像力のある人です。

自分の弁当を「美味しい」と感じ「嬉しい」と思った人は、幸せな人生が送れる人です。

シャケの切り身に、生きていた姿を想像して「ごめん」が言えた人は、情け深い人です。

登下校の道すがら、稲や野菜が育っていくのを嬉しく感じた人は、慈しむ心のある人です。

「あるもので作る」「できたものを食べる」ことができた人は、たくましい人です。

「弁当の日」で仲間がふえた人、友だちを見直した人は、人と共に生きていける人です。

調理をしながら、トレイやパックのゴミの多さに驚いた人は、社会を良くしていける人です。

中国野菜の値段の安さを不思議に思った人は、世界を良くしていける人です。

自分が作った料理を喜んで食べる家族を見るのが好きな人は、人に好かれる人です。

家族が手伝ってくれそうになるのを断れた人は、独り立ちしていく力のある人です。

「いただきます」「ごちそうさま」が言えた人は、感謝の気持ちを忘れない人です。

家族が揃って食事をするのを楽しいと感じた人は、家族の愛に包まれた人です。

滝宮小学校の先生たちは、こんな人たちに成長してほしくて2年間取り組んできました。

おめでとう。これであなたたちは、「弁当の日」をりっぱに卒業できました。

三つの決まりの隠し味

一つ目の「子どもだけで作る」の決まりは子どもの自立を狙っている。献立・買い出し・調理・弁当箱詰め・後片付けのすべてを子どもだけですることは難しい。にもかかわらず「親は手伝わないで」と訴えたのは、最近の親はどちらかといえば過干渉傾向で、子どもの自立を阻害するケースが多いことを案

じていたからだ。多くの親は、わが子の成長を同級生の成長と比較して評価する傾向がある。あるいは、いきなり完成度の高い弁当をイメージし、それに近づけようとする。

ある母親は、わが子が作った卵焼きを「見栄えが悪くてかわいそうだから」と自分が作った卵焼きと入れ替えてしまった。母親は「わが子は自分で卵焼きを作った。だから弁当作りの決まりは守った。でも友だちの前で失敗作の卵焼きを見せるのはかわいそうだか

ら、私が作ったきれいな卵焼きと入れ替えてあげた。これで子どもの自立心も認めたとし、母親の愛情も示せた」と考えた。その子どもは二回目の“弁当の日”の朝は、「どうせ母さんが作りなおすのやから、母さんが作って」と布団から出てこなかった。母親は「子どもが弁当を作ろうとしない。私が作ることになるので“弁当の日”をやめてほしい」と訴えてきた。こんな親は、まずは子どもとの距離をとってほしいのだ。

「親は手伝わないで」に込められた真意が最初からすべての家庭に行きわたるのは容易ではない。しかし、そのような実態があるからこそ「子どもだけで作る」の決まりは意味深いのだ。“弁当の日”の初日、ほとんどの子どもは、いくばくかの手伝いを親にしてもらっていた。そのことは“弁当の日”の一期生である子どもたちが成人を迎えたのちの同窓会で正直に述懐している。

二つ目の「5・6年生だけ」の決まりは通過儀礼の手法だ。「5年生になるまでに弁当が作れるようになっていないとカッコ悪い」と思ってくれば、全校生に弁当を作らせなくても効果はあがると思っていた。その証拠

に“弁当の日”2年目になったとき、新5年生の技術面のレベルは1年目より高くなっていった。つまり4年生のうちから台所に立ち始めた子どもが多かったということだ。「家庭科の授業が5年生から始まるので弁当作りに必要な基礎的知識と基本的技術は学校が責任を持って一学期に教えます」と宣言したが、翌年を見通して子育てを始めた家庭があるのだ。

私は「すべての子どもは一人前になろうとしている」と訴えてきた。一人前とは、親がいないところで親と同じことができるということだ。例えば戦前まで、学校で教えてくれなくても日本中の村の子どもたちは親の家事労働を見て、少しずつさせてもらい、成長に合わせて村内の役割も覚え責任を果たしながら大人に成長した。

5・6年生の弁当箱を覗き込みながら、「はやく5年生になりたい」と強く思うことは「生きる力」そのものなのだ。こういった感情を持たせることを「内発的動機付け」という。最初に示した「給食を苦痛に感じる」子どもは、何かにつけ「外発的動機付け」が強く意欲を失った状況だと感じている。



1) “弁当の日”で何が育つ

早期教育で追い立てられて中学受験や高校受験で燃え尽き状態の子どもたちがいる。大学生になっても社会人になっても常に上を目指すことを要求されて、自分を失っている若者がいる。発達段階を無視して、人よりも少しでも早く教え込もうとする親たちが子どもの将来を奪っているのだ。

三つ目の「10月から毎月5回」は反復の重要性を具現化したものだ。“弁当の日”の一期生も認めていることだが、「回を重ねるごとに一人でできるようになりました」と語っている。子どもの成長を確かなものにしたのは反復だった。友だち同士で弁当の見せっこをすれば、お互いが長所を学びあう。そして「この次は！」と目標を持ち、次回までの1カ月間に買い物に行き、何度も台所に立つ。

「子どもは失敗する権利がある」とも訴えている。子育てに必死な親は弁当作りの失敗を「不幸」と結び付けてしまいがちだ。しかし、弁当作りの失敗が人生全体の不幸になることはまずない。失敗を繰り返さない技術や知恵が増えていくことや失敗にくじけない心が育つと思えば失敗も歓迎できるのだ。「もう時間がない、早く。あっ、そうじゃなくて

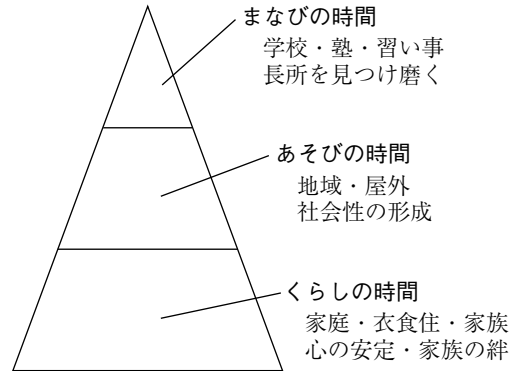


図 三つの時間

…の言葉をいくつ飲み込んだのだろう。そんななかで、回を重ねるごとに少しずつ要領よく、手際良く料理していく子どもの後ろ姿はひとまわり大きく感じられました」という感想を書いた母親自身の成長も、“弁当の日”が繰り返されたから生まれた気づきなのだ。

三つの時間

子どもは健やかに成長するために必要な三つの時間の質とバランスが崩れている。それが全国で起きている事件や事象の原因だ。三



つの時間とは「くらしの時間」「あそびの時間」「まなびの時間」だ。ピラミッド構造で最下層が「くらしの時間」で、その上に「あそびの時間」、さらに「まなびの時間」が乗る。

「くらしの時間」とは家族と共に過ごす衣食住に関わる時間だ。家庭が中心になる。一生の基礎はこの時間に形成される。乳幼児期は多くの時間を親や家族と過ごす。胎内では受けなかった光を得て、色と形と奥行きを感知する視覚を獲得する。空気の振動を鼓膜がとらえ、自分へのメッセージのない「音」とメッセージのある「言葉」を識別する聴覚が整う。甘い・脂肪・必須アミノ酸だけを好む味覚が、生き残るための能力として苦い、渋い、酸っぱい、辛い、えぐいを察知できるまでに味覚が成長する。そんなふうに嗅覚も触覚も、噛むという能力も、DNAのプログラムどおりに発達臨界期（敏感期）をへて子どもの能力となるのだが、そのリズムを無視した子育てが横行している。保育所や幼稚園に通わせるにしても、そのデメリットをカバーできる「くらしの時間」を確保してやる責任が親にはある。

豊かでゆったりとした「くらしの時間」の中で子どもは親を認識し、自分の成長を喜ぶ親を見て自分の存在に肯定的になり、親のようになりたいと成長を願う心が育つ。早期教育に熱心な親は、知識や技術の伝達を優先し、強くてしなやかな感情形成を阻害し、子どもの人格障害を招きかねない。また、放任主義の親が望むような教育力を、現代の日本社会は持ち合わせていない。物質的に豊かになり、情報があふれ、不健康な刺激に満ちているからだ。「愛された子どもはステキな大人になる」という内田美智子（助産師）の言葉があ

る。愛されていない子どもを多く見てきたから言える言葉だ。

内容の濃い「くらしの時間」を過ごした子どもが「あそびの時間」にたくましくなる。地域が活動の中心で、友だち関係が広がる。異年齢の子どもが群れになって外遊びをすることが望ましい。大人がいると事故防止や安全確保のために、子どもたちだけの世界で生じる学びの機会がなくなることが多い。過干渉や放任で「くらしの時間」が貧弱であった子どもは感情の起伏が大きく、攻撃的になることが多いので、友だちと仲良く遊ぶことができないケースが多くなる。

「まなびの時間」は自分の長所をみつけ磨く時間だ。大人に成長することへの肯定感が満ちていないと目標を持ちにくく、競争・勝敗・評価がつきまとう時間なので大いにストレスがたまる。このストレスを吸収し心の安寧を作ってくれるのが「くらしの時間」であり「あそびの時間」だ。現代の子どもの育つ環境を考えると明らかに「まなびの時間」が、肥大しすぎて「くらしの時間」と「あそびの時間」を圧迫している。

「しかえし弁当」は訴える

国分寺中学校で「誰かに食べてもらいたい弁当」がテーマの“弁当の日”を実施したとき、母親のために、おかずだけでなく、ご飯まで冷凍食品の弁当を持ってきた女子生徒がいた。手料理を入れなかった理由は「この年齢になるまで、一度も手料理を食べさせてもらったことがないから」だった。「私のために食事を作ることができないのなら、なぜ私を産んだ。そこまで私のために時間を使うのは嫌か！」という叫びだった。

私は体育館で全校生徒に話した。「しかえしの仕方を間違えている。あなたたちの親世代は台所に立つことより、勉強することを優先して育てられている。料理をしたくてもできなくて当たり前世代なのだ。してほしいことをしてくれなくて怨むより、してほしいことをしてあげられる親になりなさい」

“弁当の日”で育つもの

詩「弁当を作る」で示したすべての場面が“弁当の日”の実施で現実に生まれた。その中で発達段階に沿った気づきから、子どもや親が「くらしの時間」の豊かさをもとめれば「あそびの時間」は楽しくなり、厳しいはずの「まなびの時間」に明確な夢や希望を抱くことができる。そして、分かりやすい身近な目標に親や教師がなるべきだ。

あなたが生まれてきてくれたことに感謝したい。今日一日のあなたの存在と成長が私の喜び。そんな想いを持って大人たちが子育てを始めたとき、子どもは「お父さんやお母さんや先生のようにになりたい」と願うようになる。“弁当の日”を始めた学校では一様に、親は「家族の会話が増えた」といい、子どもは「親に感謝したい」といい、先生は「残食が減った」という。

“弁当の日”を経験した子どもたちの「その後」を聞くことがある。父親の入院中、看病をする母親に代わって家族の食事を作った小学生。脳溢血で倒れた母親に代わって毎日台所に立つ中学生。高校三年間弁当を自分で作り、毎日自炊する大学生。

自分のしたことを喜んでくれる家族の中で、彼らはたくましい大人への階段を登っている。

2

だから食育なんだ
～ひろがれ！ “弁当の日”～

西日本新聞社編集委員

佐藤 弘

(〒810-8721 福岡市中央区天神1-4-1)

私には、ある思いがある。それは、いまの時代、新聞がニュースの新しさを追い求め、批判するだけで満足してよいのか、という疑問である。

もちろん、事実は事実として、正確に伝えることは当然のことだ。だが、記事はあくまで手段であり、よりよき社会をつくるためにある。スクープ記事で一夜にして社会が変わった例は確かにあるが、社会を動かすためには、良質な問題提起とともに、実効ある“半歩先の提案”が必要なのではないか。そうした考えの下、取材し、書き続けるなかで出会ったのが、香川県の竹下和男校長が始めた「子どもがつくる“弁当の日”」だった。

日常の中に潜む危機

西日本新聞は2003年秋、朝刊1面で連載企画「食卓の向こう側」をスタートさせた。

第1部「こんな日常どう思いますか」のプロローグは、福岡市に住む3人家族の、ごくありふれた日常から始まる。「これのどこがニュースなのか」―。連載前の社内には、そんな声もなくはなかったが、掲載と同時に取材班には読者から共感の手紙やファクス、

