

MOTHER AND CHILD
WELLBEING
AROUND THE WORLD

VOL.66|2009 4

世界の児童と母性

[特集] “こころ”と食
—もうひとつの食育—

世界の児童と母性

第66号 / 2009年4月

CONTENTS

ひとこと編集委員長 松村祥子 ... 1

特集 “こころ” と食 — もうひとつの食育 —

I. 総論 — 生活の中で食の問題はどのように捉えられてきたか

食をめぐる環境の変化から食意識の変遷を考える群馬大学 教授 高橋久仁子 ... 2
「安全」判断に必要なメディア・リテラシー科学ライター 松永和紀 ... 7

II. 国民的課題としての「食育」の推進

食育基本法の制定食育コーディネーター 大村直己 ...11
食育でコミュニティを耕す文部科学省初等中等教育局 工藤由貴子 ...15
子育て・子育て支援としての保育所の食育
.....東京家政学院大学家政学部 准教授 酒井治子 ...19

III. 食の健康と病理

食の病理 — 子ども虐待問題との関連で見られる食の問題

.....横浜市中央児童相談所 医師 金井 剛 ...26
若い女性の「やせすぎ」の問題産婦人科医・大阪樟蔭女子大学 教授 甲村弘子 ...31
回復の道を開く“食” — もうひとつの食育.....土井ホーム 代表 土井高德 ...35
食物アレルギーがある子どもへの取り組み
.....特定非営利活動法人みれっと 代表理事 久間佳代子 ...40

IV. 子どもの食生活を変える

食を育てる～「大豆100粒運動」を通して～

.....大豆100粒運動を支える会 会長 辰巳芳子 ...45
未来を担う世代への贈り物株式会社おいしいハート 代表取締役 石原奈津子 ...52
成徳学校における食育
.....児童自立支援施設 岡山県立成徳学校(少年の丘) 前校長 樋口俊司 ...56
文化の継承としての食(心を育てる食様式) — 児童養護施設「報恩母の家」の取り組み —
.....福岡教育大学 准教授 西崎 緑 ...62

V. 心を充たす食

食事づくりを子どもと共に東京家政学院大学家政学部 前教授 江原絢子 ...66

編集後記担当編集委員 岡本正子 ...70



ひとつこと

フランスは、食文化の進んだ国として世界中の人から認められている。確かにフランス人は食べることに多くのエネルギーを費やし、それを楽しんでいる。ただ、日本で報道されているような高級食材を使った高価なフランス料理を食べるのはごく限られた人々である。普通のフランス人は、家庭での日常的な食事を大事にしている。それは、家族全員で毎日夕食を食べる家庭が東京16.8%に対してパリ46.2%という家庭経済研究所の調査結果からも分る。



編集委員長 松村祥子

30年余の間、日仏を往復しながら得た私のフランス経験の中でも、家庭の食卓風景は特に印象深いものである。まず、フランスでは、食事を誰と一緒に食べるかが大事にされている。食事に招かれるのは、食事を美味しくするような人、つまり食卓での話題が豊富で楽しい人である。ビジネスの相手とはレストランで会食してすませるが、家族ぐるみで付き合いたい人はどんどん家に招待し、子どもがいろいろな大人と接触する機会をつくっている。次に、食材は豪華でなくても個性的な手作り感のあるものが好まれる。季節、地域そして共に食べるメンバーを考慮したメニューを考え、家族総出で買出しに行き、調理し、気のあった親戚や友人を含めてわいわいと楽しんで食事をするのはフランス人の生きがいになっている。招かれたら招き返すという繰り返しは、時間的にもエネルギーも負担になるが、大人だけでなく子どもにとってもそこで鍛えられる人間関係形成力と生活力は半端なものではない。

近年の日本では、家の狭さや料理をする人に大きな負担がかかるのを理由に、お客を呼んで食事をする機会が減っている。フランスでは、家に呼べない場合はピクニックに招待してバスケットに用意したサンドイッチと飲み物とフルーツをもってお気に入りの場所に出かけて一緒に午後を過ごす場合も少なくない。とにかく美味しいものを一緒に食べて沢山おしゃべりする。同じ空気を吸い、同じ釜の飯を食う親密さによって独自の人間関係を築くことを家庭的に行うことの少なくなった日本に比べると、フランスではその習慣が保持されているし、新たな工夫の下で広がっている。

ヌーベルキュイジーヌといわれる素材を生かした軽いフランス料理は日本料理からも影響を受けたといわれている。フランスの食文化を高級レストランの星の数だけで評価するのではなく、現在の日本人の食生活にとっては、フランスの家庭の食卓から学ぶべきことがより多くあるように思われる。

総論—生活の中で食の問題はどのように捉えられてきたか

食をめぐる環境の変化から 食意識の変遷を考える



群馬大学 教授 高橋久仁子

〈はじめに〉

科学・技術や経済をはじめとする様々な社会状況の進展は日本にありあまるほどの食をもたらし、疾病構造を変化させた。食料自給率の低さには頓着せず、食料はあって当然という前提のもと、雑多な食情報がマスメディアや産業界から発信されている。

第二次世界大戦終了後の深刻な食料不足は60年以上も昔の遠い過去となったが、エネルギーベースでの食料自給率が40%という日本の「飽食」は非常に危うい。国際情勢や経済事情、あるいは気象状況の変化によっては食料不足の再来もあり得るのである。

この約60年間に日本の食生活は大きく変化した。これに関わる食をめぐる環境や意識の変遷について考えたい。

〈食料需給表にみる食料供給の推移〉

食料の需要と供給は密接に関連する。需要が大きく、かつ事情が許せば供給量は増加する。需要が小さければ供給量も減少せざるを得ない。

図1に農林水産省の食料需給表を元に作成した1955年から2005年までの50年間の食料供給量(国民1人1日あたり)等の推移を示した。55年は終戦後10年を経て、すでに食料の窮乏期は脱した頃である。

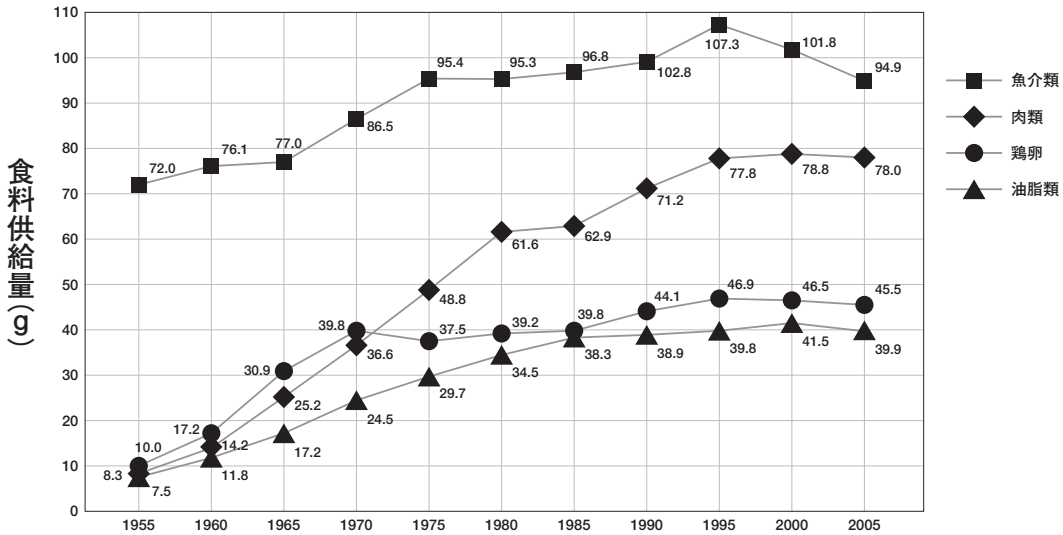
米は大きく減少したが代わりに小麦が増加したわけではなく、穀類全体の供給が減少した。一方、牛乳・乳製品、肉類、鶏卵そして油脂類の増加が著しい。魚介類は50年前においても70gを超えており、その後も漸増を続けていたが、95年から05年にかけては減少のみである。肉類は前半25年間の80年までほぼ直線的に増加し7.4倍となり、95年まで増加を続けた。鶏卵も70年までの15年間に4倍となりその後の15年間はそれが継続され、以後、微増減状態にある。油脂類は肉や鶏卵よりもゆるやかに増加し、85年までの30年間をかけて5倍となった。

経済的に豊かになると動物性食品が増加し植物性食品が減少するのは一般的な消費傾向であり日本もまた例外ではなかったが、工業国としての発展が食料輸入を可能にし、それへの大きな依存が食料自給率の低下をもたらした。60年には79%であった自給率は低下の一途をたどり、最近10年は40%をころうじて維持している状況にある。日本人の食生活は「たくさんの主食に副食は魚介類。肉、卵、牛乳・乳製品はたまに」から「少量の主食に豊富な動物性食品と油脂類」に戦後約40年の間に姿を変えた。

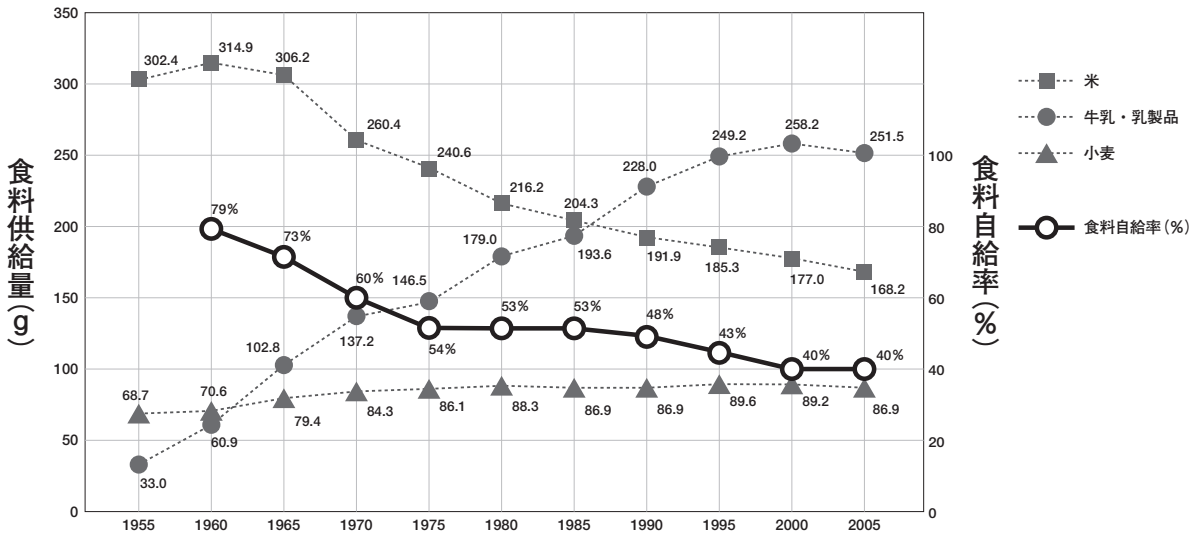
〈産業界からの働きかけ〉

食材を調達し、調理・加工し、食べ、片付けると

〈図1〉魚介類、肉類、鶏卵、油脂類の供給量の推移



〈図2〉米、牛乳・乳製品、小麦の供給量と食料自給率の推移



いう一連の行為で食生活は営まれる。従来これは家庭の台所を中心に、食材を煮炊きして行われてきたが産業界からの強い働きかけは家庭での調理頻度を低下させている。

自動炊飯器(その多くは電気釜)の普及は炊飯作業を簡便化した。電気冷蔵庫・冷凍庫は生鮮食品や調理冷凍食品類の保存や食材の買い置きを可能にした。これらより遅れて普及した電子レンジは調理の

下ごしらえや「料理の再加熱」を容易にした。

コールドチェーンの発達は海からの遠隔地に新鮮な魚介類を日常的にもたらすことに貢献した。食料品は魚屋、八百屋、肉屋等の対面販売からスーパーマーケットを中心とするセルフサービス式販売へ移行し、スーパーやコンビニエンスストアの長時間営業は食品を計画的に購入することを不要にした。元旦から営業を開始する食料品売り場はおせち料理に

いくばくか残されていた「正月三が日の保存食」の意味合いを消し去った。

そして煩雑な調理の手間を省く簡便化食品も次々と出現した。熱湯を注いで3分待てば食べられるというインスタントラーメンが初めて発売されたのは58年のことであった。麺だけでなく容器までセットにしたカップ麺の登場は13年後の71年であるが、この年、ハンバーガーの日本第1号店が銀座に開店した。レトルトパウチされたカレーが市場に登場したのは68年であった。

従前から存在した飲食店に各種のファーストフード店やファミリーレストランが加わり、代金さえ払えば簡単に飲食できる店が増えた。さらに持ち帰りの弁当やそうざい等も市場にあふれ「買うだけで食べられます」という産業の発展は家庭で行われていた調理行為の外部化を推し進めている。

消費者のニーズに基づき製品開発し、商品化していると産業界は説明する。しかし、モノを作って稼ごうとしたい人がいて、便利なモノがあれば使いたい消費者がいる。「食」のあるべき姿に対する理念を描くことなく、売れることだけを念頭に置く産業界からの働きかけが人々の意識を変えていく現実がある。

<食情報の氾濫とフードファディズム>

栄養状態の改善や保健衛生・医療水準の向上は日本を長寿社会へと導いたが同時に「健康であること」をひそかに“強迫”してもいる。健康・長寿は古今東西・人類共通の素朴な願望であり、他から強要されるものではない。しかし、この思いに便乗するかのごとき健康に関連する食情報があふれている。

食品業界は売りたい食品が「いかにおいしいか」ではなく「いかに体に良いか」を強調する。「健康食品」業界は、それを利用するとあたかも「健康が買える」かのように錯覚させる宣伝広告を行い、

「健康食品」で不健康を買い込む人のいることは黙して語らない。最大の情報発信源であるマスメディアは視聴率を高めるために、本の販売部数を増やすために「売れる情報」の発信に傾きがちであり、ウソやハッタリが大いに混ざり込む。健康を主なテーマとする「健康雑誌」はますます種類が多くなり、食品の効能・効果を満載した本や食に対する不安を煽る本が次々と出版される。娯楽のネタに「健康」を扱うテレビの「健康情報娯楽番組」は虚偽・誇張を交えた食の情報を日々放映する。

食物や栄養が健康や病気に与える影響を過大に評価したり信じることをフードファディズム (Food Faddism) という⁽¹⁾。過大か適正かの判断は難しく、過小評価もまた問題であるが、体への影響を大げさに言い立てることである。食と健康はもちろん深く関わるが、「食さえ良くすれば健康万全」と信じるのもフードファディズムである。納豆(07年1月)を、あるいはバナナ(08年9月)を食べれば痩せられるというテレビ番組情報をきっかけにそれぞれの品切れ騒動が起こったが、これらがまさにフードファディズムであった。

フードファディズムは時に食生活や食事療法を混乱させ、健康被害をもたらし、詐欺的商法に悪用される。「体によい」という食品を次々食べ足して太ってしまう人がいる一方で「体に悪い」という食品を排除して栄養不良に陥る人がいる。ある「健康食品」の「治療効果」を妄信し、適切な医療の受診機会を逸する人もいる。また、動物性食品を一切排除する極端に偏った食事法を信奉する親が幼児を発育不全に陥らせてしまうこともある⁽²⁾。患者やその家族を標的に高額の「健康食品」を売りつける詐欺的商法も後を絶たない。病む人の弱みにつけ込む商法の片棒をフードファディズムが担いでいる。

食も情報も過剰なまでの選択肢がある時代に「適

切に食べるとはどのようなことか」という地味な情報は影が薄い。

〈「健康づくりのための食生活指針」から「食育基本法」の制定・施行まで〉

厚生省(当時)が「健康づくりのための食生活指針」⁽³⁾を策定し発表したのは食料自給率が53%に低下した85年であったが、それまではこのような指針が示されることはなかった。「近年、日本人の栄養状態は平均的には良好なものとなっているが、個々の世帯、個々人でみた場合には栄養の過剰摂取や栄養摂取の偏り等の新たな問題が生じてきている」とあり「国民ひとりひとりに食生活改善に対して自覚を持たせるために作成されたもの」である。この時点で問題として挙げられていたことは「消費エネルギーが減少しているためにエネルギーを過剰に摂取する者が増加している。」「脂肪の摂取量が増加傾向にあり、適正量の上限に近づいている。」「加工食品に過度に依存することにより、栄養のバランスに偏りのある者が増加している。」「子どもの1人食べが多くみられるなど、食卓を中心とした家族の団らんが失われつつある」等であった。そして「現在のような状態が継続すれば、こうした傾向は一層強まるものと考えられる。」とされていた。

この15年後(2000年)には厚生省(当時)だけでなく文部省(当時)と農林水産省が合同して策定された「食生活指針」⁽⁴⁾が発表され、保健を担当する行政だけではなく食料供給担当と教育担当の行政が関与し、いっそうの普及啓発がはかれることとなった。

しかしながら2000年版の「食生活指針」や85年版の「健康づくりのための食生活指針」の果たした役割をきちんと評価しないまま05年の6月には厚生労働省と農林水産省による「食事バランスガイド」

が発表された。「食生活指針」が「望ましい食生活についてのメッセージを示した」のに対し、これは三角形のカラフルなコマのイラストで1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすく示したものの、との位置づけである。ところが、コマは「適切な食事と運動」がなければ倒れてしまうとも“脅迫”する。ちなみに、食事バランスガイドに文部科学省は関わっていないため、これが家庭科や学校給食の場で利用されることはほとんどない。

さらにこの翌る7月には「食育基本法」が施行された。国民一人一人が「食」についての意識を高めよ、「食」に関わる人々への感謝の念を深めよ等々が記されている。第13条には「国民の責務」として「国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。」とある。

言うまでもなく食と健康は密接に関わり、食で守られる健康、防げる病気の幅は広い。ではあるが、産業界やマスメディアの無節操な「売らんかな主義」を野放しにしたまま消費者の個人的努力を求めることに違和感を覚える。

〈所かまわぬ飲食の横行〉

本来、食事等の飲食行為は時と場所を選び、それなりのマナーを伴う。人目にさらされる場でなりふり構わず食べるものではなかったはずである。歩きながらの飲食は祭りや縁日の屋台以外では「行儀の悪い」ことである。立ったままでの飲食は立食パーティを別として普通はしない。子どもには「きちんと座って食べなさい」と指示する。列車内も長距離移動の列車を別としてやたらに飲食する場ではない。

路上を歩きながら、あるいは列車を待つ行列に並びながら、そして電車内のロングシートで握り飯や菓子パンをほおぼる、あるいは弁当を食べる姿を最近よく見かけるようになった。カップ麺を歩きながら食べる人に出会ったときは絶句した。男女を問わずごく普通の身なりの人々が「行儀の悪い」食べ方を人前で平然とする。

食事とは内容のいかんを問わず、それなりの態勢で「いただきます」と唱えて食べ始め、「ごちそうさま」で終えるものである。このような「儀式性」とでも表現すべき行為は宗教の有無にかかわらず「食べられることへの感謝」の念を込めたある種の「祈り」である。

とはいえ、金さえ払えば可食状態の食べものが手にはいる時代である。空腹だから何か食べたい、時間も場所もお構いなし、食べたいときに自分の金で買ったものを食べて何が悪い、何で食べられることをありがたがらなきゃいけないの、と問われれば返す言葉はない。「食」を粗雑に扱わないでほしいとつぶやくのみである。

<おわりに>

食生活上の最大の危機、それは食卓にのせる食べものが、来る日も来る日もないこと、すなわち飢餓である。とはいえ、豊富な食べものに取り囲まれている日常の中で「飢えこそ、食生活の最大の危機」との実感は得にくい。厳しい食料不足の時代を知らず、見かけだけは食べものがあふれる社会に生まれ育った人々が人口の大半を占めるようになった今、食べものはあるのが当然であり、ない社会は想像すらできない。「食べすぎると太る」ことへの恐怖感はあるにしても「食べないと死ぬ」との意識は希薄である。

衣食住すべてにわたる暮らしの“既製品化”が進

む。食の外部化や簡便化も“既製品化”にはほかならないが、それでも被服領域よりは進行が遅いような気もする。少なくとも現時点ではまだ「外食が当たり前」にはなっていない。そしてそれを当たり前にしたくもない。一方、「食の男女共同参画」は歩みが遅く、「食生活は女性役割」という社会通念は今なお根強く残る。食と健康の密接な関わりが周知の事実になった今日、誰もが自分自身の食生活運営の主体者にならなければ健康の維持管理はおぼつかないのに、である。「家族の誰もが性別にかかわらず食事の支度をし、食べ、後片付けする、それが普通」という意識への変換はまだ遠いようである。

参考文献

- (1) 高橋久仁子『フードファディズム：メディアに惑わされない食生活』中央法規出版 2007
- (2) Dagnelie PC, et. al: High prevalence of rickets in infants on macrobiotic diets. Am J Clin Nutr. 51:202-8. 1990
- (3) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編『健康づくりのための食生活指針 解説と指導要領』第一出版 1985
- (4) 田中平三・阪本元子編『食生活指針』第一出版 2002

キーワード：フードファディズム

食と健康は密接に関わるが、その関わりを誤って考えること。「健康や病気に対する栄養の影響を過大に信じること」であるが、「その支持者が熱狂的に取り入れた食行動の異常なパターン」との定義もある。いずれにせよ、食・栄養に関連する神話や詐欺、インチキまがいの治療法等で健康を得る、あるいは病気の解決を図る等を包括する概念。

「安全」判断に必要な メディア・リテラシー



科学ライター まつなが わ き
松永和紀

「食の安全・安心神話」は崩壊したのか？

食の安全・安心が揺らいでいる—。世間でよく聞かれるフレーズだ。たしかにこの10年近く、食の安全にまつわる事件が絶え間なく起きている。

牛海綿状脳症(BSE)に感染している牛が国内で確認されたのが2001年。02年には、中国産冷凍ホウレンソウから、残留基準を大幅に超える農薬が検出され大騒ぎとなった。03年には食品安全委員会が発足し、農水省や厚労省なども食品安全に対応する部署を強化したが、賞味期限を偽装した食品の出荷や産地の偽装などが続いている。

08年1月に起きた中国製冷凍ギョーザ食中毒事件では、ギョーザに高濃度の殺虫剤が混入しており、重症の健康被害者が10人も出た。また、同年には国から民間に工業用として払い下げられた「事故米穀」が、食用として転売されていたことも明るみに出た。食への不安は高まっている。

だが、「安全・安心が揺らぐ」は本当か？ 科学的な実態は違うように私には思える。犯罪に遭遇した場合のリスクは大きく、他国で起きた犯罪に巻き込まれると対策が難しい。だが、そのほかの多くの問題は法令違反ではあっても安全が揺らぐ事態ではない。食品の安全性は昔に比べて向上していると見る専門家の方が多い。

なのに、過剰な不安が煽られ、社会は動揺してい

る。その原因を作っているのは多くの場合、マスメディアだ。不適切な報道が必要のない不安を招き、重要な問題から人々の目をそらさせている。今、検討すべきは「メディア・リテラシー」の確立である。

BSEよりもはるかに怖い微生物の食中毒

BSEの発見は、世界中の人々を恐怖に陥れた。BSE感染牛を食べることにより病気は人にも感染し、新変異型クロイツフェルト・ヤコブ病(vCJD)を発症して死に至る。

しかし、vCJDの全世界の発症者は今のところ、約200人しかいない。そのうちの166人が死亡しているが(08年4月時点、食品安全委員会調べ)、そのほとんどが英国在住者。対策の充実により、英国のBSEの発生数も近年大きく下がっている。

日本でも08年3月に35頭目の感染牛が確認されたのが最後である。現時点ではもう、牛肉を食べてvCJDを発症する可能性はほとんどないであろう。

それに引き換え、同じ感染症でも微生物感染は多発している。国内では07年だけでも、腸管出血性大腸菌の食中毒患者が928人、ノロウイルスの食中毒患者が1万8520人出た(厚労省まとめ)。死亡者はどちらもゼロだが、実はこれには統計上の問題がある。原因食材が確定していないと食中毒統計には含まれないのだ。また、食品から人に感染し、さら

に人から人へ移る場合も多いが、こうした事例は統計上は食中毒に含まれにくい。

現実には、ノロウイルスが原因の感染性胃腸炎で年間に1000人以上が命を落としているとみられ、腸管出血性大腸菌の死者も毎年出ている。BSEよりも腸管出血性大腸菌やノロウイルスの方が食のリスクとしては比較にならないほど大きい。だが、これらは以前から発生しているためかほとんど注目されず、マスメディアも熱心には報じない。

犯罪に対する怒りが不安を煽る

中国製冷凍ギョーザ事件は衝撃的だったが、加工工場内での犯罪が有力視されている。週刊誌やテレビなどは「中国産は危ない」と報じたが、犯罪に起因する食品と他の食品を一緒くたにして、十把一絡げで論じるのはナンセンスだろう。実際に、厚労省の輸入食品監視結果を見る限り、中国製食品全般の違反率はほかの国に比べて高いわけではない。

食に絡む犯罪は、どこの国でも発生する。国内では最近、除草剤がペットボトルの緑茶に入れられたり、縫い針がパンに仕込まれたりする事件が起きている。だからといってだれも「国産食品は危険」とは言わない。犯罪を区別して考えているからだ。

事故米穀問題にいたっては、「食べても健康影響は考えられない」と食品安全委員会が早々に発表した。残留していた農薬は基準超過ではあったが微量であり、コメを汚染していたカビ毒も、そのコメを加工してできた食品からは検出されなかった

なのに、こうした科学的な事実はあまり報道されなかった。不正をはたらいた企業の追及ばかりに目が向き、ありもしない「汚染米の恐怖」がテレビや週刊誌、新聞を通じて流れ、食品が廃棄された。犯罪に対する怒りが安全性の科学的な評価を妨げ、いたずらに不安が煽られている。

理解されぬ食のリスク評価

マスメディアは、基準超過すると「危険な食品」と報じてしまう。だが、科学的にはそれは間違っている。基準は、社会全体の規制のための判断の目安である。基準を少々超えた食品を一品や二品食べたところで、健康影響をもたらすことはまずない。生協連合会の一つ、東海コープ事業連合で商品安全検査センター長を務める斎藤勲さんは「基準超過は、健康影響の指標ではなく、転ばぬ先の杖としての役割を果たしている」と指摘する。だが、マスメディアは往々にして不適切な報道をする。それは、食の「リスク」の科学的な意味を理解していないためだ。

食品の安全は現在、リスクの考え方に基づいて評価され管理されている。リスクを理解するには、ハザード(危害要因)との関係を知ることが重要だ。

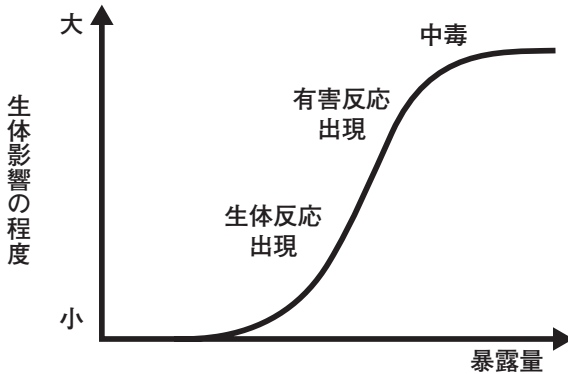
人の健康に悪影響を及ぼす原因をハザードと呼ぶ。例えば、農薬などの化学物質や有害微生物などである。ハザードの大きさ自体は、その物質や有害微生物などの種類によって異なる。しかし、健康への影響はそれだけでは決まらない。ハザードがどの程度、どんな割合で存在するのか、すなわち確率や量によって、大きく変わってくる。

例を挙げて具体的に説明しよう。農薬や食品添加物が食品に残留している場合、リスクは農薬や添加物の有無ではなく、その毒性の強さ、すなわちハザードと含まれる量の両方から決まる。

化学物質は人工、天然を問わず一般に、凶のような性質がある。摂取量が少なければ人の体への影響はなく、量が増えると影響が表れ大きくなる。この性質は、青酸カリであれ食塩であれ砂糖であれ同じである。青酸カリは毒性が強く150～300mgで致死量となるが、食塩だと1回に150g以上食べないと死なないとされている。

農薬や食品添加物も、同様に大量に摂取すると人

化学物質の量と生態影響の関係



化学物質は、一定量を超えると生体反応が表れ、量が増えると有害反応、中毒症状を示すようになり、最終的には死に至る(食品安全委員会資料より)

の体に毒性をもたらすが、ごく少量であれば毒性が出ない。これらのものは、食品を効率よく安価に生産するために必要で、専門家の安全性評価などを経て使用を認められている。毒性をもたらさない程度の量しか残留しないように、物質ごとに使用量や使用回数などが定められ、残留基準も設定されている。

農薬が残留基準を超過していた事故米穀におけるハザードは農薬だが、残留量が非常に少ないので、食のリスクとしては無視できる。前述のvCJDは、死に至る病だからハザードとしては大きいですが、BSE感染牛がほとんど見つからず、また、特に危険とされる部位が食肉処理で取り除かれている今では、リスクは非常に小さい。

安全と安心の区別

食品業界の品質管理やリスク管理は年々向上している。また、法規制もより厳しくなっている。食品に詳しく、日本学術会議の国際担当副会長を務める唐木英明・東京大学名誉教授は、日本の食中毒の死者数が大きく減っていることや平均寿命が伸び続けていることなどを挙げ、「日本の食品は、輸入食品も含めて安全性が極めて高い」と指摘している。

日本は、基準超過食品が回収や流通停止の対象となる。それは、より高度な安全が守られていることを意味するが、リスクを理解していないマスメディアは「回収措置」という事実を見て、「危険な食品が流通している」と報じ、消費者も信じ込む。

一方、ドイツやイギリスなど諸外国では、基準を超過した食品が見つかったとしても、健康リスクを無視できると判断されると、そのまま流通させてしまう。安全性に応じた合理的な判断が、消費者から許容され、マスメディアも問題視しない。日本との差はあまりにも大きいと言わざるを得ない。