メールが続々と寄せられた。

連載の中には、横浜港に野積みされた外国産の塩蔵山菜が各地のふるさと食品に化ける話など、おどろおどろした話もある。だが、私たちの主張は、単なる食の安全安心や、食の裏側の暴露でもないし、「〇〇してはいけない」といった攻撃的な話でもない。主題は「人と社会のありよう」であり、そのものさしを「食」に求めただけのこと。生協運動など、少し勉強した人にとっては、内容的に決して新しいものばかりではないが、ともすれば、一過性の報道に陥りがちな新聞が、政治でも事件でもない暮らしの記事を、家庭面や文化面ではなく1面でしつこく取り上げて続けていることには、多少なりとも意義があると思っている。

問題は事象の向こう側にある

『「農」に吹く風』―2000年から3シリーズにわたり、私が担当した連載である。安い輸入農産物の流入、高齢化、後継者難などで日本農業が存亡の機を迎えるなか、わが社主宰の提言機関「九州21世紀委員会」の「農山村小委員会」で、佐賀県唐津市の農民作

家・山下惣一さんなどと交わした討論をベースに、九州の農山村の明日を考えた企画だった。

農山村小委が出した21世紀に向けて目指すべき農業の結論は、「(できるだけ)地産地消で、消費者との交流を重視した環境保全型農業」。人口が半減したなか、中山間地直接支払制度を活用し、まちとむらが向き合っ活路を開こうとする大分県竹田市の奮闘ぶりや、グリーンツーリズム、スローフードなど、今日にも通用する話題も取り入れたシリーズだったと思う。

ところが、業界からは多少注目されたものの、一般読者の反応といえば、1シリーズにつき10件ほどの電話があった程度だった。

2年後、再び、私に企画連載のチャンスがめぐってきた。「『農』に吹く風」を手掛けた上司が編集局長になり、「農と食」を専門に担当する専任職編集委員というポジションを新設。私を呼び、「新聞は都市の方ばかり見ている。だが九州の7割は中山間地。もっと地べたに足のついた視点で、農、食、地域づくりに関する記事を書いてくれ」と指示したのだ。

私は、ここぞとばかりに、志半ばで中断した「『農』に吹く風」の再開を提案した。すると、「農を書け」と言った局長が、「農、じゃあなあ」。

そういえば、いつしかNHKの番組から「明るい農村」もなくなった。それは、農家人口が国民の3%にまで減り、もはや農は国民全体の関心事ではなくなったからだ。「食なら関係者は100%。食だ。食でいけ」。そして、こう続けた。「社会を揺さぶれ。うねりをつくれ」

当時は、無登録農薬や残留農薬問題の報道

がピークのころ。だが、私も農薬は好きではないが、妊婦など特殊なケースを除けば、国産なら、消費者が受ける農薬の害は大騒ぎするほどのことはないと考えていた。本当に心配すべきは、農薬の暴露量において、その被害が消費者の1万倍にも達するといわれる身近で農薬を扱う農家の方。好きで農薬を使っている農家はいないのに、なぜ自分の体を犠牲にしてまで農薬を使わねばならないのか。そこにまで消費者の思いが至らなければ、単なる一過性の出来事で終わる。

問題は、今見えている事象の向こう側にある。そして生まれたのが「食卓の向こう側」だった。

狙いは当たった。「『農』に吹く風」も「食卓の向こう側」も、主題とするところは同じなのだが、「農」と「食」、そのどちらを前面に出すかで、一般の人びとの受け止め方はまったく違う。「農の現場を知らずして食を語ることなかれ」と私は思うのだが、悲しいかな、それが今の農を取り巻く現実。ならば、「食」から攻めるしかない。その向こう側には必ず農がある。

「半歩先」の挑戦

連載にあたり、私たち取材班が大事にしたのが「目線」だった。

とかく新聞社のキャンペーンは、「こうすべきだ」とか「かくあらねばならない」といった押しつけになりがちだ。だが、わが身をふり返ると、そんな展開では環境問題のように頭では理解できても、実際の行動変容にはつながらないし、なにより自分ができないことを書くのは後味が悪い。

地元学の提唱者である熊本県水俣市の吉本

哲郎さんは言う。「答えが間違ってるじゃねえ。問題の立て方が間違っているから、とんちんかんな答えしか出てこねえんだ」、と。私たちは、生活者(読者)目線で問題を見つめ、良質な問題提起をしようと決意。読者との双方向性を高めるため、いただいた手紙、ファクス、メールなど反対意見も含めて紙面で紹介した。

そんななか生まれたのが、「半歩先宣言」というキャッチフレーズ。ベースは、第2部「命 つなぐために」で、取材班の渡邊美穂記者(旧姓重岡)が、読者に呼びかけた「半歩先の挑戦」である。

当時、独身の彼女は29歳。社会部記者として早朝から深夜にわたる長時間労働をこなしながら、取材班に入れられた彼女にとって、「君の体は君だけのものじゃない。だから、食には気をつけなきゃ」という私の言葉は「おじさんの説教」だっただろう。だが、取材で知り合った長崎大学環境科学部の中村修准教授に、「一歩は無理でも、半歩ならできることがあるっじゃないか」と言われ、一念発起。自炊は無理でも、夕食で買う弁当を分づき米に変え、インスタントでもいいから朝はみそ汁を飲む程度のことを3カ月続けたところ、悩まされていた便秘や生理痛が目に見えて改善した。さらに肌の調子もよくなり、がぜん、この連載を「わがこと」としてとらえ、「私の体は将来の『わが子』の体ですからね」と、どこかで聞いたことのあるようなことまで言い出し始めた。

本当に連載を読んでほしいのは、彼女のような世代。「美穂さん、今の気持ちをそのままぶつけてよ」。記者として、私生活をさらけ出すのは勇気がいったと思うが、第2部の締めとして、彼女が体感した3カ月の変化を

ありのままにつづった文章に、読者は等身大の女性の姿を見たのだろう。読者の反響はますます大きくなった。

新聞を飛び出す

ただ、社会を動かすには、新聞連載だけでは限界がある。読者に、「へ〜」と思わせても、時間がたてば、感動や驚きは薄まっていく。また、本紙の読者には伝わったとしても、それはあくまで全体の中の一部でしかない。

まず手掛けたのは、連載直後のシンポジウム開催。連載に登場した主要人物を招き、読者に直接、その人となりにもふれてもらう。基調講演後のパネルディスカッションも、パネリストがステージにこじんまりとまとまって座り、そこで話している自然体の会話を観客が聴くという形にした。

福岡市役所のロビーでは、新聞記事の展示会も行った。よくイベント会場で使われるような大きなパネルを外注できればいいのだが、走りながら考えているから、そんな予算はない。そこで、新聞記事をA3に拡大コピーし、ラミネート加工したものを手づくり



横浜・新聞博物館で行った食卓の向こう側パネル展

2) だから食育なんだ～ひろがれ！“弁当の日”～

した。出来の悪い学園祭の文化展みたいなレベルではあったが、わざわざ見に来る人もいたり、感想文を書いてくれた読者と新たなつながりも生まれた。ラミネートは07年秋に実施した横浜・新聞博物館でのパネル展を機に再制作。要望に応じて希望者に貸し出している。

最大のヒットは連載をまとめたブックレットだ。当初は「新聞記事をまとめた本は売れんし、その価格では採算がとれん」と営業サイドからつれなく言われたが、「私の主治医と同じことを言っているこの連載をぜひ本にして」と言う闘病中の出版部員の妻の声や、「書店に並べばよか。もうかる、もうからは二の次たい」と言ってくれた社の幹部の後押しもあり、なんとか1冊500円、初版3000部で刊行。すると、発売直後に注文が殺到し、地元の書店の売り上げランキングでトップに。ブックレットは定番化し、現在、第12部まで累計で52万部を突破している。

そのほか、①年間200回を超す取材班の講演会、②大学での講義、③大学生協との協働、④地域のJAや自治体と共催で行う巡回シンポジウム、⑤対象を絞り、少人数で論議を深めるセミナー、⑥質のよい農産物・加工品を新



増田純一先生をモデルにした
「食卓の向こう側コミック編」

聞販売店の配達網を使って届ける「生産者支援企画」などを、折に触れて展開してきた。

また、新聞記事の宿命だが、記者がどんなに頑張っても、1500～2000字、写真1～2枚の原稿では描けない世界がある。そこで、その奥を知りたい読者のために、連載の登場人物にまつわる著作や、料理のレシピ集などを「食卓の向こう側シリーズ」として刊行。新聞記事を読まない人も、漫画なら読んでくれるというコンセプトの下、07年には、ヒット作「家裁の人」で知られる人気漫画家・魚戸おさむさんの作画で、コミック版「食卓の向こう側①」も上梓した。

ストーリーは取材に沿ったものだが、フィクションの形をとっているため、登場人物は架空。小児矯正で知られる佐賀県武雄市の歯科医師・増田純一先生も、ちょっと名前を変えて、かっこよく登場していただいている。

“弁当の日”と出会う

むろん、仕掛けはあくまで仕掛けであり、連載に中身があってこそ成り立つ。「半歩先宣言」で読者・地域とともに歩む姿勢を明確にし、第3部「給食 未来を開く」、第4部



累計52万部を突破した食卓の向こう側ブックレット

「輸入加工 知らない世界」、第5部「脳、そして心」、第6部「産む力 生まれる力」で課題は指摘してきたものの、問題解決への道筋をつける具体的な提案という点では、常にむずかしさを感じていた。

そんなとき出会ったのが、「生ごみを使った元気野菜づくり」を展開している長崎県佐世保市の有機農家で、NPO「大地といのちの会」代表の吉田俊道さんと、「子どもがつくる“弁当の日”」を始めた高松市立国分寺中学校の竹下和男校長だった。

「おいしい野菜は元気な野菜。元気な野菜には虫がこない」という吉田さんの主張は、「虫食いこそが無農薬の証」という世間の常識を覆すもの。だが、その説明は明快で、講演も実に熱く、地元では、地場の金融機関で働く妻と、有機野菜の宅配収入で3人の子どもを育てながら、「子どもらの未来を、なんとかせんば」と使命感に燃えて走る吉田さんの情熱に巻き込まれた人びとによって、善意の渦がすでに出来上がっていた。私たちは第7部「生ごみは問う」で、4000万人分の食料が廃棄される現状を指摘したうえで、その活動をレポート。生ごみリサイクルの輪は、長崎から九州全域へ拡大した。

一方、01年に始まった「弁当の日」は、まだ「つぼみ」状態だった。重岡記者と2人で竹下校長を訪ね、その狙いの奥深さに舌を巻いたものの、「子どもがけがをしたら」「給食が止められない」など、学校現場では「できない理由」が先に立ち、地元四国ですら、実践校はなかなか広がっていなかった。だがそれも06年3月、第8部「食育 その力」で取り上げたあと、竹下校長を招いたシンポジウム、教育関係者など対象を絞った少人数セミナーなどを繰り返し展開するうち、福岡県

を中心に、小、中学校のみならず、大学、高校でも実践校が出現。さらには地域子育てセンター、公民館、学童保育など、さまざまな場所で行われるようになり、実践校は九州を中心に2年足らずで100校を超えた。

09年10月からは、「弁当の日」の趣旨に賛同した共同通信社や大学生協、JAなどと共催で、愛媛、仙台、宇都宮など7カ所を全国ツアー。「弁当の日」の実践校も、10年3月現在で、37都道府県、約600校まで広がっている。

“弁当の日”の可能性

私は、いろんな意味で、“弁当の日”の可能性に着目している。それは目的としての“弁当の日”と、手段としての“弁当の日”といってもいい。その手段としての狙いの一つに、健康教育がある。

2時間の講演では、まず、“弁当の日”の内容を理解してもらうのが精一杯なので、市民相手に話すことはないのだが、医療関係者には、必ず触れる話題がある。

それは、竹下校長が“弁当の日”と併せて行った、血液検査とからめた健康指導だ。竹下校長は国分寺中学校で、希望者に対して血液検査を行い、高脂血症などの異常が発見された生徒は夏休み、養護教諭と栄養教諭同席で親子面談を実施した。そこで、生徒に自分の置かれている状況と、将来を見せた上で、2学期からの“弁当の日”に臨ませた。すると、3カ月後、再検査をした11人中9人に改善が見られたのだ。

あらためていうまでもないが、生活習慣病を治す薬はない。根っこは生活習慣なのだから、そこを変えるしかない。そのためには、



竹熊宜孝先生の書く色紙（「食卓の向こう側コミック編」より）

生活習慣の核となる食習慣が重要になってくる。自らの体のために食事を管理する能力。それを、子どもは“弁当の日”を通じて学ぶのだ。

熊本・公立菊池養生園診療所でヒトのもつ自然治癒力に着目し、有機農業をベースに「土からの医療」を展開してきた竹熊宜孝名誉園長は、「医は食に、食は農に、農は自然に学べ」と言う。

医者がどんなに頑張っても、食と食習慣が正されなければ、病の根本は治らない。ではその食の源は何かといえば、農である。その農もまた、土や水、空気といった自然（環境）が土台になる。根っこを見つめていかねば、本当の対策にはなりえないと思うのだ。