日本でよく指摘されるのは、安全と安心の混同である。「食の安全・安心」とひとくくりにして語られるために、同じものだと誤解されている。だが、意味が違う。

05年版厚生労働白書によれば、「安全」とは、障害を起こすリスク要因に対して事前及び事後の対策が施され、障害の発生を未然に防ぐことができる、または障害の程度を許容範囲に止めることができる状態。一方、「安心」とは、個人の主観によって決まるものであり、「安全であると信じている」状態を指している。つまり、安全は科学的技術的に評価した結果得られる客観的なものであり、安心は心情、受け止め方である。

同白書は、「あるリスク要因に対して科学的に見て『安全』を十分に確保する対策を講じたとしても、それだけでは『安心』を確保できないこともある」と書いている。基準をわずかに超過した食品は科学的には安全だが、日本の消費者を安心させることはできない。だから、消費者を納得させるために回収廃棄される。安全対策としては過剰である。

メディア・リテラシーの重要性

なぜ、マスメディアは科学的な根拠に基づいて

「食の安全」を報道できないのか？ その理由として、次の5点を挙げたい。

1. 記者やディレクターが、細分化され複雑になっているリスク評価や管理に関する専門知識を十分に持たないまま、食の安全に関する報道を行っている。また、調べる時間的な余裕もない。
2. 視聴率アップ、販売部数増を目指すため、センセーショナルなニュースを優先して流す
3. 白か黒か、分かりやすい二元論に終始する
4. いい加減な学者、評論家に依存する
5. 関心を引く告発型報道に偏り、その後の経過を伝えない

重要なのは、メディア関係者には悪意はないということだ。一所懸命取材しているつもり。社会に警鐘を鳴らす意義のある報道をしているつもり。だが、一方でメディアも営利企業であり、視聴率アップや販売部数増を狙ってニュースの取捨選択や報道の仕方にバイアスがかかる。

このような報道の“被害者”は常に市井の人々だ。無用の不安にさいなまれ、科学的根拠のない“安心できる食品”を購入してしまったりしている。

私は今、暮らしにまつわる科学報道を識別していこうと、一般市民に呼びかけている。メディア・リテラシーが必要なのだ。硬直化したメディアの変革は急には望めない。また、強い批判は公権力による報道の自由や表現の自由の侵害にも、たやすく結びつく危険を秘めている。ならば、消費者、市井の人々が柔軟に変わるのが近道なのだ。私は市民が氾濫する科学情報を識別するための十カ条を提唱している。

1. 懐疑主義を貫き、多様な情報を収集して自分で判断する
2. 「○○を食べれば…」というような単純な情報は排除する
3. 「危険」「効く」など極端な情報はまず、警戒する

4. その情報がだれを利するか、考える
5. 体験談、感情的な訴えには冷静に対処する
6. 発表された「場」に注目する。学術論文ならば、信頼性は比較的高い
7. 問題にされている「量」に注目する
8. 問題にされている事象が発生する条件、特に人に当てはまるのかを考える
9. 他のものと比較する目を持つ
10. 新しい情報に応じて柔軟に考えを変えてゆく

食品にかんする科学的に根拠のある情報は、食品安全委員会や関係各省、研究機関などによってかなりの程度、公表されている。消費者は、マスメディアの情報をただ受け止めるだけでなく、積極的に調べ自ら判断する努力が必要ではないか。

食は今や、情報と密接に結びついている。付属する情報によって、感じられるおいしさも喜びも変わってしまう。だからこそ、情報を識別する「目」を育て、本来の食の素晴らしさを取り戻したい。

世界には、飢餓に苦しむ大勢の人たちがいる。安心を優先させ、残留基準をごくわずか超えたに過ぎない食品まで捨て去る日本が、倫理的に許されるのか？ 冷静に考えてゆく必要がある。

参考文献

- ・「フード・フェディズム メディアに惑わされない食生活」（高橋久仁子著、中央法規出版）
- ・「リスクのモノサシ 安全・安心生活はありうるか」（中谷内一也、NHKブックス）
- ・「メディア・バイアス あやしい健康情報とニセ科学」（松永和紀、光文社新書）

キーワード：メディア・リテラシー

リテラシーの本来の意味は、読み書きの能力のこと。食品安全委員会は、メディア・リテラシーを「メディア情報を鵜呑みにせず主体的に読み取るとともに、メディアの特性や社会的意義を理解し、活用していく能力」と定義している。メディアを管轄する総務省は、「現代社会はメディアとのかかわりが不可欠であり、青少年にその能力を育ててゆく必要がある」として、さまざまな教材を開発提供している。

国民的課題としての「食育」の推進

食育基本法の制定



食育コーディネーター

おおむら なおみ

ほねぶとネット・子どもの食と育を考える意見交流サイト主宰
(<http://homepage2.nifty.com/shokuiku>)

大村直己

1. 食育基本法成立の背景と意義

○消費社会の中で“食の基本”が崩れてきた(図1)

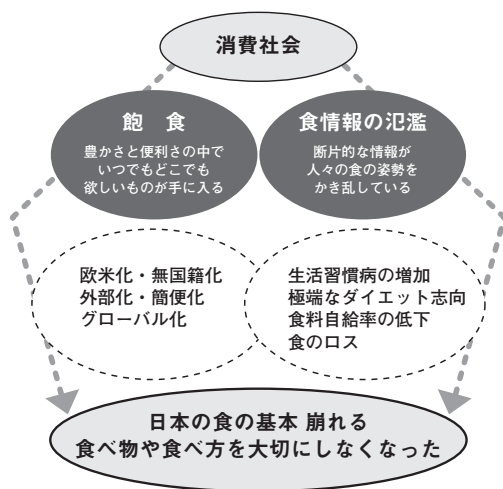
サプリメントを多用しながら体調の悪い人、テレビで評判の体にいいことをたくさんしているのに生活習慣病の人、ケーキバイキングに行って1食2食抜く人、流行りのダイエットを繰り返して摂食障害寸前の若い女性、不規則な生活でドリンク剤を常用するサラリーマン、スポーツで強くなりたくてプロテイン愛用の男性、塾のために夕飯を2回に分ける小中学生etc…。

今、私たちの食の環境は、モノやサービスがあふれる世界でもトップクラスの消費社会です。もっとおいしく、もっと簡便に、もっと楽しくと、大人も子どももたくさんの消費を行っています。新商品が次々に登場し、雑多な情報が氾濫し、そして消費されていく時代です。

豊かになったはずの食卓。それなのになぜか、栄養バランスの崩れ、朝食をとらない人の増加、子どもの体力・気力の低下、大人のメタボリック、安全性への不安、食べ残し、自給率の低下など、さまざまな食の問題が指摘されています。

1980年代に入ったあたりから“飽食の時代”といわれるようになり、冒頭にあげたような“おかしい食べ方”が、子どもからお年寄りまで、あらゆる世代に広がってきました。モノとサービスと情報が

〈図1〉消費社会と食環境



あふれる中で、世界でも評価の高い日本の食の基本が崩れつつあります。

○生活の基本が崩れ、子どもたちの活力低下

消費サービス社会の中で変則的な働き方が増えるとともに、お稽古事や塾通いの低年齢化で、親子ともに忙しく過ごすことが増えています。その結果、バラバラな食事が増え、食べる時間も遅めにシフトし、ゲームやテレビの誘惑も手伝って、子どもの生活時間は年々夜型化しています。

「早寝、早起き、朝食べる」という一昔前なら当たり前だった生活習慣が今はなかなか簡単にはいかなくなり、都市部も地方の子も外遊びが減って、バーチャルな空間で受け身に過ごすことが多くなっています。

多忙な人々のニーズを受けて、簡単便利なモノやサービスがさまざまに提供され、食べ物もバーチャル化。スーパー等のお店には四角いパッケージの食品が整然と並び、食べ物は元をたどれば生き物であることや、それらの命を犠牲に生きていることに、大人も子どもも思いがけない毎日です。

手軽でリアリティのない暮らしや食べ方が広がる中で、食の基本とともに、生活の基本が崩れがちであることが、現代っ子のひ弱さの一番の根っこにあるものではないかと思っています。

“いのち”を軽視する風潮も、社会全般に食への敬虔な気持ちが薄らいできたことと無関係とはいえないのではないのでしょうか。

○食育基本法の成立へ

こうした状況を受けて行政による多面的な取り組みが展開されてきました。文部科学省では90年代半ばから子どもたちの“生きる力”の育成とともに健康教育に力を注ぎ、平成17年(2005)4月には食に関する指導を充実させるために「栄養教諭制度」が始まりました。

農林水産省では「食料・農業・農村基本計画」に基づき地産地消や食料自給率の問題に取り組み、厚生労働省では「健康日本21」という健康づくり運動を展開してきました。

これらの取り組みを継続しながら、食育に関する施

〈食育基本法で示された取り組み課題〉

- ①家庭における食育
- ②学校、保育所等における食育
- ③地域における食生活の改善のための取り組み
- ④食育推進運動の展開
- ⑤生産者と消費者との交流や環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- ⑥食文化の継承のための活動への支援等
- ⑦食品の安全性、食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

策を総合的かつ計画的に推進し、「健康で文化的な国民の生活と豊かで活力のある社会の実現」に向けて、平成17年6月「食育基本法」が成立したわけです。

行政、学校や保育所、地域、家庭が一体となって、大人も子どもも、消費者も生産者も事業者も、教育に関わる人も、行政に携わる人も、メディアも、国民皆で、食の文化を継承しながら、食べ物や食べ方を大切にすることを共有し、心と身体の健康に向けて、また都市と農山漁村の交流・活性化を図るべく、いよいよ国民運動として真正面から食育に取り組むこととなったのです。

○食育推進基本計画の概要

翌年の平成18年3月には、基本法に基づいて「食育推進基本計画」が決定されました。

「朝食抜きの小学生をゼロにする」、「学校給食での地場産物の使用を増やす」、「教育ファームの取り組みを広げる」など、5年間の行動指針としての具体的な数値目標が掲げられています。

各都道府県や市町村などの地方自治体でも、地域の実情に合わせながら、独自に食育推進基本計画が作られ、国の基本計画に掲げられた目標を達成すべく、さまざまな取り組みが全国に広がっています。

〈食育基本計画の主な目標(平成22年度)〉

- 食育に関心を持つ国民の増加
70%(平成17年度)→90%以上
- 朝食を欠食する国民の減少
小学生4%(平成12年度)→0%
20代男性30%、30代男性23%(平成12年度)
→いずれも15%以下
- 学校給食における地場産物を使用する割合の増加
21%(平成16年度、食材数ベース)→30%以上
- 「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送る国民の増加 60%以上
- 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を認知する国民の増加 80%以上
- 教育ファームの取り組みがなされている市町村の割合 60%以上

2. 食育に期待されること

○子どもの“自立に向かう意欲”を育む(図2)

食育基本法の前文には、「食育」とは「食を通して“生きる力”を育むもの」という意味合いのことが書かれています。

少子化でたくさんの大人に囲まれて大切に育てられる今の子は、大人の側がちょっと意識しないと、自立しにくい時代に育っているといってもいいでしょう。

“生きる力”とは、まさに「自立に向かおうとする意欲」のこと。食育は、「生活の自立」、「心の自立」、「社会への自立」に向けて、現代の子育ての一番の柱として考えるべきではないでしょうか。

例えば、子どもに野菜を育てさせる。種を蒔いたり苗を植えて「大きくなあれ！美味しくなあれ！」と育て、収穫して、調理にも関わる。バーチャルに過ぎしがちな現代っ子にとって、これら本物の体験は、驚きと感動の連続です。出来上がった料理にたとえ苦手な野菜が入っていても食べる、という数多

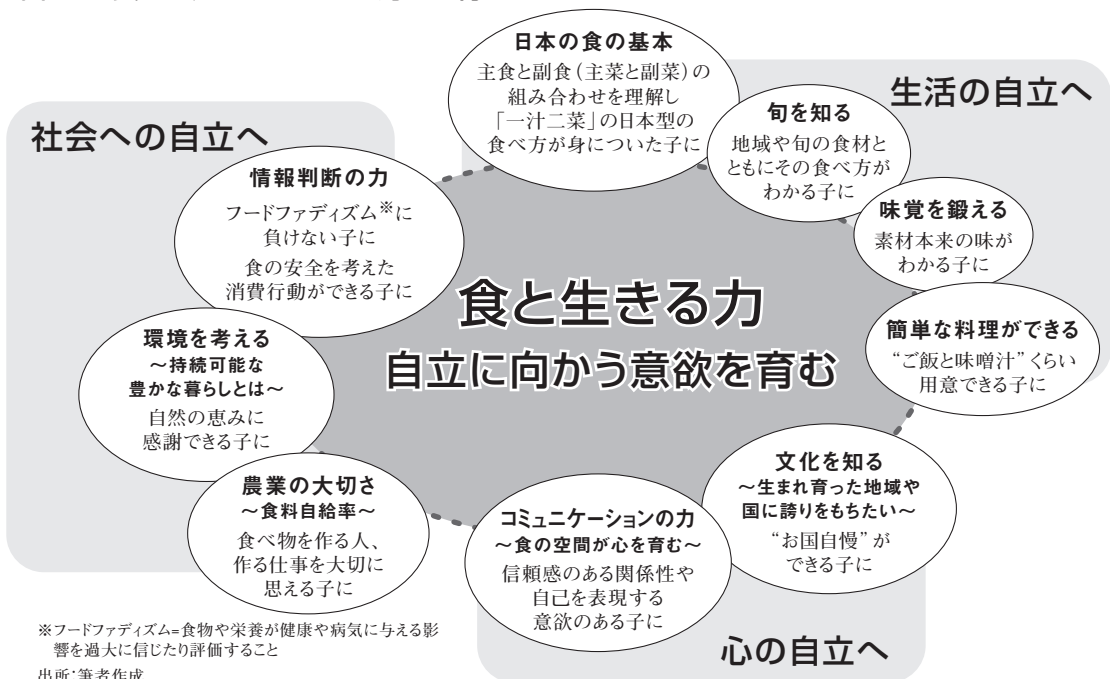
くの報告は、受け身でなく自分に関わることの意味が、大人が思う以上に、子どもにとって大きいことを物語っています。

毎日面倒を見ながら多少の苦労も味わって育て、収穫した野菜を調理し、皆で「おいしいね」と食べる中で、「自分でやった」という達成感や食べることへの意欲、大切に食べる気持ち(生き物を慈しみ命の大切さを理解する原点)とともに、みずみずしい五感が育まれてくるのです。

高学年になると「自分の弁当を作る」、「家族の食事を作る」などの実践もよいと思います。食の基本とともに地域の食文化や食材について学び、献立を考えて料理を作ります。自分の健康を考え節度のある食べ方を身に付ける中で、「生活の自立」、「心の自立」に向かう意欲がたくましく育まれていきます。

中高生になったら、食料自給率やフードマイレージ(輸入量×輸送距離)や食べ残しなどの点から、暮らしの足元の環境問題について考えてみるのもた

〈図2〉“食”を通して“生きる力”を育む



いへん意義深いことだと思います。メディアからの食情報を素材にして、情報のあり方や受けとめ方を学ぶことも、「社会への自立」に向けてとても大切な食育となるでしょう。

モノやサービスがあふれる消費社会は家族がバラバラに過ごすことを容易にします。まずは家庭の食卓への求心力を高めることが大切です。そして教育の現場では、給食を柱に地場産を活用しながら日本型食の定着が望まれます。「頂きます」、「ご馳走様」の毎日の食卓から、子どもたちの心と身体が元気に育っていくことを信じています。

○一人ひとりの健康と社会全体の活力に向けて

生活習慣病のお医者さんからの投稿¹⁾を紹介します。「糖尿病専門クリニックを開業して8年、ここ1年間だけみても初診患者の3割は40歳以下で、3割が朝食をとる習慣がない。問診をとると、患者さんの話の中から一家だんらんの風景が見えてこないことが多い。治療しようにも正しい食事の習慣がない若い患者さんを前にしてスタッフはどこから手をつけていいのか悪戦苦闘の日々だ(後略)」—。

医療の現場でも日本食を中心に食生活を見直さないと今後ますます生活習慣病が増えるだろうとの危機感が高まっています。

豊かさや便利さに流されず、豊かさや便利さと上手に付き合いながら、優れた日本の食の基本をきちんと伝承していくことこそ、一人ひとりの健康の源であり、地域や社会全体の活力にもつながるものと思います。

○日本の食の文化に根ざした本当の意味で成熟した消費社会に向けて

経済効率を最優先する食生活の中で、近年、食の安全、食料自給率、食べ残し、生活習慣病、心の問題…等々のさまざまな問題が表出し、社会の基盤を揺るがすほどになってきました。

安ければそれでいいのか、売ればそれでいいのか、“売れる食”と“守るべき食”の視点を併せ持つことが、生産者にも消費者にも求められる時代を迎えています。守るべきは「食の文化」であり、「日本の農業(食料資源)」であり、「子どもたちの心と身体」であります。

世界に目を転ずれば、人口増加や環境問題などの理由で食糧事情の悪化が懸念されています。我が国次世代の食を守るためには、単にモノの豊かな大量生産・消費・廃棄のライフスタイルから、日本の食の文化に根ざした、本当の意味で豊かな成熟した消費社会に向かう食育への舵取りを力強く押し進めていかなければならないと考えます。

家庭の食卓でも、外食でも、学校等の給食でも、多くの食卓に旬をのせて、日本でとれたものや地域でとれたものを大切に食べることが広がってほしいと願います。食の基本を大切に、自然の恵みや作ってくれた人に感謝する日々の食の空間からこそ、子どもたちの心も身体も健気にそして元気に育っていくのではないのでしょうか。食育を受ける機会の少なかった今の親たちの世代にとっても、おおらかで自信のある(安心の度合いが高い)暮らしや子育てにつながっていくものと思います。

1) 「亡食の時代」読者(金丸良文、山梨県クリニック経営)の投稿『産経新聞』2006.1.21

キーワード：消費社会

高度に産業が発達し、生理的な欲求を満たすための消費だけでなく、文化的・社会的要求を満たすための消費が広範に行われるような社会。広告やCMなどの媒体、モデルチェンジなどを利用し、「不必要なものを必要なもの」として、消費者の購買意欲をそそることによって営まれる社会ともいえる。不必要なものを売るという消費社会の構造が、大量生産・消費・廃棄を生み出し、環境問題を引き起こす原因であるとの指摘もある。

国民的課題としての「食育」の推進

食育で コミュニティを耕す



くどう ゆ き こ
文部科学省初等中等教育局 工藤由貴子

はじめに—旅で出会った食の風景

初等中等教育現場の視察を目的に、ニュージーランド北島にある小さな町に2週間ほど滞在した、平成18年のこと。ここでも、子どもたちの食生活の改善は大人の知恵を集めて取り組む重要な課題となっていた。

印象的だったのは、子どもを取り巻く食の環境を育てようとしていた大人たちの二つの眼。その一つは、日常生活のなかの変化や問題をのがさずにみている。例えば、訪問した公立の小・中学校では教科としての食に関する教育に加えて、朝食を摂らないで登校する子どもへの朝食サービス、栄養の面で偏りのあるお弁当を摂っている生徒への野菜や果物の配布、校庭に歯科クリニックを配置して無料で診察を受けられるシステムなど、子どもの食生活の課題をみつけ改善し、さらに予防するための取り組みがあった。

もう一つは、地域における生活の歴史のなかに子どもをおき、食べ物を吟味したり、味わい楽しむ生活、食べることは生活そのものであるという価値を子どものなかに内面化しようとする長い時間の眼。持参のおやつとティカップを、あるいは、教室の隅に置かれたバスケットから取り出した果物を手に、教員も生徒も思い思いの場所で寛ぎの時間を共有する10時のモーニング・ティの習慣。放課後には家

庭での仕事となっている羊や牛の世話、乳搾り、食事作りの手伝い。街のあちこちで売られている地元産の食品、週末毎に近くの公園でひらかれるファーマーズマーケット。子どもたちは食に関わる体験や時間を豊富にもち、生産に関わり、生活文化が匂いたつような生き生きした地元産の食物・食品に、地域の人たちが多くの時間や労力を費やす食にかかる気持ちの見事さを感じる。そういう機会が日常の風景としてひらかれ、そこで育つ人たちの共有する文化となり、地域での食が支えられ創り出され息づいている。

この二つの側面が結び合うところで食育は行われる。健康な心身をつくりあげ健やかに生きるという個の生活の部分と、生産、流通、働き方、自然環境、技能や技術の進歩、創造……すべての社会現象とつながり、地球規模へと広がる食の営み、この二つが総合し、結び合うところで食育は行われる。そのことが一連の経験を経て筆者がいったん到達したところであった。

おりしも、その前年の7月、日本では食育基本法が施行された。旅人として筆者がみつめたニュージーランドにおける食の光景は、日本でも様々に行われていた取り組みと同じような問題意識のもとにあったことになる。

1. 子どもをめぐる食環境に対する認識と食育

人の心身の健康を守り、豊かに食生活を営み、食文化を育てる主体である人間を育てる食育の重要性がいわれたのは新しいことではない。これまでも世界各国で先駆的な研究、教育や実践が蓄積されてきた。今日改めて食育の重要性がいわれるようになってきた背景には、社会や生活の質の変化と、それに伴って生じた食生活の変化、食環境の今日的状況がある。それは心身の構造や機能の衰え、反射神経や防衛能力の退化、身体感覚の鈍化、感情や情緒発達のゆがみ、自我や人格的自立の未発達等、生物としての個の問題から食文化の貧困、食物の生産・流通・消費に関わる社会的な問題、さらには食の世界観にまで広がっている危機感である。

平成17年施行の食育基本法では、「子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるもの」とされ、食育は生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものとして位置づけている。さらに、基本法に基づいて食育推進基本計画が策定され、食育の推進に関わる施策の基本方針、食育推進のための目標値も設定された。

それから3年以上の時を経た。国や行政、学校、家庭、地域の連携のもと、食育は広く社会全体で取り組む国民的課題となり、様々な立場の人が、また、地域の特性を生かしての多様な取り組みが展開されてきた。学校教育もその一環を担っている。

2. 学校教育における食育

学校で行われる食教育にも長い歴史がある。戦後すぐに制定された学校教育法(1947年)、学習指導要領(1947年)、学校給食法(1954年)でも食教育の概念が位置づけられ、教育課程のなかに組み込まれてき

た。小学生、中学生、高等生のすべてが学ぶ家庭科では、食事の重要性、栄養、調理、食文化、食の品質や安全、消費生活、環境など、生活のあらゆる事象から食育をとらえ、科学的、体系的な研究や実践によって、食育をリードしてきた。

平成18年に改正された教育基本法においては、教育の目標に、「…健やかな心身を養うこと」、「生命を尊び、自然を大切に、環境の保全に寄与する態度を養うこと」、「伝統と文化を尊重すること…」と定められた。それを踏まえて、教科教育の内容をあらわす新しい教育課程でも、教育全体の骨組みを示す教育振興基本計画においても、その柱として食育の重要性がいわれ、教科を横断して学校教育全体で取り組み推進していくこととされている。食に関する指導の目標としてあげられているのは、

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。
- 正しい知識、情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる力をつける。
- 食物を大事にし、食物の生産に関わる人々へ感謝する心をもつ。
- 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。
- 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ、となっている。

それを受けて、家庭科をはじめ社会、理科などの教科の学習、給食の時間、特別活動等、学校教育全体として、これまでの蓄積の上に更なる食育の充実がはかられている。学習指導要領の改訂の時期とも重なり、子どもたちは、新しい教育課程のもと、教科課程全体として系統的・組織化された働きかけのなかで学習していくこととなる。

3. 子ども一人一人が

食生活・食文化の作り手として育つこと

では、広く社会全体の連携で食育を進めるといふときに、学校教育の役割はどういうところにあるのだろうか。ここからは筆者の興味関心にひきつけて個人的な考えを述べてみたいと思う。

それは一つには、子どもたちが自分で考え、そのプロセスを通じて全体的な発達をしていく力を育てるという教育の目的に関連している。生徒の発達の時期を適確にとらえて行われる一連の体系的な教育的働きかけは、子どもたちにこれまで大人たちが築いてきた食の世界を学び、次第に食をめぐる世界の大きさと枠組みがどんなものかを捉えることを可能にする。科学的に体系立てて行われる教育のプロセスによって、次第に他者の立場やものの見方を理解し一般化できるようになり、食に対する社会的な考え方も可能になる。子どもたちは、食べるという行為を自ら問い直し、自分にとっても他者にとっても生きるために何が必要なのかを判断し、課題解決のために主体的に行動できる力をつけていく。このように、子どもたちがその過程を通じて全体的な発達をしていくところに、学校における食育の意味が発揮されるのだと思う。

また、食育という名のもとに展開されてきた活動の実績のなかで、食育を提供する環境は充実し、子どもたちのまわりには食育に関する情報が豊富に用意されている。食育のお手本となるような実践モデル、各種の指標・活動雛形も提供されるようになってきた。このように社会全体が食育の充実のためにうごめき、様々な発信が続いている今日、改めて教育における食育の重要性がみえてくる。学校教育による発達段階に応じた体系的な働きかけによって、子どもたちは大人が作りあげた食の世界を鵜呑みにするのではなく、十分な批判的・科学的検証を行い、

ハウツウ的な方法や技術としてではなく、体験に基づいた知恵として食に関する情報を身につけていくようになる。自主的検討を行わないままに大人が築いた食育の世界の中にただ組み込まれるだけでない子どもたちを育てることもまた学校における教育の役割として重要になってくる。食育を通じて実現したいことは、大人たちが創りあげたものを提示して、できる範囲で頑張るんだよと一方的に教えるのではなく、より深い、より根源的なものとかかりわりをもつべきことを子ども自身が発見し、心身の内面から育っていくものを伸ばして生産者にもなり、流通にも関わり、消費者としても自律した食の主人公としての一人一人になって未来を創っていくことである。学校における食育がこのように行われることで、食育は豊かに社会に根づくのだろう。

4. 食育でコミュニティを耕す

もう一つは食育が行われる場所に関連して。先にも述べたように、食育は個人の生活と全体社会とが会うところ、生活の土壌にいろいろな社会現象が流れ込んだ全体性のあるコミュニティという場所で豊かにそだっていき、また食育を通じてそのような場所がそだっていくという循環のなかで捉えられるものであると思う。

食育が進められている今日の日本は、産業化、都市化の急速な進展のなかで地域共同体が弱体化し、個人と社会を繋ぐ中間領域であるコミュニティが失われてしまった社会である。コミュニティ不在のまま進んだ食の社会化は、家庭というプライベートな場所から一挙に社会一外の社会、自分とは関わりの薄いところへと移行してしまった。生産のしくみを知り、価格の理由も理解し、できるだけプロセスのわかったものを選びたいという願いはかなえ難い。大規模なシステムのもとで効率よくおこなわれ

ていく食の社会化は、食がもともともっていたたくさんの価値を失い、均一的で貧しいものになってしまっている。

こうした個人や家族の生活と全体社会とを繋ぐコミュニティ不在の状況を反映して、子どもたちは直に全体社会と向き合っている。子どもたちの眼がとらえる世界は、個人の生活と家族の生活、そしてその先は直接地球とむすびついている。自分達が健康な食生活を営み人間としての発達をし続けるために自分の足下にある場所はどのような条件をもっているべきか、あるいは、将来、大人になって働き、子どもを生み育ててゆく場所には何があればいいのか、どのような人間関係を築いていけばいいのか、ということについて自分がそこに住む主体となって考える機会が乏しい。

食に関するすべてが自分に関わっていると子どもが実感できるよう、現在の状況を本来の方向に変えていくのは、地球規模にまでひろがる食の営みの全体を生活の場・コミュニティに構造的に結集していく食育を通じて可能になるのではないだろうか。そのプロセスで、どんな生活を望むか、どんな豊かさを実現したいかという生活する主体の意思が明らかになり、人間らしい生活が取り戻されるのではないだろうか。

おわりに

再び、ニュージーランドの風景に戻る。その食育の舞台には豊かな自然の恵みがあり時間はゆっくり流れていた。地域内の学校は通学区内の社会的・経済的状况を指標にして順位がつけられて公表されるという。そんなことをしたら順位の良い学校に生徒も教師も集まりたいへんな状況になるのではないかと、という日本から同行した教師たちの懸念に対して、現地の教師たちは怪訝な顔で答えた。意欲のあ

る教師はその順位が低い学校に集中する、その地域の困難な状況を超えてさらに伸びていく子どもを、そのコミュニティを支えることが教師としての希望であり、そういう学校に親は信頼して子どもをゆだねるという。先住民マオリ族の伝統は学校の教育課程に盛り込まれ、子どもたちは伝統の音楽と舞踊を新しい時代に息づかせていた。伝統を介して未来を託す相手と向き合う大人たちの顔には喜びが、子どもたち一人一人の顔には自分で歴史をつくり、社会を創る主体者であるという自信と責任がみえた。

筆者の眼にこのような光景が豊かなものと映ったのは、そこにあるコミュニティのあつみのせいではなかったか。物質生産を拡大し、専門化、高度化して膨張し拡散してきた社会が、その変化の過程でいったん失ってしまった生活の大事な価値がそこにあったからではないだろうか。いま一度、人間が全体を把握できる大きさの場所に知を結集して、みずみずしい感受性を呼び戻し、社会の流れをかえていく、そういうきっかけとしての食育に希望をもちたいと思う。

参考文献等

- 学校給食法
<http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S29/S29HO160.html>
- 学校教育法
<http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S22/S22HO026.html>
- 食育基本法
<http://law.e-gov.go.jp/htmldata/H17/H17HO063.html>
- 内閣府 共生社会政策統括官
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/>
- 「食育白書」平成20年版 内閣府
- 「食に関する指導の手引き」平成19年文部科学省

キーワード：食のコミュニティ

コミュニティとは、人々が互いに共同して生活を営む社会のあり方であり、人間の生活にとって基礎的な集団—大きく拡大した家族といってもいいかもしれない。地縁・血縁的な古い共同体がくずれ、それに替わる新しいコミュニティができていないのが今日の日本の状況である。食育によって形成される新しいコミュニティでは、ばらばらになった個人が再びつながれて、共生・調和・循環といった新しい価値が創造される。

子育て・子育て支援としての 保育所の食育



さかい はるこ
酒井治子

東京家政学院大学家政学部 准教授

近年、家庭や地域の子育て力・教育力の低下が指摘される中で、平成18年に改定された教育基本法に幼児期の教育の振興が盛り込まれ、就学前の子どもに対する教育機能の充実が課題となっている。