口腔内の問題も、それと同じだと思う。

虫歯や歯周病の患者が来て、歯を削り、なにか詰め物をして、根本が変わらなければ、またしばらくして、さらに酷くなって歯科医院を訪れるだけだ。修理して治す。治してはまた修理することを続けていけば、経営としては成り立っても、そんな仕事の仕方に誇りが持てるだろうか。国民の尊敬を集められるだろうか。患者のことを考えるなら、そうな

らないようにする指導こそが、「上医」の仕事ではないか。

小学校低学年までのむし歯は、親の責任だと思う。だが、それ以降は、自らの口は自らの手で守るよりほかはない。あとはいかにして、歯や咀嚼に対する知識と意識を高めていくか。仮に“弁当の日”とからめるならば、弁当のテーマを、「歯によい弁当」などといった形で、設定することもできる。

食は目的であると同時に、手段でもある。弁当作りを通じて、自給力を高め、自らの体を慈しみ、他者への思いやりの心をはぐくむ。それは、迂遠な道だが、この閉塞状態にある社会に風穴を空ける、確かで、実効ある歩みだと私には思える。

歯科への期待

さて、食卓の向こう側の最新作は、09年11月から、翌10年2月にかけて、噛むことの重要性と口腔をテーマにした第13部「命の入り口 心の出口」だった。

「口」をテーマにしようと思ったのは5年前。福岡県宗像市であったシンポジウムがきっかけである。コーディネーターとして、地産地消で、地元の物を食べて、地域と家族の健康を守ろうと訴える私に、パネリストを務めてくださった同市の歯科医師、大林京子さんが言った。

「佐藤さん。あなたは食材のことばかり言うけど、首から下のことは考えていますか。どんな食べ物も噛まないで駄目なんですよ」

「……」

基準値を超える野菜の残留農薬や食品添加物など、食の安心・安全に対する話題になると、私たちは過敏とも思えるくらい反応する。

でも、よく噛み、食べ物の表面積を増やして胃に送り込めば、病原性大腸菌O157でさえ生きられない。発がん性物質も30秒間唾液に浸せば、その毒性が相当弱まることがわかっている。

食を語るなら、口回りのことにも目を向けてほしい。「食べる」と「出す」の間にある「噛む」が抜け落ちてないか—それが大林さんの指摘だった。

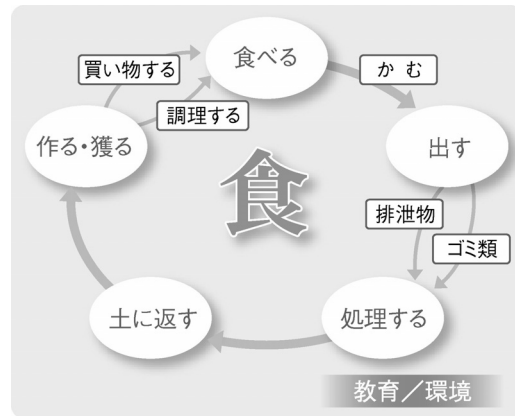
食を考える際、多くの人は、「食べる」ことでしかとらえていない。だから、「これを食べると元気になる」、あるいは「病気になる」といった情報に右往左往する。

だが、人の健康度がわかるのは、何を食べたかより何を出したかの方だ。立派な便が出るときは、腸内細菌の状態もいい証拠。体の免疫機能も働いている。

「食べる」前には「作る・捕る」もある。いつ、どこで、だれが、どう作ったかで栄養価は変わるし、それを受け入れる私たちの体の状態も季節によってまた違う。さらに、「買い物する」「調理する」「土に返す」とともに、感謝やひもじさといった感情・感覚と組み合わせると食を語ってきた私に欠けていたのが、「食べる」と「出す」の間にある「噛む」だった。

歯といえば、歯科関係者にとっては当たり前の話でも、小学生時代に習った悪魔がやりを持った虫歯のイメージぐらいしかないと、取材は驚きの連続だった。もっと早く知っておけばと思うと同時に、記者が感じた「へー」が読者に伝われば、「新聞を読んでも得した」と思ってもらえると確信した。

おなかの中は毎日のぞけないが、口ならいつでも自分でチェックできる。歯茎から血が出たり、口臭が出たりするときは、何かの異



食の循環図

常のサインだし、舌でも健康状態はわかる。まさに口は健康のシグナルであり、全身の病とつながっているのに、わが国ではほかの病気に比べて歯科の優先順位が低いのはなぜだろうか。

それは私たち一般人はもちろん、プロの医療者もまた噛むことや食生活という、極めて日常的な行為を軽視しているからではないか。体に境目はないのに、なぜか存在する医科と歯科の壁や、予防的措置ばかりやっているのは、歯科の経営が成り立たないという日本の医療制度の欠陥もある。

技術、制度、価値観のいずれかに変化があったとき、世の中は変わるといえる。

口を命の入り口にするか、病の入り口にするか。痛くなる前の定期ケアが根付き、健康を維持すると同時に、膨れ上がる医療費に歯止めがかかるような仕組みができるかどうかは、私たち国民の歯科に対する価値観を変革し、それを北欧のように制度化していくかにあるのではないかと。それがわずか二十数回の連載・特集ではあるが、やっと口腔の入り口に立ったと思う私の率直な感想である。

だから、歯科医師も食育なんだ。

連携こそ、道を開く

佐藤 弘

最近、つとに「水平」と「垂直」が大事だと思い始めた。

例えば、学校給食関係者が、給食で残食が多いのに悩んでいるとしよう。

これを給食室の中だけで解決しようとするれば、「味を良くする」しかない。しかし、それは、今の給食が合格点以下の場合。90点を100点にしても、さほど差はないだろう。

では、こんなやり方はどうだろうか。

午前中、子どもに校庭を10周走らせておなかをペコペコにさせたら、調理員が衛生管理に気を配りながら大鍋をかき回す姿を見せたら、担任の教師たちが給食時間に必死で声を掛けたら、子どもたちに自分自身の手で食事を作らせたなら…。そうすれば状況は変わってくるのではないか。

自分の世界だけで考えても出口は見えない。だが、一歩外に出て、横にいる部外者とつながれば活路が開ける。これが「水平の発想」である。

2006年春、“弁当の日”を講義に取り入れた短期大学の弁当を見た。上手な学生もいたが、これまで食べる側で「持ち運ぶ」ということを考えていなかった学生だろう。中身が弁当箱の片方に寄ったものもあった。そんな学生もまた、回を重ねることで、確実に腕を上げていた。

それは大きな成果には違いない。ただ問題は大学側がいくら頑張っても、また

同じような学生が入学してきたら、来年もまた弁当作りから始めなければならない。

大学が本分とする講義をしたければ、大学を飛び出し、高校、中学校、小学校、幼稚園・保育園とさかのぼり、縦軸にいる同志に働きかける必要がある。これが「垂直の発想」である。

組織や学問は細分化することで発達してきた。それは一方で、たこつぼのような関係を生んだ。野球でいえば、自分のポジションに来た球は捕るが、ちょっと外れると対象外として見向きもしないようなものだ。

だが現実には正面に来る球などごくわずかだから、現実社会とずれていく。だから一歩枠を飛び出すしかないのだ。

店に大量に並ぶ安い弁当を買わずに自分で作った料理を持ち寄る大学生、無農薬栽培に興味を持って耕作放棄地を耕すプロの農家、有機認証のマークよりも人を信じようとする産直グループ…。彼らは枠を飛び出し人とつながることで、新たな喜びを得た。

私たちには、やりたいことが山ほどある。みんなでつながり、知恵を出していけば、この閉塞した社会に風穴が空けられると信じている。

いつの時代も天気は西から変わる。明治維新もそうだった。歩みを止めずにいこう。子どもたちの未来のために。

3

助産師が“弁当の日”を語るわけ

助産師（内田産婦人科医院）

内田美智子

〒824-0031 福岡県行橋市西宮市5-1-10

産婦人科の現実

助産師になって30年。これまで、2500人の赤ちゃんを取り上げてきました。

出産後のお母さんの感想一。

「あたたかくて、重くて…。赤ちゃんを胸の上に乗せたとき、すごく幸せな気持ちになりました。命の重さでした」

「10カ月待っていたお産でした。苦しかったけどその分感動も大きかったです。夫や実家の家族、友人からの愛情もたくさん感じ、とってとっても幸せです」

「陣痛はきつかった。でもお産を終えて、今は長い人生の中のほんの11時間36分でした。辛い時間でしたが、一生の宝物を手に入れることが出来ました」

「子どもの頭が見えたときは痛みも忘れて、ただ、『うれしい』『やっと会えた』という気持ちがこみ上げてきました。産む前も、産んでもからも周囲の人の支えに気づかされる毎日です」

しかし、産婦人科は、そんなあたたかいエピソードだけがあふれているわけではありません。冷たい、悲しい涙もあります。産婦人

科には中高生もやってきます。そんな中高生の多くは、すでに性のトラブルを抱えています。性感染症、十代の妊娠・出産・中絶、レイプの被害、デートDVの被害…。十代前半の少女が母親への反発や、彼氏をつなぎとめる手段として出産を選択することも少なくありません。そんな子どもたちとかかわるなかで、「ご飯を食べること」「ちゃんと食事を用意してもらうこと」ができていないために、自分の存在感のなさや、母親としての役割を果たしていない母親と向き合うことができない子どもたちをたくさん見てきました。

彼女たちを救えるもの。それは、コンドームの使い方を教える性教育ではなく、家庭の食卓であり、何気ない会話だ。いつしか、そう確信するようになりました。

答えは日々の暮らしの中に

私のお弁当の思い出。それは、子どものころの運動会の日です。運動会の日、母は毎年、朝早く起きて巻き寿司を作ってくれていました。朝起きると、部屋中に、酢飯の匂いが立ちこめていました。今でも、酢飯の匂いをかぐと、あの何とも言えないワクワクした気持



母親の胸の上で泣く赤ちゃん。母親の涙が、見えますか

ちと、母を思い出します。

今、自分で巻き寿司を作ろうとすると、とても時間がかかることがわかります。運動会の朝、私の母は何時に起きて巻き寿司を作っていたんだろうと。

でも、今どきの運動会のお弁当はどうでしょう。注文した仕出し弁当を持ってくる親、コンビニ弁当を持たせる親。なかには、運動会を抜け出してファミリーレストランに行ったり、宅配ピザを運動場に届けさせたりする家庭もあります。

ある幼稚園で、運動会のお弁当を作るのが面倒だからと、「運動会を半日行事にして欲しい」と要望書を提出したママたちがいたと聞きました。

これは「あなたのお弁当を作るのは面倒くさい」「あなたの運動会にはそれほどの価値はない」というメッセージとなるのです。

子どもは、親に、そして周りの大人たちに愛されたいと願っています。だから、子どもは親、大人たちの表情、態度をずっと見ています。

だから、子どもたちはちょっとした大人の言葉や態度ですごく傷つきます。ほんの一瞬

の何気ない言葉や態度から、メッセージを敏感に受け取っていくのです。

「あなたのことが大事なんよ」

こうしたメッセージは、言葉では伝わりません。

だってそうでしょう。口では「大事」と言われても、食卓に冷凍食品を並べられれば、自分は大事にされていないって気づきます。口では「命を大切にしよう」と言われても、目の前でタバコを吸われれば、自分の命は大切にされていないって気づきます。

毎日、コンビニ弁当やほか弁を与えられてもそう。どんな子どもでも分かかってしまいます。

大切なのは、口先だけの言葉ではなく、日々の暮らしの中にあるメッセージ。それが、親の態度やちょっとした振る舞い、しぐさとなって伝わっていく。日々の暮らしの中にしか答えはないのです。

我慢している子どもたち

愛情が詰まった手作り弁当、手作り料理は、親の子に対するメッセージとなって、きっと子どもに伝わります。

だからといって、コンビニ弁当やほか弁を全否定するわけではありません。コンビニ弁当に頼らざるを得ない家庭もあるでしょうし、ほか弁で済ませざるを得ない日もあるでしょう。だけど、それらを利用したとしても、親の愛情を子どもに伝える工夫はできます。

例えば、コンビニで買った弁当を、そのまま子どもの前に並べるのか。コンビニでもらった割り箸をそのまま使わせるのか。それとも、子どもがいつも使っている茶碗によそいなおすか、いつも子どもが使っている箸を



出産後の母親に赤ちゃんの様子を尋ねる筆者

食卓に並べるか。

「多かったら残していいよ」と言うのか、「この子には、この唐揚げは多すぎる。カロリーが高すぎる」と思って、6個入っている唐揚げを、あらかじめ4個に減らすか。茶碗によそいなおそうが、なおすまいが、いつも使っている箸であろうが、あるまいが、カロリーも栄養バランスも何も変わりません。