その対応策として、平成20年に告示された「保育所保育指針¹⁾」「幼稚園教育要領²⁾」では、いずれにも、園生活と家庭などでの生活の連続性と、発達や学びの連続性を確保し、乳幼児の健やかな成長を促すために、遊びを中心とした生活を通して体験を重ね、一人ひとりに応じた総合的な指導を充実していくことが求められている。こうしたさまざまな課題解決に向け、飽食の時代の今だからこそ、「食育」が注目され、「保育所保育指針」「幼稚園教育要領」の両指針にも「食育の推進」の項目が盛り込まれた。

本稿では、現代の乳幼児を取り巻く「食」の現状を踏まえ、保育所などが、家庭と、また、地域と連携して、「子どもの心の育ち」をどのように支援していくことができるのか、保護者の子育て支援の方法と一緒に探してみたい。

1. 子どもを取り巻く「食」の現状

「食べる」ことは生活の基盤であり、子どもの健康支援のためにも欠かすことはできない。近年、生活リズムや朝食欠

食等の食習慣の乱れなど、子どもの心と体の健康問題が指摘されている。

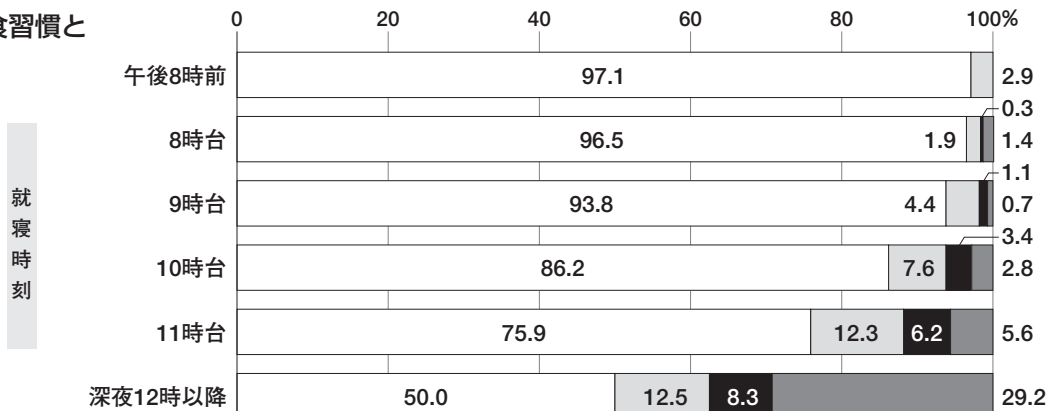
(1) 子どもの朝食習慣と生活リズム

全国の4歳未満の子どもを対象に10年ごとに実施されている厚生労働省の「平成17年乳幼児栄養調査」³⁾をみると、朝食を欠食する子どもは9.4%であり、「ほとんど食べない」子どもも2%みられる(表1)。朝食習慣と就寝時刻との関連をみると、欠食がみられる子どもの割合は就寝時刻が「午後10時台」で13.8%、「11時台」で24.1%と、就寝時刻10時以降で欠食がみられる子どもの割合が高い(図1)。子どもにとって、食べる、寝る、排泄するといった生理的欲求からくる自分の気持ちを安心して表す体験を積み重ねていくことが重要である。空腹感と食欲を感じ、それを満たす心地よさのリズムを子どもに獲得させたい。

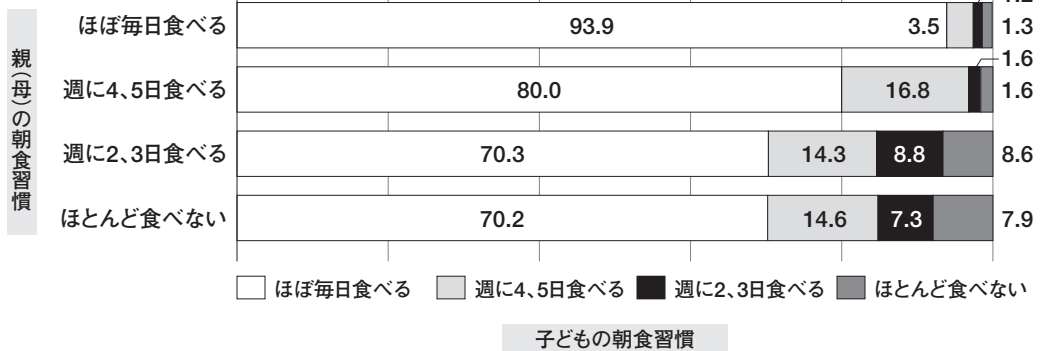
〈表1〉朝食習慣(子ども・親)³⁾

		ほぼ毎日 食べる	週に4、5日 食べる	週に2、3日 食べる	ほとんど 食べない
子 ど も	総数(n=2,247)	90.6%	5.4%	2.0%	2.0%
	1歳(n=683)	93.3%	4.1%	0.6%	2.0%
	2歳(n=690)	88.4%	6.1%	3.5%	2.0%
	3歳(n=874)	90.3%	5.9%	1.8%	1.9%
親(母)(n=2,714)		83.2%	5.8%	4.1%	6.9%

〈図1〉
子どもの朝食習慣と
就寝時刻³⁾



〈図2〉
子どもの朝食習慣と
親(母)の朝食習慣³⁾



(2) 食卓を囲む親子のかかわり

食事は家族団欒のひとつきだと言われる。食卓と一緒に囲まなければ、それだけ、親と子のかかわる機会を少なくすることにつながる。近年、子ども以上に子育て世代の朝食の欠食も目立つ。親(母)の朝食習慣との関連でみると、欠食がみられる子どもの割合は、親が「毎日食べる」場合では6.0%であるが、「週に4,5日食べる」場合では20.0%、「週に2,3日食べる」「ほとんど食べない」場合ではそれぞれ29.7%、29.8%と高い(図2)³⁾。子どもが食事をしているときに、親も一緒に食べていなければ、食べ手としてのモデルがないことになる。

食事内容そのものとともに、食卓を構成する人的

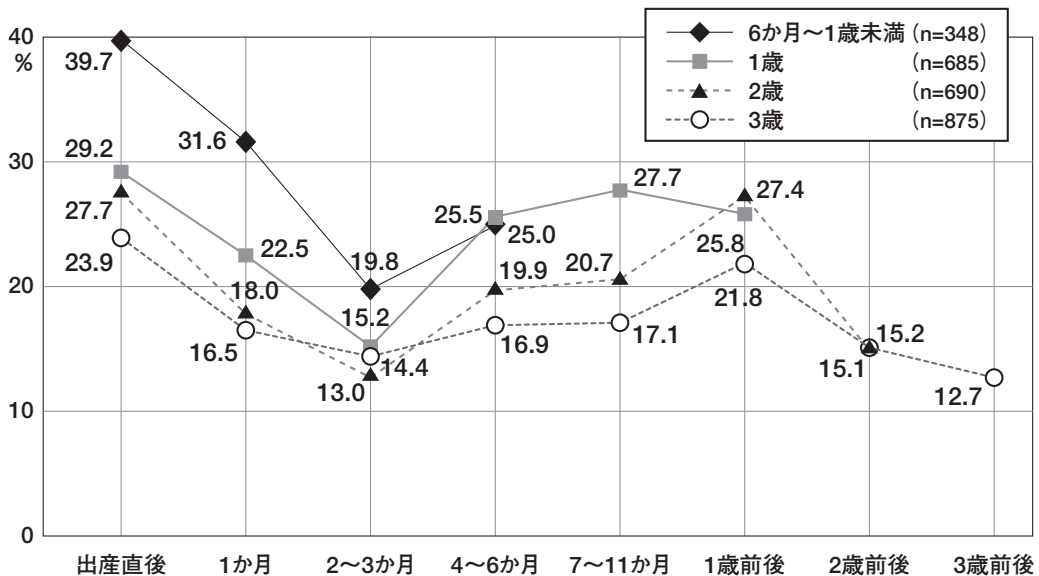
な環境である親の存在も大きな影響を及ぼすことに、目を向ける必要があるだろう。家族揃って食べる機会が少なくなっているからこそ、家族揃って食べる貴重な機会をどう活かすか、その質のあり方がいっそう重要になっているといえる。

(3) 保護者の授乳や食事への不安・負担感の増大

乳幼児の保護者が授乳や食事について、最も不安感の高い時期は、出産直後が最も高く、現在6か月～1歳未満の場合には39.7%にのぼる(図3)³⁾。次に、2～3か月にむかって減少し、離乳開始の時期にあたる4～6か月で再び増加する。さらに、手づかみ食べが始まる1歳前後で再び高くなる。

親の生活に目を向けると、育児や仕事に追われ、

〈図3〉授乳や食事について不安な時期³⁾



慌ただしい毎日が見受けられる。ゆっくり子どもと過ごせる時間がある母親の割合について、平成2年と平成12年を比較してみると、その割合は減少してきている(図4)⁴⁾。また、「子育てに困難を感じる」あるいは「子どもを虐待しているのではないかと思う」と回答する者も2～3割みられる。

このように、食事は極めて日常性が高いがゆえに、育児の負担感を増す一つの間になっていることがわかる。言い換えれば、保護者にとって不安感が高いこの時期こそ、食への関心も高く、適切な支援があれば、子育てへのセルフエフィカシー(自己効力感)を高めることにつながる。

(4) 保護者の食に関する知識や技術の不足

保育所や幼稚園などの保育者から、保護者の食に関する知識や技術の不足がよくとりあげられる。

子どもの親世代について、適切な食品選択や食事の準備のために必要な知識、技術について尋ねたところ、「まったくない」「あまりない」と回答する者が、20歳代および30歳代の男性で7割、女性で約5割みられる⁵⁾。子育ての知識や技術以前に、食に関する

知識・技術も十分に蓄積されていない。また、親世代がそれを学ぶ機会も乏しくなっているのではないだろうか。

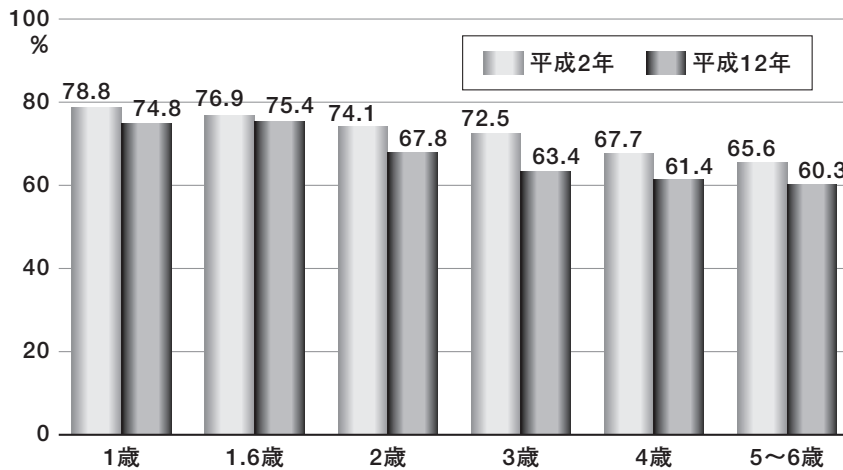
このように、生活技術としての食を営む力を誰がどう伝えていくのか、これからの大きな課題である。保護者自身が食についての知識や技術が不足してきている時代だからこそ、家庭とともに支えていく社会的な支援が必要である。

2. 食を通した子どもの育ち

平成16年3月に、食育基本法の公布に先駆けて、厚生労働省雇用均等児童家庭局保育課から「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」⁶⁾が通知された。筆者はこの指針の策定にあたって、少しでも、保育者、保護者、そして社会が、「食を通した子どもの育ち」への理解を深めることに寄与できればと願い、乳幼児期にこそ培っておきたい「食を営む力」とは何かを考える機会でもあった。

図5のように、おなかがすくりズムのもてる子ども

〈図4〉 ゆっくり子どもと過ごせる時間がある母親の割合⁴⁾



も、食べたいもの、好きなものが増える子ども、一緒に食べたい人のいる子ども、食事づくりや準備にかかわる子ども、食べ物を話題にする子どもをめざしていくなれば、楽しく食べる子どもに成長していくことが期待できる。

今回改訂された「保育所保育指針」⁶⁾において、改めて、乳幼児期の保育の一環として「食育」が位置づけられることとなった。「保育所における食育に関する指針」及び「保育所保育指針」の両指針が占めず「食育」は、大人が子どもに「食」どのように教えるかという視点ではなく、子どもは「食」を通して何を培っていくのかという、子ども側の学びの視点からである。

(5) 食に関わる体験の多様性

保育所保育指針には「保育所における食育は、健康な生活の基本としての食育は「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うために、毎日の生活と遊びの中で自らの意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、自らが食べることを楽しみ、大人や仲間などの人々と、食の楽しみをともにする子どもに成長していくことを期待するものである」と示されている。

ここでいう、「食に関わる体験」とはどのような

ものだろうか。食べ物を栽培して収穫するようないのちの育ちに触れる体験もあれば、わくわくしながら、包丁を握ったりするような体験もあるだろう。仲間と食卓を囲む体験もあれば、地域の高齢者などの会食の体験もある。子どもはもっと日常的な、一回一回の食事の中で、お腹がすいたと感じ、食べ物と向きあい、継承されてきた食文化に出会っていく。そこには「食を通した子どもの心の育ち」ともいえる、多様な体験を通した子どもの学びがある。

具体的な食育で展開する内容は、「保育所における食育に関する指針」⁶⁾の食と子どもの発達の観点からの次の食育の5項目が参考になる。食に関する体験が、これらの項目の間で相互に関連を持ちながら総合的に展開していくことができるように援助していくことが重要である。

「食と健康」：食を通じて、健康な心と体を育て、

自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う

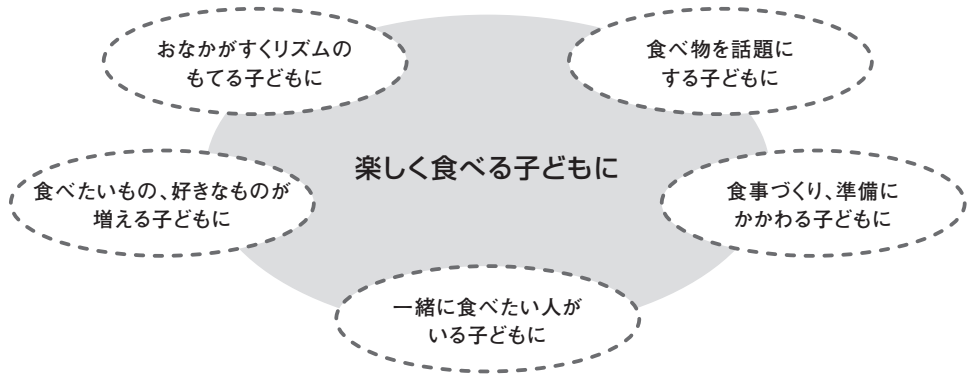
「食と人間関係」：食を通じて、他の人々と親し

み支え合うために、自立心を育て、人とかわる力を養う

「食と文化」：食を通じて、人々が築き、継承し

てきたさまざまな文化を理解し、つくり出す

〈図5〉食を通して期待する子ども像⁶⁾



力を養う

「いのちの育ちと食」：食を通じて、自らも含めたすべてのいのちを大切にできる力を養う

「料理と食」：食を通じて、素材に目を向け、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力を養う

(6) 保育の一環としての食育

今回の保育所保育指針には、これらの食の特徴を踏まえ、保育の内容を分析する視点として示した養護的側面(生命の保持・情緒の安定)と、教育的側面(健康・人間関係・環境・言葉・表現)でのねらいと内容に、食育の視点が盛り込まれた。