子どもは、そんな意味がないことでもしてほしいのです。意味のないことだからこそ、愛情を感じるのです。だけど、子どもはそれを言わないで我慢しています。

ある男子中学生の話です。

その中学校は弁当持参。その男子生徒は、毎日、親からお昼ご飯代をもらっていました。「パンでもおにぎりでもお弁当でも何でも好きなものを買っていいよ」と言って500円玉を渡されました。

お父さんもお母さんも共働きでとても忙しかったのです。

まわりの友達手作り弁当。ずっと我慢してきたのだけれど、ある日、お母さんにこう言いました。

「お母さん、月に一度でいいから、弁当を作ってくれん？」

お母さんは答えました。

「あのね、お父さんとお母さんは、あなたを育てるために働いているの。そのお金は、父さんとお母さんが一所懸命に働いて稼いだお金。だからその500円にも、たっぷり愛情が入っているのよ」

「お母さん、毎日って、言いよらんやろ。月に一回だけよ。月に一回だけ弁当作ってくれたら、残りの日はガマンできるのに。そんな時間もないなら、俺なんか産まんかったらよかったやん」

彼は、毎日作ってほしいとは言いませんでした。月に一度でいいから、と頼んだのです。親に迷惑をかけたくないから、それ以上は言わなかった。これが子どもの優しさ。親は、それ以上の愛情で応えなければならないのです。

私が見た希望の光

私は、子どもが作る“弁当の日”を応援しています。

その理由はこうです。

2002年に厚生労働省が行った「男女の生活と意識に関する調査」では、①家庭での日常会話が少ない子どもほど、性交経験年齢が低い、②家庭での日常会話が少ない子どもほど、出会いから性交までの期間が短い、③家庭での日常会話が少ない子どもほど、人工妊娠中絶の繰り返し率が高い—という結果が明らかになりました。

家庭の中で親子の日常会話がどれくらいされていたかによって、子どもの性行動が違うのです。早すぎる性体験を1年でも2年でも遅らせる決め手が、親子のコミュニケーションであり、それを培うのが家庭の食卓です。

“弁当の日”は、親と子のコミュニケーションを増やします。

「“弁当の日”をやっているうちに、家族に変化がありました。それは、会話です。『これ、おいしい』とか『もっと塩こしょうを入れた方がいいよ』など、食卓での会話が増えました」(小学校6年生女兒)

「家族が私を頼りにしてくれたり、ほめてくれたりすることが多くなった。お手伝いや皿洗い、掃除、料理などの家事をたくさんするようになった。親のいそがしさが分かった」(小学校6年生女兒)

子どもは、褒められ、自己肯定感を育む。だから、私は“弁当の日”を応援しているのです。

それは、とても近い将来、親になる可能性がある大学生も同様です。

親から手作り料理を食べさせてもらっていない子どもたちが、既に母親になっている現状。自分がしてもらっていないから、自分もしてやらないという連鎖ではなく、自分がしてほしいことを、自分ができるようになり、自分の子どもにしてあげてほしい。“弁当の日”は、その第一歩になると信じているからです。

「誰かに食べさせる、食べてもらう喜び」



大学生たちの前で話す

を知っているということ。それは、とても素晴らしいことです。彼ら、彼女たちは、きっと素敵な親となり、そこに産まれた子どもは、幸せに育つと思います。

だから、“弁当の日”に取り組む大学生は、私にとっては希望の光なのです。

「そこにいるだけでいいんだよ」

中高生という思春期の出口にいる子どもたちは、とかく自分を否定し、人のことがよく見えたり、自分をつまらない人間のように思ったりしがちです。

なかには、「死にたいなあ」「僕はなぜここにいるんだろう」「母さんはなぜ僕を産んだんだろう」「産んでなんか頼んだ覚えはないのに」と考えている子もいます。

皆さん、「生」の反対は何だと思いませんか？ 生の反対は死に決まっているじゃないか。そう思われるでしょう。

私が尊敬するある先生はこう教えてくれました。

「僕は死じゃないと思う。『生まれないこと』だよ。生まれたものにしか『生』も『死』も存在しない」

生の反対は、生まれないこと。それは、分娩室で、常に生と死に向き合う私の中にずっと落ちてきました。

実際、生まれてくることができない子、数時間しか生きていられない子もたくさん見えました。

あるお母さんの話です。

10カ月に入り今日にも明日にも生まれる日を待っていたお母さんは、胎動がないことに気がつきました。

「おかしい…。いつもと違う」。

母の勘は的中していました。胎児は母の胎内ですでに輝きを失っていました。亡くなった胎児でも母親は産まなければなりません。

私たち助産師は陣痛に苦しむ母親に「頑張ろうね、もうすぐ元気な赤ちゃんに会えるよ」と言って励まします。死産の子を出産する母親には、なんと行って励ませばいいのでしょうか。

分娩室で付き添った一人の若い看護師は、何も声をかけることが出来ず、ただただ手を握っているだけでした。それしか出来ないこともあるのです。言葉が出ないのです。

その母親はご褒美のない陣痛に耐え、輝くことのない胎児を出産しました。産声のあがらない分娩室で母親の泣き声だけが悲しく響きます。この泣かない子を母は泣きながら抱きしめます。いつまでもいつまでもただ抱きしめるだけです。もうそれしか出来ないのです。それ以上の事は出来ないのです。

ところが、その母親は、「その夜一晩抱いて寝たい」と希望しました。その希望に沿い、母親と胎児を部屋で一緒に過ごさせました。

夜中に看護師が見回りに行くと母親は、月明かりのなか、ベッドの上に座り子どもを抱いていました。「大丈夫ですか」と声をかけると、その母親は「今ね、お乳をあげていたんですよ～」といました。

看護師は一瞬驚きましたが黙ってしばらく様子を見てみると、母親は一滴二滴とにじんでくる乳を指にとり、赤ん坊の口元に運んでいました。どんなにそのお乳を飲ませたかったでしょう。どんなに授乳する日を夢見たことでしょうか。

こんな命と向き合う仕事を続けて思うこと。それは、「人はそこにいてだけで価値がある」。人が一人、人として生まれてくるために、どんなに多くの困難を乗り越えなけれ



こんな子どもたちの前に胸を張って立てる大人でありたいと思う

ばならないことか。

生まれてきて、この瞬間に、ここにいることのすごさを知ってほしい。一人一人が奇跡のような命です。

思春期の子どもに必要なのは「今の自分でOK」という自己肯定感です。大事なときに自己判断がきちんとできるのは、「生まれてきてよかった」と思える子どもたちです。そして「誰かに愛されている」と実感できる子どもたちなのです。

“弁当の日”に臨む子どもたちの笑顔は本当にキラキラと輝いています。大学生も同じです。そこにあるのは、「生まれてきてよかった」「誰かに愛されている」という自己肯定感。諸事情の中でめんどくさがる大人を尻目に、子どもたちは実に生き生きと輝きながらお弁当を作っていました。

家事ができ、食事が作れる子ども。食事を作ってくれる人に素直に感謝することができ、食材を大事にできる子ども。そして、それをじっと見つめる親。それは確実に、家庭内での家族の会話を増やすに違いありません。

そんな光景が広がれば、社会は変わるかもしれない。そう思い、私は“弁当の日”を応援しているのです。

4

“イナマス方式の弁当の日” の実践から考える『食育』

福岡市立愛宕小学校教諭

稲益 義宏

(〒819-0015 福岡市西区愛宕4-15-1)

「弁当の日」との出会い

「弁当の日」。何？

給食止めて弁当持ってくるの？

なぜ？

食育にしても効果はどこにあるの？

だって、弁当は親が作るんでしょ！

これが、私が「弁当の日」を初めて耳にした時の感想。と言うより、初めて聞いた人は、だいたいこう感じるのではないだろうか。そもそも弁当を子どもが作るという認識は、今の時代、ない。大人の調理の技術さえも怪しくなってきた現代。子どもに弁当を作らせようと思う大人は、ほとんどいない。

弁当の日を知ったのは、西日本新聞社の佐藤弘記者から手渡された、竹下先生の本「台所に立つ子どもたち」(自然食通信社)。当時、全国で10校程度の実践校だった「弁当の日」は、私にとっても初めての出会いだった。本を読んで直感的に思った。「いい実践だけど、私には無理だ。給食を止めるなんて、担任レベルでできることではない。」

当時3年生を担当していて、総合学習で

「生活発見プロジェクト 食べ物を選んで作れる自分になろう」に取り組み、子どもたちの食に対する意識は高まっていた。「弁当の日」は、具体的な動きとして実践的で、できることならやってみようとは思っていたが、給食を止める事の大きな壁を前に、解決策を考えるまでもなくあきらめていた。

そんな私に、転機は突然訪れた。

食に関するセミナーの打ち合わせを行っていた中華料理店。佐藤記者とこれからの食育活動の展開を話し合っていた。老酒をつぐ手が一瞬止まり、佐藤記者が、

「稲益先生、福岡でも弁当の日ができませんかね。」

と、私に問うた。

「魅力的な実践だけど、小学3年生には家庭科がないので教えられない。何より、校長じゃないので給食を止められないから、無理ですよ。」

その時、それまで穏やかだった佐藤記者が豹変！

「できん理由ばかり言わんで、できる方法を考えんですか(怒)!!!」

なんで、何で怒られるの??? やりたい気持ちだけは分かるけれど、あまりにも理不尽だ！

その後、会がお開きになった後も、私の頭の中は「弁当の日」でいっぱいだった。「何とかしてやれる方法はないだろうか。」中華料理店から地下鉄の入り口まで約2分。その道で考えたことは、今でも鮮明に覚えている。

給食を止められないなら、給食を止めている日はないか。遠足や社会科見学の日は、これまでも給食を止めて弁当を持ってきていた。

でも、小学3年生に弁当を作ってこようというのは、ハードルが高い。ハードルを低くして取り組めないか。考えたのが「コース別弁当の日」。全部作れる子ども、作りたい子どももいるだろうし、作れない、作りたくない子どももいるはず。そのすべての子どもたちに対応して、なおかつ、すべてのコースで教育的効果が望めるものがつくれるのではないか。

2006年2月。小学3年が終わるまでの残り2カ月で、偶然にも3回の“弁当持参の日”（社会科見学2回とお別れ遠足）が控えていた。すごい偶然。持ち上がりが予想されていた小学4年での実施を目指し、最初は弁当を作るのではなく、できたおかずを弁当箱に詰める事に取り組んでみよう。これならば、お手伝いのレベル。特別に説明することも必要ない。しかも「やれる人はやっごらん」と伝える。これだけで、やってみる。

中華料理店を出て2分。私の中では劇的な変化が生まれていた。後に「イナマス方式」と名付けていただいたコース別で取り組む「弁当の日」。地下鉄の入り口で「さっきは…」と恐縮する佐藤記者を前に、私の中では実践へ向けての動きが始まっていた。

「弁当持参の日」おかずを弁当箱に詰めさせることからスタート

最初の「弁当持参の日」は、2月末。子どもたちに、「弁当のおかずを自分で詰められるかなあ。詰められる人は詰めてきてごらん」と声をかける。総合的な学習の時間の成果を食生活改善のための「24の提案」にまとめ、学習を終えたばかりの子どもたちは、やる気を見せた。

社会科見学（科学館見学）の日。私が担任していた3年2組の子どもたちは、弁当を持って登校した。弁当の時間。子どもたちに自分で詰めたかどうか聞いてみた。すると、全体の8割の子どもたちが取り組んでいた。その中に、一人だけ自分で作ったという子どもがいた。小学3年生が作る弁当。きれいに作り上げていた。それを見た子どもたちの声。「えっ、弁当、作っていいと！」

子どもたちにとって、弁当は親が作るもの、作ったものを弁当箱に詰めるのは「お手伝い」。作るなんて、考えもしていなかったことを、同級生の友達がやってきた。新たな発見。大人から促されたのではなく、子ども同士、子どもの姿から学んだ子どもたち。その後の展開が劇的に変わった。

総合的な学習の時間は、3学年全員の「学年授業」として一斉に取り組んだ。学年全体で子どもたちの食に対する意識は高まっていた。見学から帰る前、私のクラスの取り組みを、他の2クラスの子どもたちに話をした。他の2クラスの子どもたちで、おかずを弁当箱に詰めてきた子どもはゼロ。声をかけた私のクラスは8割の子どもが取り組み、声かけがなかったら取り組んでいない。この取り組

みについては事前に学年の先生には相談をしていたが、最初は私のクラスだけに声をかけることにした。子どもたちの様子を見て、同じ食の学習を行っていても、具体的な動きにつなげていくことの大切さを痛感した。

他のクラスの子どもたちにも、弁当箱におかずを詰めてくることを提案。次の「お別れ遠足」では、どのクラスも8割の子どもがおかずを詰めてきた。学校の声かけがここまで影響するとは、驚いた。

3回の“弁当持参の日”は、それまでの学習とリンクして、子どもたちに食を実践していく意識を高めることができた。

竹下先生の一言に背中を押された

4月。私は、クラスをそのまま持ち上がり、4年生を担任した。時を同じくして、西日本新聞連載「食卓の向こう側」のシンポジウムが開かれた。総合の取り組みを取り上げていただいた関係で、私も報告者として参加。そこで運命の出会い。当時、高松市立国分寺中学校校長で小学校校長時代に「子どもが作る弁当の日」を始められた、竹下和男先生とお会いした。パネルディスカッションの出待ちをしていたステージの袖で、「弁当の日」実施へ向けて私の背中を押す、最後の一言をいただいた。

私は、それまで、学校の家庭科の時間を使って、弁当を作る授業に取り組んだ事があった。

「学校で弁当作りに取り組んだことがあります」

と話す私に、竹下先生の答えは明確だった。

「それでは、家族の会話は生まれない」

もちろん学校で作る弁当が悪いわけではな

い。「子どもが作る弁当の日」の目的は、弁当を作る技術を高めるためだけではないのだ。そこには「家族」に視点を置いた取り組みを展開していた竹下校長の思いが含まれていた。

私は、はっとした。食事作りのテクニックを18歳までにいかにして身につけていくかを念頭に置いて取り組んだ3年生の総合的な学習の時間。その延長線上の実践の場としての「弁当の日」を考えていた。「家族」は、視点に欠けていたかということ、そうではない。「家族」は、食を学ぶ前提としてすでに整えられているものと考えていた。また、「家族」の関係作りは、学校の役割ではないとまで考えていたと言っても言い過ぎではない。主たる目的に「家族」をすえる取り組みにしようとは、全く考えていなかった。

「子どもが作る弁当の日」 4つのコースを提案

竹下先生の言葉を理解した訳ではなかったが、「弁当の日」に取り組む気持ちが高まった。シンポジウムの次の日、私は、4年生の学年の先生方に相談した。3年生の学習の延長線上にある取り組みとして「弁当の日」をとらえていただき、4月の歓迎遠足での第1回「子どもが作る弁当の日」を4年全体の取り組みとして実施することにした。

家庭科がない4年生で実施する弁当の日。実践に向けて考えていた弁当作りのコースを、子どもたちに示した。

まずは、子どもがすべてを作る「完璧コース」（現在はチャレンジコースと呼んでいる。）。御飯を炊くことと買い物は親にやってもらってもいいことにした。おかずをすべて

作るコース。これでもかなりハードルは高いと思ったのだが、子どもたちの中には、御飯も買い物も取り組んだ子どもがいた。その子たちは、「ウルトラ完璧コース」などとレベルを上げたコースを自ら作っていた。

子どもたちに勧めたのは「おすすめコース」（現在は「誰かと一緒に作る弁当コース」と呼んでいる。）。一人で作るのは無理なので、親と一緒に作るコース。親も、いくら3年生の時に学習を行ったとはいえ、実際に調理体験をしたわけではないので、不安も多くあった。親と一緒に作ることで、まずは弁当作りに参加して作るコースを設定した。

3つめは、3年生の時のように取り組んだおかずを詰める「ベーシックコース」（今は、おにぎりコースと呼んでいる。）。おかずを詰めるだけでなく、おにぎりを結ぶこともこのコースに含めた。

作らなかった子どもも、弁当作りに参加して欲しい。そう願って作ったコースが「エン

ターテインメントコース」（学校全体の取り組みとしては、ありがとうコースとしているが、私自身は、エンタコースにこだわっている。）。作ってもらって弁当を受け取るときに、思いっきり派手に感謝の気持ちを表現する。

歓迎遠足の当日。遠足に出発したのだが、現地の海沿いの公園は強風が吹いており、学校に引き返した。教室で弁当を開いて記念撮影。子どもたちは、自分の弁当を誇らしげに見せてくれた。

「子どもが作る弁当の日」において、どんな取り組みをしたかは、基本的には聞かない。特に、初めての取り組みの時には、聞かない方がいい。しかし、私は、この日、子どもたちに、どのコースを選んだか聞いてみた。すると、ほとんどの子どもが、「完璧コース」か「ベーシックコース」を選んでいて。学年全体でも、95%以上の子どもたちが、どちらかのコースを選んでいて。

「完璧コース」と「おすすめコース」の内



訳は、1：2ほどだった。全体の30%を超える子どもたちが、最初から「完璧コース」に取り組んだことは、予想以上だった。

「茶色い弁当」から学んだこと

その中で、ひとつの弁当に出会った。この弁当が、私の弁当の日に対する考え方を決定づけることになった。

写真を撮って回っていると、一人の男の子の弁当に目がとまった。コロケ、ミートボール、卵焼きが、御飯の上ののっている弁当。色合いから「茶色い弁当」と思った私。しまったと思った。「こんな弁当を持ってこさせて、この子どもはつらい思いをしているんじゃないか。やはり4年生に弁当の日は無理だったのではないか…。」

弁当の日は失敗だったと落ち込んでいたその時、教室の隅から笑い声が聞こえてきた。「茶色い弁当」を持ってきた子どもは、その他数名の男の子と輪になって床に座り、弁当を囲んでいた。お互いにおかずを交換しながら、喜々として弁当を食べている。私の頭には？がいくつも並んだ。「どうして？」

食べ終わった男の子たちに、弁当の感想を聞いてみたら、すごくおいしかったと答える子どもたち。「おかずを交換していたら、自分の弁当のおかずがなくなった(笑)」とは、「茶色い弁当」を持ってきた男の子。子どもたちは、十分に満足している。「次も作ってみたいか」と聞いてみると「もちろん」「絶対作る！」と答えた。

私は混乱していた。「あの弁当で、子どもは満足している。なぜ？」

子どもたちが作った弁当の写真を見てみた。上手にできている弁当もあれば、整って

いない弁当もあった。実は、上手にできている弁当は、親と一緒に作っている弁当だった。「完璧コース」を選んだ子どもは、整っていない…。

写真を見ていて、気づいた。子どもが初めて作った弁当。自分一人で作ったということは、上手にできているはずがない！

そういう目で、改めて「茶色い弁当」を見てみると、この弁当、親の手は、全く入っていない。間違いなく、子どもが考えた弁当を、子どもの力だけで作っている。この子どもは、それが整ってようがいまいが、自分一人で作った弁当に満足している。

私は、ものすごく恥ずかしい気持ちになった。子どもに作らせると言いながら、子どもが作るとはどういう事かを、全く理解していなかった。反省した。そして、子どもに弁当を作らせる価値を、この弁当から強く感じた。

初めて作る弁当は、見た目なんてどうでもいい。栄養価なんてどうでもいい。そこに必要なことは、子どもが弁当を作りたいという意志と、作ったという事実。それだけで十分。そして、そこが「子どもが作る弁当の日」のスタート。大切なことを教えてくれた「茶色い弁当」に感謝の気持ちでいっぱいになった。

4年生は、合計5回の「子どもが作る弁当の日」に取り組んだ。4月の歓迎遠足。6月の社会科見学(ゴミ処理場と浄水場)。10月の秋の遠足。12月の社会科見学(小石原焼)。3月のお別れ遠足。

3月のお別れ遠足。「茶色い弁当」を作ってきた子どもの弁当は、野菜がたくさん入った弁当に変身を遂げた。作り続けることで子どもたちの中に変化が生まれた。

「弁当の日」に取り組んだ2年目。私は6年生を担任した。そのクラスでも「弁当の日」

に取り組んだ。4月の歓迎遠足。クラスの子どもたちに声をかけてみた。「自分たちで弁当を作ってみないか。」

実は、子どもたちは、私が弁当を作らせるのではないかということ予想していたようだ。後で聞くと、担任が私に決まった瞬間、「面倒なことになった」「最悪！」と思った子どももかなりいたようだ。それは、保護者も同じ。

私の提案に、子どもたちは静かに答えた。「はい。」

計画を立てた。それまで面倒だと思っていた子どもたちに変化が生まれたのは、この時だったようだ。「何だか、おもしろそう」

歓迎遠足当日。子どもたちが取り組んだ弁当は、なかなかの出来だった。

遠足後。一人の女の子が、私に問いかけた。「先生、また弁当の日、やるの？」

「きたっ。」と思った。きっと、面倒くさいから、もうやめようと言うんじゃないか。「どうして」と問う私に、その女の子は答えた。

「こんなおもしろいこと、他のクラスがやらないのはもったいない！」

1度の体験が、子どもたちの意識を変えた。

全校に広がった「弁当の日」

6年最初の弁当の日は、私のクラスだけの取り組みだったが、この動きを見ていた学校長が、全校で取り組むことを決め、3月のお別れ遠足の時に全校で取り組むことになった。取り組み開始から2年。動きは、全校に広がった。

全校ということは、1年から6年。ここで、コース別弁当の日のノウハウが生かされるこ

とになった。4つのコースをそのまま提案。子どもたちは、親と相談して、それぞれでコースを設定し取り組むことができた。

実施後の保護者アンケートを見ると、子どもたちが台所で悪戦苦闘しながらも、弁当作りに取り組んだ様子を報告していただいた。

全校で取り組んだ弁当の日。最初に取り組んだ子どもたちは、5年生。気になって、以前担任していた子どもたち（とは言っても、学年全体がひとつのクラスのようなので、他のクラスの子どもたちも含めて）に話を聞いた。

「5年生になってからも、当たり前のように弁当を作っていたよ。」

多くの子どもたちから、こんな声を聞くことができた。もちろん、1年ぶりに弁当を作ったという子どももいたが、その子どもの弁当もなかなかの出来だった。経験することの大切さを感じさせてくれた。

すてきなプレゼント

私は、この年を最後に異動が決まっていた。私にとっても、弁当の日を学校全体に広げることができた安堵感があった。そんな私に、すてきなプレゼントが届いた。それは、子どもが作った弁当。きれいに盛りつけられた弁当に、手紙が添えてあった。

「せんせい、これまでありがとう」

それは、4年生の時に担任した女の子からだった。ダウン症の彼女は、朝早く起きて、自分の弁当と一緒に、私にも弁当を作ってくれた。

4年生の時、彼女は弁当の日に取り組んだ。その時にお母さんからもらった手紙。

「12月、見学の朝。いつもより1時間の早

起き…。どうするかなと思いつつ『お弁当作るっちゃろ。どうする。』と声をかけると、すくっと起きて台所に直行し、真剣に作っていました。お弁当を作る機会がなければ、出来る事の発見はずっと遅れていたかもしれません。]

私が担任を離れた後も、弁当作りを続けていたとのこと。

弁当を食べた。ラップにくるまったおにぎり、唐揚げ、卵焼き…。

「唐揚げも、自分で油の中に入れましたよ。卵焼きも、自分で巻きました。」

と、お母さん。自分で作ったのはおにぎりかなあと思っていた私は、深く反省。子どもの成長は、教師の思いを軽く超えていく。

子どもたち同士の学び

「弁当の日はいい取り組みだけれど、作ることができない子どもがかわいそう」という声を、たくさん聞く。

4年生のクラスで、初めて「弁当の日」に取り組むと話したとき、一人の男の子が、立ち上がってガッツポーズをした。その子どもはお母さんが働いていて、日常的に家のお手伝いをやっていた。

「日頃大変だと思っていたお手伝いが、弁当作りの役に立つ。」

子どもの顔には、笑顔が広がっていた。作ってきた弁当は、子どものアイデア満載の楽しい弁当だった。

話には続きがある。そのガッツポーズを、他の子どもたちが見ていたのだ。

「あいつ、ガッツポーズした。」

弁当を作ることに不安を持っていた子どもたちを前に見せたガッツポーズ。子どもたち

を刺激した。

私は、日頃から、子どもたちは子どもたち同士で学んでいると感じている。授業の中でも、子どもたち同士の学び合いを大切にしてきた。子どもたち同士の学びが成立することで飛躍的に成長した姿も数多く見てきた。

弁当の日は、仕掛けるのは大人だけれど、子どもたちは、子どもたち同士で学んでいる。

大人が教えることも大切だが、子どもたちに仕掛けて、子どもたち同士の学びを気長に期待する。最初はコース別弁当の日を提案して、やらせてみるだけでもいいと思う。どんな取り組みをしたかなんて、聞く必要はない。1回目の弁当の日。子どもたちは、弁当箱を開けた瞬間に、他の子どもたちの弁当を見て、決意を新たにす。

そして、「弁当の日」は、学校で取り組むことに意義があると思う。朝早く起きて作る弁当。その時間、クラスのみみんなも台所に立っている。弁当を作る大変さを感じながら作った弁当。みんなも大変な思いをして作ったことを理解できる。弁当箱を開いた瞬間。弁当のおかずに、それを作った苦労も一緒に見える。「すごい。がんばったね」という声が、教室の中に広がる。