食育の一つの活動として展開される栽培・収穫の活動や調理体験も、養護的側面からの援助をもとに、「健康」の領域をベースにしつつ、さまざま人との「人間関係」を培い、自分の体験を「言葉」で表現することを通して、周囲のさまざまな環境に好奇心や探究心を持ってかかわり、それらを生活に取り入れていこうとする力を養う「環境」の領域と、感じたことや考えたことを自分なりに表現することを通して、豊かな感性や表現する力を養い、創造性を豊かにする「表現」の領域を織り交ぜた活動といえる。

食に関する体験が保育の一環として、養護的側面と教育的側面を一体的に行ってこそ、子どもにとって意義深いものとなる。

こうした体験を積み重ねるために、次のような点に留意して、保育所での人的・物的な環境を計画的に構成していくことが望まれる。

第1に、自然の恵みとしての食材料や、それを育て、調理し、食事を整えてくれた人への感謝の気持ち、命を大切にする気持ちなどを育むこと、また、子どもの活動のバランスに配慮し、食欲を育むことができるようにするとともに、食と命の関わりなどを実感したり、体験したりできる環境を構成する。

第2に、情緒の安定のためにもゆとりある食事の時間を確保し、食事する部屋が温かな親しみとくつろぎの場となるように、採光やテーブル・椅子・食器・食具、調理室や保育室などの環境に配慮する。

第3に、子ども同士、保育士や栄養士・調理員など、また、保護者や地域の人々などと一緒に食べたり、食事をつくったりする中で子どもの人とかかわる力が育まれるように環境を整えていくことが重要である。

3. 食を通じた保護者に対する子育て支援

子どもの食を考える時、保育所だけでなく、家庭と連携・協力して食育を進めていくことが不可欠である。今回の保育所保育指針の一つの柱は、「保護者に対する支援」である。保育士、看護師、栄養士などの専門職種が連携しつつ、それぞれの専門性をいかした支援が求められた。

前述したように、食に関する子育ての不安・心配をかかえる保護者は決して少なくない。「家庭での食」に目を向けることは、不適切な養育の兆候を発見・予防にもつながる。

保育所は、子育ての知識、経験、技術を蓄積している。保育所が拠点となった食育を通して、保育所を利用している保護者、また、利用していない地域の子育て家庭の子育て不安を軽減するような取り組みを進めていきたいものである。

具体的取組みとしては、毎日の送迎時での助言、家庭への通信、日々の連絡帳、給食やおやつを含めた保育参観や試食会、保護者の参加による調理実践などが考えられるであろう。保育所での子どもの食事の様子や、保育所が食育に関してどのように取り組んでいるのかを伝えることは、家庭での食育の関心を高めていくことにつながる。

食の場を通して保護者同士の交流を図ることに力点をおいた事例をみってみる。東京都町田市のしぜん国保育園、成瀬くりの家保育園では、絵を描くこと、ものを創ることなどの表現活動から、想像力をかきたてることを重視し、豊かな言葉を引き出す保育を展開している。給食を食べる時も同じような発想で、給食と保育とを結びつけ、想像力をかきたてる仕掛けを試みる「食育」、これが「物語メニュー」⁷⁾を取り込んだ食育の実践である。この絵本との関わりを重視した地域食育活動「ストーリーランド」は、在園児だけでなく、未就園の子どもと親に向けても

取り組まれている。週1回、午前中の2時間、10組程度の親子(3歳未満児)を対象に、親子の関わり方や絵本の読み方、食事の楽しさなどを伝え、健やかな成長を促すことをねらいにしている。親子で、世界のいろんな場所のお話をきいたり、歌をうたったり、わくわくドキドキしながら、食事を待ち望む子どもの姿が目につかぶ。子どもが遊ぶことと共に、保護者どうしがふれあうことで、親子のかかわりを増やし、保護者の育児不安が軽減する、食に対する意識が高まるなどの成果につながっているという。

この事例のように、保育所の地域の子育ての拠点としての機能が求められている中で、次のような観点から、保育所での「食」に関する資源を有効に活用していくことができる。

- (ア) 子育て家庭への保育所機能の開放
 - (施設及び設備の開放、体験保育等)
- (イ) 子育て等に関する相談や援助の実施
- (ウ) 子育て家庭の交流の場の提供及び交流の促進
- (エ) 地域の子育て支援に関する情報の提供

4. おわりに

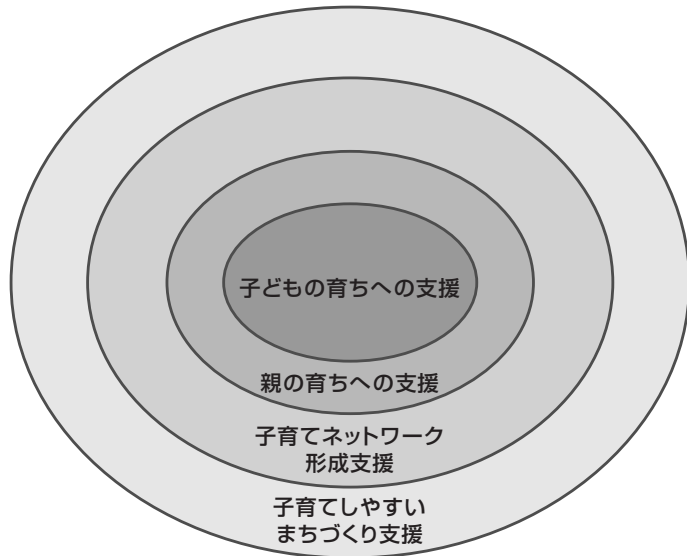
私たち人は食べなければ生きていくことはできない。生まれたときから、生きるための食べ方を親から学んでいく中で、育っていく。一方、大人は子どもの食べる姿と向き合い、「食」の本質、多くのいのちによって自分が生かされていることや、人々が継承してきた文化を思い起こし、子育てとともに大人も自身が育っていく。いわゆる「親育ち」をしていく。そのためには、親や保育者自身が「食」の場で子どもの好奇心や探究心、創造性の芽生えや言葉の豊かさに学ぶ感性が最も重要なのではないだろうか。

今、注目される食育を、生涯を通して培う「食の育ち」⁸⁾を支える視点から重視し、乳幼児期から一

歩一歩、歩むことができる仕組みづくりが必要である。食を通して、子育てにとって十分な環境を整えることと、また、それを実現するための保護者サポートである子育ての応援、この両輪を重視する必要があると感じる。食育というと、とかく保護者、特に、母親が問題視されることが多いものである。家庭で食体験を豊かにすることが困難な現代だからこそ、保育所や、地域で食育の果たす役割はより一層重要なものとなっている。

本書が提案する「もう一つの食育」として、子どもの健全な育ちへの支援、親の育ちへの支援、子育てネットワーク形成支援、そして、子育てしやすいまちづくり支援を食を通してすすめていくことを加えたい。子どもだけでなく、子育てやそれを取り巻くおとなや環境を視野に入れるエコロジカルな視点を提案する(図6)。

〈図6〉食を通した子育て・子育て支援



参考文献

- 1) 厚生労働省(2008) 保育所保育指針
- 2) 文部科学省(2008) 幼稚園教育要領
- 3) 厚生労働省(2006) 平成17年度乳幼児栄養調査
- 4) 社)日本小児保健協会(2001) 平成12年度幼児健康度調査
- 5) 厚生労働省(2001) 平成11年国民栄養調査
- 6) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課(2004) 楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～, 平成15年度児童環境づくり等総合調査研究事業「保育所における食育のあり方に関する研究報告書(主任研究者 酒井治子)」
- 7) 東香会(2004) 保育園・幼稚園から生まれた『物語メニュー』, ごま書房
- 8) 足立己幸、衛藤久美(2005) 食育に期待すること, 栄養学雑誌 63(4): 201-221

キーワード：子育て支援と子育て支援

子育て環境、すなわち、ひとりひとりの子どもの力を最大限に引き出し、生き生きとした子どもの育ちをはぐくむ環境を支えることが「子育て支援」であり、それを実現するための保護者への支援が「子育て支援」。本稿での「親育ち支援」とは親が子育てを通して親として育つことを支援するものである。また、子育ては親子を一つのユニットとして捉える親子関係の支援、そして、親子間の支援、子育てネットワーク支援にも発展していけるような「子育て支援」の社会システムづくりが必要。この両面を支援する一つの場としての「食」の意義を強調したい。



保育所での地域食育活動(町田市成瀬くりの家保育園)

食の病理

—子ども虐待問題との関連で見られる食の問題



かない つよし
横浜市中央児童相談所 医師 金井 剛

1. はじめに

食行動は生まれた時からほぼ毎日、一生の間継続する行動であり、人間を含めた動物にとって必須のものである。今田¹⁾によると、食行動は主に三つの水準に分けられるという。即ち第一に、個体の生存を可能にするための空腹を決定している脳の機能を主とした生物レベル、第二に学習や動機付けに関係し、嗜好など経験によって異なる個人差を決定づける個体レベル、第三に、食べる量や食べ方などを規定している社会・文化レベルである。食行動はこのように複雑な要因が関与する行動であり、親子の相互作用や家庭の文化、社会的な背景など、子どもが成人に至るまで様々な影響を受けて形成される。その意味で家庭環境や親子関係など複雑な背景をもって発生する虐待が、子ども達の食行動に大きな影響を与えることは当然といえる。

2. 児童虐待と食行動の問題

児童虐待と食行動の関連を考える時、子どもの食行動の問題が虐待発生の要因になるということ、虐待の影響としての食行動の問題という二つの側面を考える必要がある。この二つの側面は関連し連続するものではあるが、いったん分けて考える。

乳幼児期に比較的好くみられる食行動の問題として、食欲不振、食事の時のぐずり、偏食、咀嚼の問

題(噛めない、丸飲みなど)、遊び食べなどが挙げられる。食欲が十分でなく、授乳や食事を拒否しているように見れば、親は自分を拒否されているように思えるかもしれない。ぐずりや遊び食べは食事の時間を長くしてしまい、家事などが予定通りに進まず怒りを覚えることになりかねず、強迫傾向のある養育者には特に苦痛を与える。食事場面はいったん楽しめないものになると、養育者にも子どもにも緊張する時間となり、関係性に否定的な影響を与えてしまう。さらに夫などの協力が得られず孤立して不安の強い親は、なんとか「普通に」食べさせようと強制的な態度を取り、子どもの食欲をさらに低下させる、などの悪循環や余裕のなさを強めていく。授乳の際のトラブルも親を不安に陥れ余裕を失わせることも稀ではない。また、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患の子どもに対して極端な食事制限を施し、身体発育に重大な影響を生じてしまうなど、小児期の疾患に由来したネグレクトや心理的虐待も稀に経験することがある。一般的にも認められる食行動の問題や疾患が親の状況によっては虐待を発生させ、助長する要因になり得るのである。

次に、児童虐待の影響によると考えられる食行動の問題については、1970年代から数多く報告されている。小林²⁾は愛情遮断症候群の主な症状として発育の遅れ、反芻、溢乳、嘔吐、下痢などの食行動

の問題とその影響について触れた。諏訪³⁾は被虐待児症候群の事例に多食を示す症例があることを、大久保⁴⁾は母親の攻撃的態度が子どもの食欲を失わせ、発育障害に至っていると考えられる症例を報告した。小林⁵⁾はむさぼり食いやおやつを何度も欲しがり満足を知らない、満足度の障害として紹介している。これまで報告されている児童虐待の結果としての主な食行動の異常は「むさぼり(早)食」「だらだら食」「過食」「拒食」「盗食」「万引き」「異食」「隠れ喰い」などが挙げられている。食行動の問題はこのように早くから虐待を受けた子どもの代表的な状態像のひとつとして着目されてきた。

齊藤⁶⁾は虐待の種別にみた被虐待児の情緒・行動上の問題を調査し、身体的虐待の11.1%、心理的虐待の8.5%、ネグレクトの4.1%に多食・多飲を認めたとしており、あらゆる種別の虐待で食行動の問題が認められることを示した。また、拒食症や過食症などいわゆる摂食障害の診断が可能な状態を呈する被虐待児童の症例も数多く報告されている。亀岡⁷⁾らは入院児童の診療から、被虐待事例26例の約30%(8例)に摂食障害が認められ、その内訳は過食3例、拒食3例、異食2例であったとしている。

さらに、ブラウン⁸⁾らは小児期に虐待を受けた経験を有する成人入院患者の調査から、摂食障害が身体的虐待経験者では3%、性的虐待では5%、混合型では11%に認められ、対象群の1%に比べていずれの種別でも被虐待経験のある症例では発病率が高く、虐待の影響が成人後も強く認められると報告している。

3. 児童相談所で観察された事例から

児童虐待を受けた子どもたちの示す状態像に対して、ケンプ⁹⁾が1961年に被虐待児症候群という名称を提唱してから、すでに50年近くが経過しよ

としている。この間児童虐待は増加し続け、07年度の全国の児童虐待対応件数は4万件を越えるようになった。横浜市でも児童相談所の一時保護所に保護される子どもの60~80%が虐待を受けた子ども達で占められるようになってきている。ここ数年、虐待種別ではネグレクトが増加し、最多となり、愛着形成が不十分な子ども、十分な生活習慣を身に付けていない子どもが多くなっている。

ある日の一時保護所では22人の子どもが食堂で食事をしていて、その内の16人が虐待を受けて入所していた。最近の子どもの傾向と言えるかもしれないが、きちんと箸を使っていた子どもは3人のみであった。終始肘をついて食べる子、隣の椅子に足を乗せて食べようとする子、お喋りをしきかんに身体を動かし落ち着かない子、食器を持たずに食べる子、5分もしないで食べてしまう子、ゆっくりと時間をかけて一人残っても食べ続ける子、「いただきます」をする前からおかわりを見つめている子など見ていて飽きないほどのお行儀の悪さである。

子どもは家族に守られているだけでなく、家の匂いや慣れ親しんだ家具や寝具、オモチャやがらくたなど自分の持ち物といった様々な物にも守られている。そんな全てから切り離されて一時保護所や施設に入所してくる。それぞれの子どもがそれでも親や家庭から離れたほうが「まし」な環境に置かれていたということもあり得るが、新たな環境に親から離れて適応していく際にはそれなりの反応を見せることも当然と言える。新たな場に入所してきた子ども達が見せる様々な反応はそのことも考慮に入れる必要性はある。実際、かつて母性剥奪症候群と言われた子ども達の中には、単純に親から分離された子ども達も含まれており、直後に食欲の低下や過食などが観察されている。里親委託の直後の子どもにも同様の反応が認められることもある。その意味では分