友達の弁当を見て、自分の課題を発見する。子どもたちは、静かに決意する。

「次は、もっと上手に作りたい。」

回数を重ねるごとに、子どもたちは、発見を積み重ねていく。

「弁当の日」を「学び」と「くらし」につなげる

現在の福岡市立愛宕小学校に異動して2年が過ぎた。この2年間、学校の方針として全

校で弁当の日に年1回取り組んでいる。加えて、私が2年間担任した子どもたちは、合計9回の弁当の日を体験した。下山門小学校で取り組んだ2つのクラスと同じく、成長した姿を見せてくれた。

牛丼の具を水筒に入れて持ってきた「牛丼弁当」。目の前の海で釣った魚を3枚におろし、唐揚げにして作った「フィッシュバーガー弁当」。玄米で作った「巻き寿司弁当」。野菜のおかずを弁当に入れるために、母親が「がめ煮（筑前煮）を習って作った「がめ煮弁当」。「おかずは野菜半分」の課題に取り組んだことで、おかずのバリエーションも広がった。キャラ弁も作り続けることでレベルが上がった。（子どもたちの姿は、私のブログ「空と、陸と、海と…」 <http://d.hatena.ne.jp/sora-riku-umi/> にレポートしている。）

愛宕小の子どもたちと取り組んだもう一つの成果は、「弁当の日」と「農業」と「健康」と「地域」をつなげる学習に発展できたこと。そして何より「家族」の姿に変化をもたらした

こと。紙面の都合でこれ以上の報告はできないが、「弁当の日」は、ただ単に弁当を作ることだけではなく、「学び」と「暮らし」につながることができることがわかった。

現在、「弁当の日」を実施する学校は、分かっているだけで600校に近づいている。全国の学校の数から考えると、これからの広がり到大いに期待している。

私は、弁当の日の変化は、ゆっくりならばゆっくりなほどいいと思っている。打ち上げ花火のイベントとして取り組む弁当の日は、消えるのも早い。自分ができることから始めて、自分の気づきの中で少しずつ成長していく。それが、弁当の日に取り組む上で大切なこと。

2010年の今年、私は担任をしていない。授業も持っていない。担任も授業もない中で、どのように弁当の日の価値を広げていくか。新しい幕が開いた。

5

すごい！大学生弁当の日

九州大学大学院農学研究院 農業資源経済学部門助教

佐藤 剛史

(〒812-8581 福岡市東区箱崎6-10-1 九州大学農学部)

今どきの女子大生の 「素敵さの条件」

2010年4月9日。東京都のある女子大学に、
新入生オリエンテーションの講師として招か
れた。テーマは大学時代の「生活」、特に
「食」について。

大教室を埋める200人の今どきの女子大
生。本当にかわいくて、きれいな子が多い。
髪の毛もメイクもバッチリだ。とても数週間
前まで高校生だったとは思えない。

彼女たちに、まずこんな質問をした。

「彼氏にするのに絶対に譲れない条件3つ、
何ですか？」

いろんな回答があった。

「やさしいこと」「おもしろいこと」という
回答もあったし、「背が高いこと」「タバコを
吸わないこと」なんて回答もあった。

一人の女子大生に聞いてみた。

「じゃあ、『嵐』がヘビースモーカーとして、
その嵐が付き合おうって言ってきても断
る？」

「断らない。嵐だったら関係ないよねえ」

「関係ないってどういうこと？」

「何されてもいいってコト」

「DVされても？」

「うん、いい」

こんな女子大生もいる。

次の質問。

「みんなの譲れない条件を満たすような素
敵な男性がいたとして、その素敵男性は、
女性のどこを見ているでしょう？3つ書いて
ください」

驚いたことに、半分以上の女子大生の回答
に「顔」「容姿」が含まれていた。

「家事」とか「料理できること」なんて回
答は一つもなかった。

なるほど。

これが今どきの女子大生のリアルな意識で
ある。

女子大生は、素敵男性は「顔」や「容姿」
を見ていると思っている。だから、「顔」や
「容姿」を磨くのだ。

釘を刺しておいた。

「私は素敵男性だと自負していますが、
私は、女性の顔や容姿は見えていません」。

会場からはブーイング。

これは「私のことを素敵男性とは認めな
い」とする意思表示だろう。

めげずに続ける。

「とってもきれいな女性がいたとする。顔や髪メイクに何時間も何万円もかけるけど、食事はコンビニ弁当ばかり。わたしはそんな女性と付き合いたい、結婚したいとは思わない。だって、料理や食事に時間をかけず、メイクばかりしているはずだから」。

さらに続ける。

「顔や容姿にとらわれず、その女性の内面の美しさをちゃんと見てくれる男性こそが素敵な男性ではないですか？そんな男性に『素敵だね』と言って欲しくないですか？そんな男性に素敵だねって言われるような女性になりたくはないですか？」

大教室は静まりかえる。

「だとすれば、料理も全くしないで、顔や容姿ばかりキレイになろうとしているあなたたちは、戦略的に間違っている！」

今どきの保育園児の食

北九州市門司区の保育士130名に、「最近、子どもたち（保育園児）の食生活を見ていて気になっていること、驚いたことは何ですか？」という調査をしたことがある。

その結果を、先の今どきの女子大生に紹介した。

<朝ご飯について>

- ・朝ご飯を食べてこない子どもが多い。
- ・朝ご飯がケーキだけ。プリンだけ。ゼリーだけ。鯛焼きだけ。シリアルだけ。果物だけ。
- ・毎朝の朝食がトッピンチョコ。
- ・朝ご飯がポッキー。
- ・1歳児の朝食がカップラーメン。
- ・朝ご飯の味噌汁を飲んだことがない。

- ・朝食抜きのせいか、10時のおやつをガツガツ食べる。昼食まで待てない。

<夕食について>

- ・外食が多い。マクドナルド、ジョイフル、スシロー、焼き肉。
- ・夕食にラーメンが何日も続く。
- ・夕食がコンビニ弁当。
- ・夕食がファーストフード。
- ・日曜日になるとマクドナルドに行きたがる。
- ・フライドポテトが夕ご飯のおかず。
- ・子ども連れで、21時過ぎに居酒屋やファーストフードで食事している家庭がある。
- ・外食の話をよくしている。
- ・1歳児クラスのごっこ遊びの会話に「ハンバーガー」や「ポテト」などが頻繁に出てくる。
- ・「一番好きな食べ物は？」と聞くと、「ラーメン」と答え、そのラーメン屋さんのお話で友達と盛り上がっていた。などなど。

女子大生の反応は、「うっそー」「信じられない!」「子どもがかわいそう!」と、意外にも素直だった。

そこで、女子大生に問う。

「自炊能力に自信のある人はどれくらいいますか？」

手を挙げたのは、200人中、10人程度。1週間弁当を作るなんて、とてもできないという。

これが現実だ。

そんな大学生に「大学生弁当の日」

彼女たちが、4年後に、社会人となる。数年のうちに、パートナーを見つけて、数年の

ウチに、親になる。

自炊能力をいつ身につけるのか。

社会人になれば、結婚すれば、子どもが産まれば、自然と自炊能力が身につく、ということはない。だって、大学生になっても、自炊能力は自然に身につかなかったのだ。

ではいつ身につけるか。

大学生の今のウチが、一番、時間も、体力も、余裕もある。大学生のウチに身につけなければ、こうした大学生が、そのまま、こうした親になっていく。

大学は最後の砦なのである。

さて、この女子大生の行動をどう変えていくか。

はっきり言って、理屈や正論では変わらない。「男は私たちの顔を見ている」「嵐にならDVされてもいい」というような考えを持っている女子大生が、理屈や正論で変わるはずがない。

価値観をガラッと変えるような、感動と楽しさが必要だ。

そこで、「大学生弁当の日」である。

大学生弁当の日は、小中学校での弁当の日と異なるいくつかの特徴がある。

①週1回。②一人一品持ち寄り形式。③必ず「弁当テーマ」が設けられる。

一人一品持ち寄り形式は、大学生にピッタリだった

一品持ち寄り形式のいいところ。

一つ目は、いろんな食材を準備しなくてもいい。家である材料で弁当ができる。逆に、「家であるもので作る」という能力が鍛えられる。

二つ目。料理時間の短縮である。一品だけ作ればいいから、バイトにサークルに、そして勉強に忙しい大学生、朝もうちょっと寝て

いたい大学生にとってはぴったりなのだ。

三つ目は、いろんな食材を食べられることにある。つまり必然的にバランスはよくなる。一日30品目、なんて目標が掲げられるが、弁当の日の場合、一回の昼食でそれを達成できる。ある日、皆で使用した食材をカウントしてみた。150品目を超えた。

いいところはまだある。一品持ち寄りだと、タッパーや水筒に、スープや汁物を持ってこれるようになる。

また、友達が作ってくれた料理だから、好き嫌いを言えなくなる。好き嫌いを克服できる。

そして、なにより、自分の作った料理を、友達が「おいしい」と言って食べてくれる。その言葉を聞いて、笑顔を見て、自分が嬉しくなる。人の喜びを、自分の喜びに変えることのできる経験、能力が獲得できる。

そんな意義や効果、なによりその楽しさは、弁当の日に参加した大学生の作文を読めば一目瞭然だ。

初めての大学生弁当の日の『初酢豚』

自宅通いの私は普段ほとんど料理をしない。月に1回するかしないかというところだ。しかし、料理が苦手というわけではない。と、自分では思っている。

弁当のおかず1品ぐらいなんとかなるだろう。文字通り朝飯前というものだろう。最初はその程度に考えていたのだった。

「弁当の日」前日、「伊都菜彩」というところへ食材を買いに出かけた。ネットで調べたJA糸島の農産物直売所である。中に入って驚いた。

野菜、魚、肉…、糸島産の物がなんでも揃っている。これだけ揃ってればなんでも作られる。と、考えたところで気づく。そういえば何を作るか全く決めていなかった。一体何を作ったものか。どうせならばおいしい物がいい。糸島の材料も一杯使いたい。

そこで思いついたのが酢豚だった。これなら糸島の野菜をたくさん使えるし、弁当のおかずとしても申し分無い。それになにより私の大好物である。作り方すらわからないけれど、調べればなんとかなるだろう。ということで、酢豚の材料を購入。

それにしてもこの直売所はすごい。品揃えもさることながら、かなりの賑わいぶり。「地産地消」とはこういうことか、と肌で感じた。誰が作ったかまで把握できる、地元の食材を利用して料理をする。食物の安全性や食料自給率といった問題の解決策として、誰にでも実践可能な最高の方法ではないかと考えた。

帰宅後、早速、準備にとりかかる。料理は

材料の量の関係上、ぶっつけ本番の一発勝負。とりあえず、前日のうちに、全ての材料を切る、豚肉に下味をつける、酢豚のソースを作る、といった下ごしらえをすませる。しかし、普段包丁を使い慣れていないだけあって、材料を切るだけなのになんてこずった。

そもそもレシピの説明がわからない。「乱切りにするって言われても知らんし！」そう思いながらも頭にある酢豚の野菜の形をイメージしながらのろのろと材料を切っていた。下ごしらえが完了するのに1時間半。気づけば後から夕飯の支度を始めた母に抜かれていた。母の手際の良さにはとても驚いた。いくつものおかずを同時進行でそつなく作っていた。さすがに主婦歴20年を超えるベテランは違う。もっと普段から料理の手伝いをして教えてもらっておけば、こういう時に上手くできたのに…と少しだけ後悔した。

次の日、揚げ物をする時間を考えて、いつもより2時間早く起床。私は揚げ物を自分でしたことが数えるほどしか無かった。正直



言って、揚げ物をするのが結構怖い。しかしそんなことも言っていない。及び腰になりながらも、豚肉を一つ一つ揚げていった。揚げた肉と野菜に酢のソースをからめてとろみをつけ、なんとか完成。野菜の形がやや不格好なのは気になるが、味見をしてみるとなかなかいける。やってみれば意外とできるものである。

「良かった。後は弁当箱に入れて出来上がりだ」と一息ついたところで気付いた。「後片付けもしなくちゃ」。

この後片付けがまたとても大変だった。母はこの準備から後片付けまでの大変な行程を、毎日毎日行っているわけだ。

佐藤先生は「食べ物には作ってくれた人の命が込められている」と言うが、自分で時間をかけて人のために料理を作ってみて、初めて毎日の食事に込められた母の命の重さを感じた。