離直後の食行動の問題を全て虐待と関連付けることには無理がある。それでもやはり虐待を受けた子ども達の食事場面には様々な問題が観察される。次に顕著な事例を紹介する。

5歳の男子、学校ではおかわりもするのに家で食事をなかなか食わず、体重が増えず、学校から勧められて母親が相談に来た。確かに小さめの子が、母親の隣で態度までも小さくなっていた。食卓場面について聞くと、父親が箸の持ち方、食べ方など全てに注意をし、拳句に「お前は飯など食うな」と怒鳴られるという。父親は母親の再婚相手で、自分の実子には文句を言わないという。食卓場面は緊張の場であり、食欲はあっても食べられない状況に置かれていたようだ。その状況をどうにもできない母親も自分を責め、あるいは子どもに責められているように感じるのか父親同様の態度になっていた。保護後の数日間は過食やむさぼり食いを見せたが、その後安定し、短期間で体重増加も認められた。

発育の遅れで小児科を訪れ通報された2歳の男子、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーのため、過度な食事コントロールを受けていた。母親は結婚前拒食症による通院歴を有していた。保護所での食事場面では緊張が強く、職員に指示されないと何も口に出来なかった。徐々に周りの子の食事にも関心を示すようになり、食事の幅も広がり、笑顔を見せながら食べるようになった。身体疾患の神経質な管理の場合だけではなく、養育者がある種の宗教の熱心な信者であるような場合などでも、同様な極端に厳しすぎる食事管理になってしまい、結果として発育不全を生じ、虐待と認定されることがある。

異食は一般的に知的障害の子どもに多く見られるが、虐待を受けて保護されてくる子どもにも時々認められる。ある3歳の男子は1歳の頃両親が離婚。直後から母親が付き合っている男性の所へ行く時に

は家にひとり置き去りにされ、様子を見に来る祖母にその都度面倒を見てもらっていた、ネグレクトや時に身体的・心理的虐待も1歳前から長い間受けていた。保護所の床の紙くずなど平気で口に入れるだけでなく、健診の際には耳にも様々なものが詰まっているのが見つかった。人懐こさはあるが、職員からは関係が表面的との指摘があり、その後他の児童への攻撃性が顕著になっていった。

4. 虐待と食行動の心理的関連

乳児は空腹という不快感を、泣くというサインで示し、それを受け止めた母親に母乳を飲ませてもらい、緊張が緩和して心地よい満足感に浸って心地よい眠りにつく。また、離乳が進んでくると、食べることは親が与え、子どもがそれを受け入れるという人間関係・コミュニケーションの営みでもある。「食べられる物」と「食べられない物」の区別も、様々なものを口にしてしまう子どもが、その都度親に叱られ、口の中から無理やりそれらを取り出される。そういった繰り返しの親子のやりとりの経験から覚えていくものであろう。そういった授乳や食事に代表されるサインを子どもが発し、それに養育者が反応し子どもが反応するというサイクルは、子どもの基本的なニーズのあらゆる側面に影響を及ぼす。

生後8ヶ月頃から3歳頃まで続く「模倣」の著しい頃には、食物の嗜好や食事の態度など、養育者の文化が色濃く吸収されていく。国によっては膝を立てて食べることが正しく、箸を使わず片手で食べることが作法に適うとされるなど、子どもは身近な人の文化や習慣の中で食事の行儀を覚え、好き嫌いもその影響を受ける。子ども達の食事場面の姿からは、その子が育った家庭や養育者の姿が垣間見られ、家族との関係性が映し出されていると言える。

オーツ¹⁰⁾らは、ネグレクトによる発育不全について触れている。その場合の親には、親子間の相互作用の問題、乳児のニーズへの反応性の欠如、親の心理学的な障害、乳児の栄養学的・情緒的養育のニーズを母親が満たすことを妨げるような圧倒的な社会的ストレスなどが存在していると著している。本来身体的・心理的な親密さや温かい親子関係を育てる時期のこれらの問題は虐待を誘発し、親子関係を緊張に導き、子どもの発育・食行動やその他の行動に著しい妨げになることは想像に難くない。

5. 虐待を受けた子ども達の食行動の問題のその後

むさぼり食いや過食やだらだらしたペースなど食卓場面で目立った行動も、保護されて虐待から離れ安心すると速やかに改善され、発育も促されることが多い。実際に、発育障害を認める被虐待児童では、成長ホルモンの分泌が比較的低値で、生活環境の改善に伴って分泌が増加する(早期に対応するほど回復も早い)ことが知られており、このことは子どもの置かれた環境が安定してきた指標とも捉えることができる。

しかし、食行動に問題を見せる子どもは、重篤な虐待を受けていた子ども達であることが多く、心理的な関連から考えても様々な側面で不適切な環境に晒されていたと考えられる。そのためか、むさぼり食いや盗食などが改善すると、次に職員を独占しようとし、まとわりつき甘える様子や、他の児童に対する攻撃性が表面化してくるなど、食行動以外の様々な問題を出してくることが多い。底知れぬ甘えで職員を疲弊させ、注意しても止めることの出来ない攻撃性を示し他の児童から孤立し、時に心理治療や医療対応を要する状況が生じてしまう。生命の危機を脱したら、本来の問題点が表出してきたかの如くであり、ここでも満足を知らずに人を求める様子

が数ヶ月から時に数年続くことがある。また、食事中のお行儀の悪さなどは、その子どもが背負ってきた文化でもあり、これも簡単に改善されることは少ない。職員も必要な支援者を持ちつつ、可能な限り根気強く一定の態度で接することが求められる。このような作業は、関係性(愛着関係)を構築するためには必要なことと覚悟する必要がある。

6. 最後に

虐待はそれを受けた子どもに様々な影響を及ぼす。脳の研究が進歩し、様々な研究成果が報告されている。より早期に虐待を受けるほど脳容積が小さく、情動や記憶に関与する海馬や扁桃体の容積が小さく機能も低下するという。発語に関係する部位の機能低下も認められ、被虐待児童の情緒的表現の少なさに影響があると考えられる。それらの変化は行動面、即ち攻撃性や衝動性の強さ、自己イメージの低下、学習能力の低下、多動などに現れ、発達障害や抑うつ、人格障害などとも関連すると言われる。

「食」は人が生きていく上で最も重要な行動のひとつであり、親子の関係や育った家の文化などが色濃く反映される。その意味で様々な影響の中でも「食」に問題を呈する子どもは、その後に表れる問題も多岐にわたり、密な支援や治療的環境を整える必要性が求められる。

かつて勤務していた思春期病棟で、個室で抑制し退行した拒食症の子どもが、点滴だけの栄養から初めて経口摂取を再開する時、子どもの食べたい物を聞き出し、買い出しに行き、一口食べてくれた時に担当看護師と手を叩いて喜んだ。「食」を主訴として介入が始まった時には、やはり「食」での対応が重要になる。食事の場面が大人に見守られ楽しく温かいものになるよう工夫が必要であり、関係性を構築するために介入する良い機会と考えられる。

参考文献

- 1) 今田純雄『食行動の心理学』培風館・1997
- 2) 小林登『幼児虐待』からだの科学、52、12－17、1973
- 3) 諏訪城三『被虐待児症候群』小児科、16、4、449－453、1975
- 4) 大久保修『情緒剥奪 (Emotional deprivation)』小児内科、10、3、74－77、1978
- 5) 小林美智子『子どもの虐待の現状と対策』日医雑誌、116、5、1996
- 6) 齊藤学『児童虐待 (臨床編)』金剛出版、2001
- 7) 亀岡智美ら『児童虐待に関する精神医学的考察(1)』児童青年精神医学とその近接領域、34、2、151－163、1993
- 8) Brown G.R. et.al『Psychiatric Morbidity in Adult Inpatients With Childhood Histories of Sexual and Physical Abuse』Am.J.Psychiatry,148,1,January,1991
- 9) Kempe C.H. et al.『The Battered-Child Syndrome』J.A.M.A. 181,1,July,105-112,1962
- 10) オーツ R.Kら「乳幼児期の発育不全」ヘルファ編『虐待された子ども』明石書店、2005

キーワード：異食

英語の Pica は何でも食べる習性のある鳥、カササギの名前を語源としている。知的障害児や被虐待児童に認められることが多く、ゴミや紙片、小石、糞便などなんでも口にしてしまう。重篤なものでは口だけでなく耳や鼻、稀に膣などにも入れてしまうことがある。



若い女性の 「やせすぎ」の問題



こうむらひろこ
甲村弘子

産婦人科医・大阪樟蔭女子大学 教授

1. はじめに

厚生労働省の統計によると、若い女性の体重はここ数十年低下の傾向を見せている。若い女性には強い「やせ」志向があり、これが一因で「食行動の異常」がおこることがあり、近年摂食障害の患者が増えていることが指摘されている。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が注目を集め、「太りすぎ」が健康に良くないことは、広く一般に知られている。しかし「やせすぎ」も多くの健康上の問題をはらんでおり、月経異常、骨粗鬆症などと関連している。さらに「やせすぎ」は、本人だけでなくこれから生まれてくる子どもの健康にも大きな問題を起こすこともわかってきた。やせた女性からは低出生体重児が生まれやすく、低出生体重児には、将来、肥満・高血圧・糖尿病などの生活習慣病が増えるという大きな問題がある。「やせすぎ」は、若い女性の健康に重大な影響を与えるだけでなく、次世代を担う子ども達にも大きな問題を起こしうるのである。

2. 20代のやせすぎ女性が大幅に増えている

厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、1947年から約60年間の間に日本人の体格は、著明に変化してきた。BMI（体重“kg”を身長“m”の二乗で割った値で、やせや肥満などを表す体格指数）（表1）でみると、女性では若い世代、特に20代では一貫し

〈表1〉 体格指数 BMI (Body Mass Index)

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} / \text{身長}^2 (\text{m}^2)$$

25.0 以上	： 肥満
18.5 以上 25.0 未満	： 正常
18.5 未満	： やせ

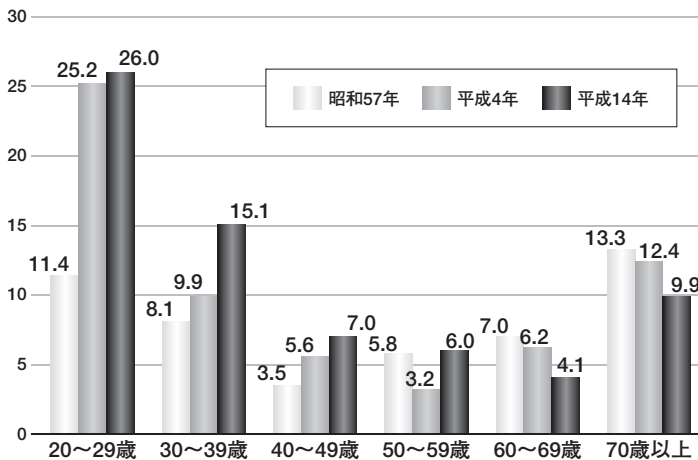
てBMIの低下傾向が見られている。BMIが18.5未満の「やせ」である20代女性の割合をみると、昭和57年には11.4%であったが20年後の平成14年には実に26%を占めるまでに増加している（図1）。すなわち20代女性の4人に一人が「やせ」の状態と言えるのである。30代女性でも増加傾向を示し15%がやせである。しかし、他の年代すなわち40代以上の世代ではこのようなやせが増加するという傾向は見られない。

なぜ若い女性に「やせ」志向がみられるのだろうか。やせている女性が美しいという社会的風潮があり、マスコミではダイエットに関する情報が氾濫している。外からの「みかけ」による評価が女性の自己評価と深く結びつき、細くて美しいことが女性の最大の価値であるかのような状況があることはみのがせない。

近年極めて増加している「摂食障害」は、体重や体型への顕著なこだわりと肥満への強い恐怖のために食行動に異常をきたす疾患であるが、若い世代に好発し最近では発症が低年齢化していることが注目されている。本症の発症要因は決して一元的ではないが、この

〈図1〉BMI 18.5未滿のやせている女性の割合

(平成14年度厚労省国民栄養調査による)



ような「やせていること」を美化する社会の風潮も深く関係している。

2006年にスペインのファッションショーでやせすぎモデルの出演が禁止されたことがニュースとなった。やせすぎのファッションモデルが若い女性の過度なダイエットを助長することにつながるのの危惧からである。他の欧米諸国もこの動きに追随している。しかしながら日本では、やせていること健康障害が社会的に議論されるにはいまだいたっていない。

3. 「やせすぎ」によって

何がからだに起こってくるのか

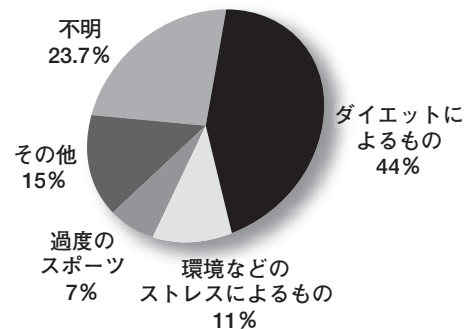
1) からだの症状と検査所見

やせることにより、低体温、低血圧、脈が遅くなる(徐脈)、便秘などがおこる。重度のやせにより、皮膚の乾燥、むくみ、脱毛、思考力や記憶力の低下がみられる。摂取栄養量が不足しているにもかかわらず血液検査所見では異常値の見られないことも多いが、低栄養が続くと、貧血、高コレステロール血症、肝機能障害、心電図異常、脳の萎縮などがおこる。やせは成長ホルモンにも影響を与えるため、低年齢で体重減少が長期に続く場

〈図2〉思春期の無月経の要因

(日本産婦人科学会の調査による)

※文献1)より改変



合は事態が深刻で、身長伸びが止まって最終的に低身長となってしまう。

2) 月経が止まる

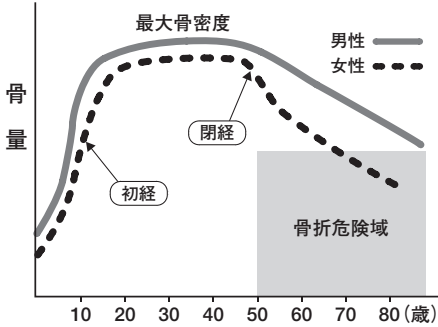
日本産婦人科学会の調査¹⁾によると、18歳未満の女性の無月経の要因として最も多いのは、「ダイエットによる体重減少」であり、半数近くを占めている(図2)。体重と女性ホルモン(エストロゲン)は密接な関係にあり、エストロゲンが正常に分泌されるためには適量の体脂肪を必要とする。体重が減少すると、中枢(視床下部・脳下垂体)からの性腺刺激ホルモンの分泌が減少して排卵が起こらず、月経不順になりついには月経が止まってしまう。標準体重の85～90%に体重が減ると無月経となる。これは上で述べたような身体の異常所見に比べて比較的早くあらわれる症候である。したがって月経が止まるということは、からだ早期にアラームサインを出しているのとらえるべきである。

無月経が長期に続いてエストロゲンの低下が著明であると、子宮は次第に萎縮する。また、長期の無月経で排卵が起こらない状態であると、将来の妊娠に影響して不妊症になることが危惧される。

〈図4〉 平均出生体重と
低出生体重児の占める割合の推移

(母子保健事業団：母子保健の主なる統計 2007年版より)