そして、私の命が込められたおかずをみんなは喜んで食べてくれるだろうかと考えて、とても緊張した。

お昼休み、作ってきたおかずをみんなで披露し合う。どれもとてもおいしそうだ。みんなが手間ひまかけた料理である。みんなの命が込められている。どの料理も有り難く頂いた。私で作ってきた酢豚も、みんなよく食べてくれていた。「酢豚おいしい！」と言いながら食べてくれている人がいて、私はあまりの嬉しさに、顔は平静を装いながらも、心の中ではにやけっぱなしだった。そして酢豚はみんなが完食してくれた。

軽くなった弁当箱を持って帰るのがとても嬉しくて、知らず知らずの内に弁当箱が入った紙袋を振りながら歩いていた。

今回の弁当の日を通して、私は命の込められた食事を頂くことのできる有り難さと、人に自分の料理を食べてもらうことの喜びを知った。これまでただ漫然と食べてきた食事の有り難さに気付かせてくれた、この弁当の日に参加できて本当に良かったと思った。そしてできることならば、また弁当の日をやって、みんなに自分の料理を食べてもらいたい、と強く感じた。(九州大学法学部1年 男子)



育てられたように、 食べさせられたように

大学生になる。

一人暮らしをはじめ。

弁当を作る。

そうして気がつくのだ。

食べることの大切さを。作ることの大変さを。作ってくれることのありがたさを。

「大切な母へ。私を産んでくれてありがとう。育ててくれてありがとう。体の成長と心の成長のエネルギー源である食物を食べさせてくれて、こんなに大きく成長させてくれてありがとう」(福岡県立大学4年、女子)

「大切なお母さん、お父さんに伝えたい。愛情いっぱい育ててくれたんだとあらためて感じました。今日、参加したことで、食の大切さを強く感じました。今度、家に帰ったら、私が料理して、お父さんにはお弁当を作ります」(福岡教育大学3年、女子)

「お母さん。毎日働きながら朝食、夕食、お弁当を作ってくれてありがとう。当たり前だと思っていたことに反省です。これからはもっと手伝います」

(九州女子大学4年、女子)

「大切な母に伝えたい。私は本当に幸せな育てられ方をしたんだなあ。愛されて育ち、

しっかりと手をかけてもらい、くらしの時間もしっかりあったから、今こうして教師を目指す自分がある。私のように幸せな育ちができる子どもたちが将来増えるように教師としての役割を増やしていきたい。そしてお母さんのような母になりたい」

(福岡教育大学2年、女子)。

「私のご飯を食べてくれるお母さん、弟。いつも作ってくれていたお父さん。大好きなまんじゅうを作ってくれるおばあちゃん。いつも笑顔でありがとうを言ってくれるまわりの人たちに。たくさんの人にありがとう。やっぱり食べるって偉大なことだと思った。一番基本なんだけど一番おろそかにしてはいけない事」(九州大学2年、女子)

「お母さん、こんなに素晴らしい人生をプレゼントしてくれてありがとう。お腹を痛めて産んでくれたことが、愛情かけて作ってくれたご飯が、今の私と今日の時間です」

(西南女学院大学短大1年、女子)

そうして思うのだ。

いつか、お父さん、お母さんのような親になりたいと。

将来、子どもができたときに、自分が育てられたように、育てようと。食べさせられたように、食べさせようと。

だから、ひろがれ、大学生弁当の日。

6

家庭と学校をつなぐ「味噌汁の日」

南島原市立口之津小学校教諭 (元 波佐見町立南小学校)

福田 泰三

(〒 859-2501 長崎県南島原市口之津町)

学力向上が叫ばれる一方で「子どもがおかしい」という声をよく聞かれます。その原因の一つに、ここ数十年で大きく変わった家庭が担っている「くらしの時間」の過ごし方があると思います。特に子どもをとりまく環境の変化は著しいものです。テレビゲームの普及や習い事で忙しく、自然と夜更かしをしてしまうから、朝起きられずに、しっかりと朝食をとれない子も増加しています。そんな子は、朝からぼんやりとしていたり、ゲームのやりすぎで背中が丸まったりしています。授業を受ける体勢(身体や心)ができあがっていない子に、教師の指導法を変えたり、授業時間を増やしたりして、果たして学力が向上するだろうか。

食生活改善で子どもが元気に！

子どもにとって大切なこと。それは元気です。元気な子どもにするためには、何を食べ、どのように暮らすのが大切です。そこで、「大地といのちの会」(代表：吉田俊道)が提唱する「食生活改善プログラム(食生活チェックシート)」を取り入れ実施しました。17項目のチェック項目のなかから3つを選び

1か月実践するのです。併せて家庭の意識も高めるため、3つ選んだものをカレンダー形式にし、保護者には1週間ごとに児童の様子を書き込んでもらいました。

すると1か月後、驚くことが起きました。

食生活チェックシート

(17項目の中から3つ選んで1か月実践する)

- ①元気な野菜をいただく
- ②皮ごといただく
- ③葉野菜もいただく
- ④生長点こそいただく
- ⑤元気な土で育った野菜を選ぶ
- ⑥海草をいただく
- ⑦食事の量の半分はご飯をいただく
- ⑧元気ご飯をいただく
- ⑨朝はご飯と味噌汁
- ⑩煮物・和え物を食べる
- ⑪梅干し・たくわん・納豆をいただく
- ⑫のどが渴いたら水やお茶
- ⑬間食をしない
- ⑭30回噛んで食べよう
- ⑮心から感謝していただく
- ⑯命いっぱい調味料・加工食品を
- ⑰砂糖・塩を選ぼう

※詳しい内容については「元気野菜のヒミツ」「生ごみ先生のおいしい食育」(吉田俊道著)、または「大地といのちの会」のホームページを参照ください。

「10年続いていた娘の便秘が治った」「以前は夜トイレで起きたらその後眠れなかったけれど、今はぐっすり眠れるようになった」「イライラしなくなった」「低体温だったのが36度台になった」「授業中も落ち着いて、先生の話の聞けるようになった」等といった報告が続々と寄せられたのです。「一緒に取り組んでいたお母さんの便秘まで治ったとよ」。そう耳打ちする児童もいました。また、よく噛むようになり「食べ物の味をおいしく感じられるようになった」「ゆっくりと食事できる感じがした」「少しの量で満腹感を感じられるようになった」等、食べ方にも変化が現れました。

食を意識することで体質も変わり、心まで安定していく。食の持つパワーに私は心から感動しました。

食を「^{ひと}他人ごと」から「自分ごと」に

チェックシートの効果のすごさは確認できました。でも一方で「成長点を入れて、皮ごと調理してとか、と言っても私がいなときお母さんが忘れる」という子どもの声が聞こえてきました。

※(生長点とは、今まさに細胞を誕生させていこう

としている野菜の新芽や芯のところで、成長促進因子が集中し、栄養が一番詰まっているのです。皮にもたくさんの栄養素が詰まっています。例えば人参では、中心部に比べ、カロテン2.5倍、ポリフェノール4倍、グルタミン酸1.5倍あり、皮にこそミネラルが豊富に詰まっているのです。)

確かに母親は忙しい。でも学校での学びが家庭に伝わらなかつたら、子どもを取り巻く環境は永遠に変わりません。そこで、5年生の家庭科で習う味噌汁、ご飯作りの実習をくらしの中に活かす「子ども自らが作る味噌汁作戦」を実施することにしました。まず大切なことは、子どもの意欲！そこで、味噌汁のパワーについて調べさせ、考えさせました。

味噌汁は、昔から「医者に金払うより、味噌屋に払え」といわれるほど栄養価が高く、美肌効果、整腸作用で便秘予防にもなり、疲労効果・ガン予防・病気快復促進、老化の原因である活性酸素の消去作用等、たくさんの効果もあることに気付きました。また、味噌汁は栄養価の高い生命力いっぱいの発酵食品であり、山(旬の野菜や大豆)、海(海草類や出汁等)、微生物菌(味噌)の三つのパワーをいただける、日本人の知恵が詰まった伝統食品であることに感動しました。そのうえ野菜



味噌汁効果調べ



味噌汁効果調べ

の栄養素を丸ごといただける。味噌汁のすごさを実感した子どもに、朝の味噌汁作りを1週間の宿題として課したのです。

当初は、ごく少数ですが、参加しない家庭もありました。子どもを台所に立たせるより習い事や勉強が大事、食事の準備が忙しく子どもにかまっていられない、包丁等危ない、などがその理由でした。

しかし、子どもにとって食事を作る体験はとても大切なこと。「経験していないことは大人になってもできません。ですから今のこの時期にさせてみてください」と直接話したり、学級通信でクラスメートの味噌汁作り効果を知らせたりして理解を求めていくうちに賛同してくれるようになりました。

きっかけは、宿題ですが家族のために早起きして味噌汁を作る子どもたち。すると、「早くしなさい」ではなく、「ありがとう」という家族の言葉で一日が始まります。子どもは朝からニコニコして登校をし、また家族に喜んでもらおうと、夜も早く寝ようになり早起きも習慣化されました。

家族の朝食も変化しました。味噌汁にあるのは米。自然に、洋食が和食に変わり、午前中にお腹がすかなくなったという子どももいました。また、味噌汁を作れば、食生活改善

チェックシートのうち「葉野菜をいただく」「海藻をいただく」など10項目を自動的に達成できるのです。

味噌汁づくりが暮らしを変えた

とはいうものの、時には朝辛く、起きられない子どももいます。しかし、その中から子どもはこんな大変な仕事を毎朝してくれていた人の存在に気づき、日常の暮らしに対する感謝の気持ちが芽生えるのです。台所に立つ回数が増えただけ、子どもの料理のレパートリーも増えます。買い物にも興味がわき、食材を選ぶ力も身に付きます。翌朝、手早く味噌汁を作るために、前日の夕食時に具材を切り、寝る前に出汁の準備をするなど段取りも考える。暮らしを通して様々な「こと」や「知恵」を学ぶのです。

その結果、単なる声かけに終わっていた「早ね・早起き・朝ご飯」が現実のものとなり学ぶ土台ができあがるのです。

みなさんのご家庭でも、台所を生きて働く知恵を培い、生きた学力を養う場に見まませんか。台所は、「教育」から「共育」そして、家族の心が通い合う「養育」の場になっていく場所だと思います。



自宅で作った野菜で味噌汁づくり



調理実習での味噌汁づくり

7

歯科医院でも「弁当の日」!!

ほりべ歯科クリニック院長
堀部 尊人

(〒603-8836 京都市北区西賀茂神光院町115-1)

はじめに

京都市北区の住宅街で開業してから、もうすぐ7年になります。「少子化」と言われていますが、多くの子どもたちが来院し、にぎやかで楽しい毎日を過ごさせて頂いています。

ある時、岡山大学小児歯科の岡崎好秀先生に「弁当の日」の話を教えて頂きました。

香川県のある小学校で始まった「弁当の日」、最初は「給食の代わりに保護者が弁当を作るのかな?」と思いましたが、そうではありませんでした。子どもたちが自ら弁当を作る取り組みでした。献立を考え、食材を買いに行き、朝早く起きて調理し、後片づけまで1人で行う…。弁当作りをすることで、家族と過ごす「くらし」の時間を取り戻し、子どもを取り巻く環境を変えていこうというこの試みを、「歯科医院」という枠組みの中でやってみると面白いのでは…というアイデアを岡崎先生から頂きました。

「是非やってみよう!」と思い立ち、スタッフに香川県綾川町立綾上中学校長の竹下和男先生の「子供たちへ贈る言葉」やその他の記事を読んでもらって、「楽しそうだからやっ

てみよう!」という院長の強引な(?)決断のもと、ほりべ歯科クリニックの「弁当の日」はスタートいたしました。

当院での具体的な取り組み

スタッフの1人が「弁当プロジェクトリーダー」となり、そのリーダーを中心に院内ミーティングで皆で実施方法を考え、以下のルールで「弁当の日」が実施されることになりました。

- ・毎月1回 金曜日の昼休みに実施
- ・1人1品作る(もちろん院長も)
- ・主食となるご飯は各自で用意
- ・毎回テーマやルールを設ける

これまでに行ったテーマをいくつか紹介させていただきます。

- ・「おみくじ」…各人がおみくじを引き、そこにその人のラッキーアイテム食材が記入されています。その食材を使って1品を(図1)。
- ・「バレンタイン」…自分の大好きな食材を使って1品を(図2)。
- ・「色指定」…各人がテーマとなる「色」が与えられ、その色をもとに1品を(図3)。

7) 歯科医院でも「弁当の日」!!



図1 テーマ「おみくじ」



図2 テーマ「バレンタイン」



図3 テーマ「色指定」



図4 テーマ「花見」

・「花見」・・・花見にピッタリな1品を(図4)。

歯科医院で「弁当の日」を行うと、 こんな効果が！

歯科医院で「弁当の日」を行うことによって得られる効果を、今回3つ挙げさせていただきます。

1 院内チームワーク&コミュニケーションカ のアップ

まず、毎月のテーマが面白いので純粋に盛

り上がります。そして、皆で食事をしているときは、プラスの言葉しか出てきません。「すごい、こんなの作れるんだ」「おいしそう」など、スタッフ同士で「褒めあう」言葉が飛び交います。拍手も飛び出します(図5)。

「褒める」という行為は、目の前の相手を「認める」という行為と同じです。スタッフ間で「相手を褒める言葉・相手に褒められる言葉」、そして「相手を認める言葉・相手に認められる言葉」が飛び交います。とても心地良い空間になります。

その空間には「やさしさ」もプラスされま



図5 順番に弁当の紹介、そして拍手！

す。あるスタッフが弁当を作るのに30分か
けたとします。そうすると、その弁当には、
そのスタッフの「30分の命」が詰め込まれ
ています。そのスタッフの「命」を感じるこ
とができます。愛情を感じるができます。
やさしさに包まれます。(診療後に3時間も
かけて作ってくれたスタッフもいます!)

歯科医院という職場は、一般的にはとても
小さな職場です。小さな空間です。その空間
で、私たちは朝から晩まで、皆と一緒に仕事
をしています。その空間に、プラスの空気が
満ち溢れていたなら、皆が皆を認め合う風土が
あれば・・・間違いなく仕事の質も上がって
くるはずで。

歯科医院を運営する院長であれば、「ス
タッフの育成」のために、様々な取り組みを
されていることと思います。院内で研修のカ
リキュラムを作る・勉強会を行う・セミナー
に行ってもらう・本を読んでもらう・・・いろ
いろあると思いますが、大前提として「ス
タッフが安心して働くことのできる環境」が
必要だと個人的には考えています。

ここでの「環境」とは、福利厚生、結婚・
出産後も復帰しやすい、などの「環境」もあ
りますが、医院の風土として「お互いがお互
いを認め合う」「他人の個性をお互いが尊重
する」、一言で言うと「空気感の良い環
境」・・・この「環境」が土台にあると、ス
タッフはどんどん伸びていくと思います。
「自分はこの組織にとって必要な人間なんだ」
という自己重要感、自己肯定感は非常に大事
です。「スタッフが安心して働くことので
きる環境」を作ることは、院長がしなければ
ならない大きな仕事の1つだと考えています。
それに一役買ってくれるのが、この「弁当の
日」でした。

2 スタッフが自らの食生活を見直すきっかけに

子どもたちの口腔内に異変が起きていま
す。お口ボカン・低位舌・嚥下異常・叢生・
下顎の後退・歯幅の大きな歯・石灰化不
全・・・。「食」が大きく関わっている気がしま
す。そんな「食」に対しての興味が、スタッ
フの中で今以上に湧いてくれば、院内や院外
でスタッフが来院者や保護者の方に話す時
に、必ず役に立つと思います。

それだけではなく、将来スタッフ自身が親
になったとき、自分の子どもにどんな食事を
与えるだろうか・・・自分の食べているものが、
自分だけでなく子どもに対してもどれだけの
影響があるだろうか・・・将来親になるスタッ
フが食に関心を持ち、自らの食生活を見直す
きっかけにもなると考えています。

3 家族とのつながり

皆で持ち寄った弁当を食べながら、スタッ
フと「子どもの頃の弁当の思い出」について
話したことがありました。

- ・「子どもの頃、自分一人で作れる弁当のお
かずといえば、卵焼きとオムライスくらい
でした。なので、父・母の誕生日や、父の
日・母の日にご飯を作ってあげよう!と
思っても、いつも同じオムライスや卵焼き
ばかりでしたが、毎回、美味しいと言って、
喜んで食べてくれたのを覚えています。」
- ・「子どもの頃、好き嫌いが多く、食べるの
も遅く、すぐにお腹いっぱいになるので、
皆と一緒に食べる弁当の時間もあまり楽し
くありませんでした。」
- ・「中学になって弁当を持って行くようにな
ってから、周りの友達の弁当と自分のを
見比べることがあり、母の作ってくれた弁

当が茶色一色だった時、きれいな色どりの弁当がうらやましく、自分のを見せるのが恥ずかしかったことがありました。]

- ・「子どもの頃、弁当のおかずを買うときに、お一人様1個までの安売り商品ができるだけたくさん買うため、家族全員でよくスーパーに行っていました。その時に、どんなものが高くどんなものが安いのか、この季節にはどんな旬のものがあるのか・・・などいろいろ勉強になりました。幼いながら、今年の冬は白菜がすごく高いね、など母とよく話していました。]
- ・「母の作ってくれる弁当はとても豪華でしたが、がんばりすぎて完成まで時間がかかりすぎるので、いつも遠足に遅刻するか、弁当を持たずに出発し、昼食の時間に母が現地に持ってくるかでとても恥ずかしく、弁当が好きだけど好きじゃない子ども時代でした。]
- ・「遠足や運動会でいつも弁当と一緒に食べていた友達がある日、お母さんはいつも必ず弁当にパイナップルをハムで巻いて焼いたものを入れてくれる、と自慢げに言っていたことがあるので、私の弁当に必ず入っているものは何かを考えたことがありました。それはだし巻き卵で、私が一番好きな一品であったことに気がきました。甘からく、よくだしのきいた母の卵焼きは、今でも私が大好きな母の味です。そしてどのお弁当にも必ず「家庭の味」というものがあるのだなあと思いました。]

バラエティに富んだ思い出がたくさん出てきましたが、全ての思い出に共通していることは「家族」が登場するということです。それは、家族（ここでは主に母親）が家族（子

どもたち）のために作ってくれている弁当であるからだと思います。最近ではコンビニ弁当を買ってきて子どもの弁当箱に移しかえただけの弁当を持たせる、という話を聞いたことがあります。それが良いとか悪いとかというつもりはありませんが、家族が自分のために作ってくれた弁当でなければ、当たり前ですがそこからは家族とのつながり・家族との思い出も生まれてこないと思います。家族が家族のことを思いながら作る弁当だからこそ、家族とのつながりができるのだと思います。

当院では、定期的に院内新聞を発行し、待合室に置いています。いつも来院者の方々に好評なこの新聞の中で、「弁当の日」を紹介しました。作成してくれたスタッフが、編集後記にこんなことを書いてくれました。

「弁当の日を実践することにより、家族との会話が増えたり、給食の食べ残しが減ったりするそうです。実際、私も今回の弁当の日に向け予行演習で、久しぶりに母と一緒に台所に立ちました。母に指導を受けながら、とても楽しい時間が過ごせました。弁当の日の醍醐味ってこういうことなんだろうなと感じました。」(図6)

また、他のスタッフからは「母に作るコツを教えてもらいました。あんだ、やけに今日は素直に私の言うことを聞くんやなあ、と言われました。」「母の普段の手際の良さに気がきました。少しでもマネしようと思いました。」などの話を聞くことができました。

子どもだけでなくスタッフたちのような大人になった今でも、「弁当の日」が家族とのつながりに役立つとは考えてもいなかったので、驚きとともに大変うれしく感じました。

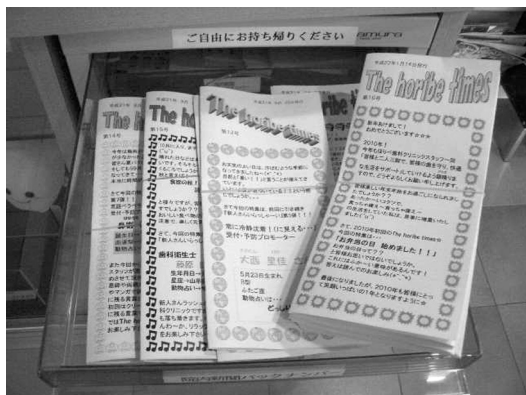


図6 院内新聞



来院してくれる子どもたちに 何ができるか

当院の、あるスタッフの子ども（小学生の男の子の2人兄弟）にお願いして、絵を描いてもらいました。「自分が食べたい理想の弁当」をテーマに。この2人は、別々の日にこの絵を描きました。お互いの絵は見えていません。描いてくれた絵を見て、驚きました。

ほとんど同じ絵だったのです（図7）。この兄弟にとって、自分たちの母親の作ってくれる弁当が、理想の弁当だったのです。

来院してくれる子どもたちに「自分が食べたい弁当」の絵を描いてもらいます。「自分が食べたい弁当」だけでなく、「自分が作って家族に食べてもらいたい弁当の絵」も描いてもらってもいいかもしれません。その絵を保護者の方にお渡しします。その絵を見ながら、家族で会話ができます。家族のふれあいの時間になります。実際に弁当を作る、という行動に移るかもしれません。その家庭の味を子どもに伝えるいい機会になるかもしれません。

実際はまだ何もしていませんが、妄想がど

んどん膨らみます。考えるだけでも楽しいのだから、実際やってみるともっと楽しい。無限の可能性が「弁当の日」には詰まっています。子どもたちが家族と過ごす「つながり」の時間を持ち、家族との「ふれあい」や「愛情」で「やさしさ」を感じ、そして自分がや

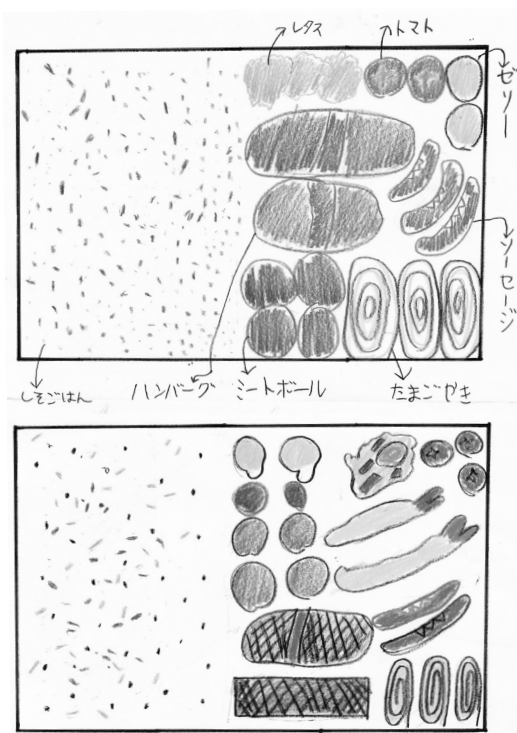


図7 スタッフの子どもが描いた弁当の絵

さしくされることによって、他人にもやさしくなれる……。自分が愛されることによって、自分も周りの人を愛することができる……。 「弁当の日」には「大切なもの全て」があるのではないのでしょうか。

正しいことより楽しいこと

「弁当の日」の取り組みを知ってから、多くの関連図書や記事を読みました。そのなかで九州大学大学院農学研究院助教の佐藤剛史先生の「大学生による大学生のためのお弁当の日」の記事に出会いました。九州大学の「弁当の日」の方法として

- ・作れなかった場合は、買ったお弁当でも welcome
- ・休むのも参加するのも自由とありました。これを読んだ時、「これなら、自分が大学生のときでも参加できたかも！」と思い、このハードルの低さに（いい意味で）

感動しました。「難しそう・厳しそう」のイメージが先に来ると、どうしても一部の人たちだけの参加で終わってしまう気がします。「楽しそう・面白そう」なイメージで、参加してみるとその内容は「知れば知るほど奥深い」。この組み合わせって、実は最強のコラボレーションなのではないのでしょうか？

人間は誰でも、「楽しいこと」なら長続きします。「正しいこと」ばかりじゃ疲れてしまいがちです。バランスが大事だと思います。

ある先生に教えて頂いた言葉です。

「楽しくなければ仕事じゃない。楽しいだけが仕事じゃない。」

この言葉を大事にして、地域の子どもたちの成長のお手伝いを、今後もスタッフと一緒に楽しんでやっていこうと思っています。

文献

斎藤一人：変な人の書いたツイてる話，総合法令出版，1999

「食育最前線 “弁当の日”」の特集を企画して

飽食の時代と言われています。しかし、現実、子どもたちの食生活はじゅうぶんに満たされているとはとても言えません。歪みきった子どもたちの食生活をもう一度しっかり見直してみたいと思っていたところ、岡山大学歯学部小児歯科学教室の岡崎好秀先生から西日本新聞社の佐藤弘氏をご紹介いただき、ブックレット「食卓の向こう側」を知りました。そして今回の特集「食育最前線 “弁当の日”」を実現することが出来ました。『弁当の日』運動から子どもたちはしっかりした信念の中で環境を整えてやれば、どんな環境でも難なく乗り切っていくものだということが分かりました。大いに「弁当の日」運動を上げていきたいと思えます。

このたび「弁当の日」創案者・竹下和男先生をはじめ、佐藤弘氏、そして「弁当の日」応援団等の諸先生には大変お忙しい中、執筆していただきました。誠にありがとうございます。紙面をお借りして、御礼申し上げます。
(編集委員 徳永順一郎)