〈図3〉 骨密度の経年変化

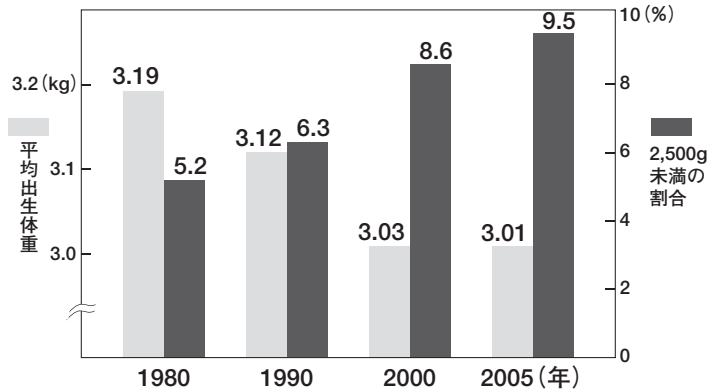


エストロゲンは次に述べる骨代謝に対する影響ばかりでなく、皮膚や毛髪に対する影響、脂質代謝に対する影響、脳の機能に対する影響など、女性のからだの様々な部分で重要な役割を果たすことが明らかにされてきている。このため長期にわたるエストロゲンの低下は、女性のQOLを著しく低下させることになるのである。

3) 将来の骨粗鬆症が心配される

骨粗鬆症は多くは年配の女性がかかる病気で、骨が軽石のようにスカスカになり骨折しやすくなった状態である。骨の密度(骨量)は若年期に最も高くなり、閉経後に急激に減少していく。したがって予防のためには10代、20代の頃に骨量をできるだけ高めておくことが大切である(図3)。

骨量を増やし、骨を丈夫にする大きな因子は栄養と運動である。小児期から思春期の十分なカルシウム摂取は大切で、良質のたんぱく質、ビタミンD、マグネシウムなども骨の形成にかかわっている。やせでは、このような栄養分が不足することに加えて、体重、体脂肪の減少は直接的に骨量を低下させる。一般に体重が重いほど骨量は高く、やせそのものが低骨量の危険因子である。さらに無月経も関係する。エストロゲンは、骨の代謝と



密接なかかわりのあるホルモンで、骨からのカルシウムが溶け出すのを抑える作用を持っている。エストロゲンの分泌が低下している状態が続くと、骨量は徐々に減ってくる。極端なダイエットによるやせは、月経が止まるだけでなく、骨量も減ってしまうのである²⁾。

一旦減った骨量を成人期以降に増やすことはなかなか難しく、最大骨量が低いまま推移して将来の骨粗鬆症につながる。

4. 低出生体重児の増加

わが国において出生時の平均体重は年々減少の傾向をみせ、約30年前の昭和55年に3,190gであったのが、平成17年には3,010gにまで減少している。さらに、2,500g未満で生まれる小さな赤ちゃんを「低出生体重児」というが、この割合は約2倍に増え、平成17年には10%に近づいている(図4)。つまり新生児の10人に1人が低出生体重児という状況が起こっているのである。これには、ひとつは若い女性の喫煙率の増加による妊娠中の喫煙が問題であり、さらに妊娠中の体重増加不良が関係している。やせすぎの女性は標準体重の女性より約2倍の確率で低出生体重児が生まれやすいことが示されている³⁾。

5. 「小さく産んで大きく育てる」はまちがい

1986年に英国の研究者Barkerは、胎児期の低栄養が将来、肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧などを起こしやすくし、心血管障害による死亡率を上昇させるとする疫学調査を報告した⁴⁾。この研究は、その後多くの調査や研究により証明されて、「Barker説」として認められている。妊娠中の栄養分が不足すると、胎児はそのような環境に適応して循環やエネルギー代謝を節約し、儉約型となる。そして発育している胎児の様々な臓器にその情報が組み込まれる。低出生体重児の持つ儉約型の体質は、生まれてから栄養条件が改善するとむしろ過剰適応となって、肥満や生活習慣病のリスクを背負うことになるのである。

これは、母親の胎内での環境が、発達中の胎児の臓器に刻み込まれることにより起こると考えられており、胎児プログラミングと呼ばれている。つまり、母親の胎内での栄養状態がその人の将来の健康を左右するといえるのである。

妊娠中の母親の栄養状態が良好であれば、機能の良い胎盤が形成される。胎盤は母体から胎児へ栄養分や酸素を運搬する重要な臓器であり、健康な胎盤からは十分に栄養や酸素が供給されて胎児は正常に発育し3,000gを超える体重で出生する。そうして生まれた子どもは乳児期・学童期の環境が適切であれば将来健康なからだを持つことができる。また母乳分泌が良好で母乳栄養が確立することにもつながり、これらは結果的によい母子関係を築く基礎となる。一方、母体の栄養不良や栄養のアンバランスは胎盤の機能不全を招き、胎児の発育に大きく影響して低出生体重児の出生につながる。さらに妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）のような母体の合併症を引き起こして、胎児への悪影響を増すことになる。

このように、今よく言われるメタボリックシンドロームは、遺伝因子と生活習慣から説明されてきた

が、じつは胎児期からの栄養も大きく関係しているのである。「メタボ」の予防は胎児期から必要になるのである。

6. おわりに

近年わが国では若い世代の食生活に大きな変化がみられる。好んでファーストフードをとり、朝食をとらないなど不規則な食生活をし、さらにやせ願望によるダイエットが氾濫している。特にこれから妊娠出産をする若い世代の「やせ」は大きな問題である。本人の健康問題にとどまらず、次世代にまで影響することが懸念される。

若い女性の「やせすぎ」をめぐる、適正体重を保つことの重要性についての社会への啓蒙が必要である。

文献

- 1) 宮川勇生、石丸忠之、加藤紘、他：思春期における続発性無月経に関するアンケート調査。日本産科婦人科学会雑誌 51:755-761,1999
- 2) Biller BM, Saxe V, Herzog DB, Rosenthal DI, Holzman S, Klibanski A. Mechanisms of osteoporosis in adult and adolescent women with anorexia nervosa. J Clin Endocrinol Metab. 1989 Mar;68 (3):548-54.
- 3) Ronnenberg AG, Wang X, Xing H, et al: Low preconception body mass index is associated with birth outcome in a prospective cohort of Chinese women. J Nutr133:3449-55, 2003.
- 4) Barker DJ, Osmond C: Infant mortality, childhood nutrition, and ischemic heart disease in England and Wales. Lancet 1:1077-1081,1986

キーワード：胎児プログラミング

子宮内で胎児が低栄養環境におかれると、その環境に適応してエネルギー儉約型になる。すなわち少ないエネルギーを有効に活用する体質となる。この体質は出生後も持続し、出生後の過酷な環境を予測して予防的に適応しようとする。しかし出生後の栄養状態が過剰であると、儉約型の体質にとっては「過適応」になってしまい、結果的に肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病の発症につながる。このように子宮内での環境が発達中の胎児の臓器に刻み込まれることを、胎児プログラミングという。

回復の道を開く “食” —もうひとつの食育



土井ホーム 代表
博士(学術) どい たかのり
土井 高德

わが家にやってきた子どもたち

「ぼくは犬ぞりの一番後ろの犬。たたかれるためだけに存在する。なんで世界はこんなふうに戻るのだろうと恨みながら走る犬だったんです」。

良雄(仮名・以下同)は激しい被虐待体験を新聞記者のインタビューでそう語った。兄を使って良雄を殴らせていた母親は、タバコをくゆらせながら兄に言った。「クジラの潮吹きにしなさんなよ」。激しく棒で殴りすぎて、クジラが潮を吹くように鮮血が飛んで部屋を汚すな、そういう意味だと良雄は苦渋と怒りに満ちた表情で説明した。

良雄に限らない。背中一面にヤケドの跡がある子。ゴルフクラブで殴られ、意識を失った子。一日1食、ラーメンにキャベツが1枚浮かんでいればごちそうであったと語る子。電気も水道もガスも止まり、人気のない深夜、兄弟で団地の公園に向かい、公園の水道で水を汲み、1週間その水で生き延びた子ども。そうした子どもたちが次々と里親ホームのわが家にやってくる。

家庭だけでなく、さまざまな児童福祉施設からも子どもたちはやってくる。耕治は養護施設で暮らしていた。わが家は当時「一日里親」もしていたので、毎週のように泊まりに来ていた。施設に帰る時間が迫ると、窓際に立って、「おじいさんになるまで、ここにいたいナァー」「死ぬならここで死にたいな

と、独り言のようにつぶやく。「また来週ね」「絶対だよ、約束してね」。別れ際の表情に、わたしは引き取りを決意した。耕治の表情に、何かただならぬものを感じたからだ。その後も、「不適應」という名のもと子どもが次々とやってきた。いずれも身体的・性的虐待を受けていた事実のちに判明した。

このように本来守ってくれるべき親からの虐待、度重なる養育者の変更、家庭を失い、家族や友だちとの絆を断たれるなど、子どもの内面に抱える傷つきと悲しみは深い。

食を通して見える家族の風景

わが家の取り組みは、海外で「治療的里親」と呼ばれるものに近い。子どもたちの養育を通して、親子のきずなや家族のありようなど、今の社会の断層が見えてくる。

7年前にやってきた浩太は、食事やおやつを十分に食べても、持ち出した菓子類を部屋に隠すという被虐待児特有の行動を取った。タンスの引出しにアイスクリームを隠して下着を汚し、ふとんの間にポテトチップスを隠してシーツを洗たくしなければならなかった。しかると、意識が遠のく様子が見えた。つらい場面に直面すると、心のスイッチを切る「病的解離」の可能性を感じた。言葉のキャッチボールを繰り返しながら、応答を重ね、言語化を促しつつ、

対象恒常性のある毎日の暮らしを通じて、浩太の病的解離は減衰していった。自立した浩太は毎週末、子どもたちにはケーキ、私たち夫婦にはビールを持ってきてくれる。

スポーツクラブでの挫折とともに、非行が進んで暴力団加入という行動化(acting out)に走った裕也は、入所当初、朝から井で7杯も食べた。3ヶ月経った頃に、裕也は家庭内の葛藤を語り、ストーンと落ち着いて、人並みの食欲になった。

良雄は出されたメロンを前に、「もったいない」とつぶやき、しばらくメロンを凝視して手をつけなかった。わが家に来て早々、「いくら食べてもいいのですね」と良雄はおずおずと尋ねた。飽食が言われて久しい日本の社会にこうした少年が存在している。

聖二は親の顔を思い出せないと言った。「親子の団らんはあっただろう」。わたしの問いかけに、「ダ・ン・ラ・ン」と聖二は不思議そうにつぶやいた。「食事は一緒に食べていただろう」と重ねて問いかけると、聖二は「家族で一緒に食べたことはない。コタツの上にある小銭を握って、コンビニでおにぎりなどを買って食べていた」と答えた。寒々しい家族の光景が聖二の心に広がっている。

安全を保障し寝食を共にする

家庭を失った子どもに社会がそれに代わる家庭を与えることを「社会的養護」と言う。現在、約4万人の子どもが家庭を離れて、福祉施設や里親家庭で生活をしている。日本の社会全体に、家族や地域社会のきずな、すなわちソーシャルキャピタル(社会関係資本=社会全体の人間関係の豊かさ)がなくなってきた結果と言えよう。

こうした家庭を失い、家族の絆を断たれた子どもたちにとって、安全で安心感到満ちた環境を保障す

ることが、なによりわたしたち里親に求められる。そして、深刻な外傷体験を抱えた子どもがやってくるたびに、わたしは子どもたちに語りかける。「いままでいっぱい傷ついてきたよね。もう二度と傷つけないことを約束するよ」。

こうした子どもたちにまず求められるのは、食事と睡眠、にぎやかな会話という「何げない毎日の暮らし」である。こうした変わらぬ暮らしを通じて、子どもたちは、心の深い傷をいやし、自らの内的葛藤や衝動をコントロールしていく力を育んでいく。24時間の生活全体を通じて、「寝食を共に」しながら、その心身の回復が図られるのである。

J・ハーマン(1996)は、虐待や監禁などの長期反復性のトラウマによる心的外傷からの回復の治療作業が成功するかはひとえに「安全の確立」にかかっていると述べている。「安全の確立」はまず身体の自己制御に焦点をあて、次に次第に外に向けての環境の制御に重点を移すとされる。身体コントロールの焦点は「食事と睡眠」の生物学的リズムの回復であることをハーマンは強調している。

こうしたことから、わが家にやってきた子どもたちは、まず睡眠の質が確保されているか、悪夢といった侵入症状はないのか観察されると同時に、毎日の食卓でもその食事の質と量、食事に臨む子どもの姿勢が観察される。子どもの現在の行動は、過去の子どもの養育環境や養育者との関係性を反映しているからである。

子どもたちは極端に低身長・低体重であることも少なくない。養育の放棄・怠慢は、子どもの心身に大きな影響を与え、身体的に栄養不良、『愛情遮断性症候群』や『非器質性体重増加不良』といった結果が、こうした低身長、低体重をもたらす場合があるからである。

それと同時に、学校の出来事などを尋ねながら、

その応答を通じて、対人スキルのレベル、聴覚的な能力、また会話それ自体が可能かも慎重に測られる。虐待は、子どもたちのメタ認知統合機能とそれに関連した実行機能を破壊するからであり、またわが家に来る子どもの7割が広汎性発達障害などの発達上の課題を抱えているからである。

治療教育的に構造化された毎日

このように毎日の生活自体が、困難な境遇に生きてきた子どもたちにとって、安全で安心な毎日であるとともに、虐待による深い心的外傷や発達上の課題に関して、治療的に働くよう統合し、秩序だてられた環境へと組み立てられていることが重要である。

伊東(2006)は、虐待などによってハーマンの提唱した複雑性PTSDになった場合、子どもの身体に刻み込まれた警戒態勢(覚醒亢進)を解除するには、突然に脅かされることがなく、分かりやすい日課と規則が示された心地よい生活が続くことが必要であり、受容し守ってくれる大人の存在により、徐々に人を信頼し、社会性を広げていくことを求めている。

それと同時に、わが家の子どもたちの多くは発達上の課題を抱えているために、視覚的提示などの「構造化された指導」も欠かせない。

E. ショプラー(2004)は、広汎性発達障害(PDD)の3主徴のうちの対人的相互的反応性の障害に起因する“非”社会性を補うために、生活全般において、その働きかけと工夫がなされた「構造化」が重要であると指摘している。

富田(2006)は、国立武蔵野学院での実践において、「処遇のユニバーサルデザイン化」を提唱している。それは、「処遇困難児の少なからぬ部分が発達障害を有している」ことを前提にして、「発達障害によりコミュニケーションの障害を持つ子どもに

とってわかりやすい効果的な処遇は、障害のない子どもに対してもわかりやすい効果的な処遇である」ことを意味している。

また富田は、原家族の混乱した価値観と生活を経験してきた少年たちにとっては、「普通の生活」そのものがきわめて治療的であると、職員の少年への働きかけがより効果的なのは問題行動の直後であり、その期を逃さずに、その行動が少年のもともと抱いていた問題性と密接に結びついていることに気づかせていく「生活場面面接」の有効性を指摘している。

何気ない毎日こそ治療的だ

わが家にやってくる子どもたちの多くは、それまでの養育環境において人生の未来の指針となる自己形成モデルを身近に有していなかった。こうした生活世界において安定した愛着と信頼関係を保障されない、対象恒常性を欠いた暮しであった上に、人生の早期から激しい虐待を受けてきたために、認知や感情、行動上の一貫性を失い、断裂している子どもたちが少なくない。

このような解離性障害を有している子どもに対して、F. パトナム(2001)は、治療者は常に認知的・感情的・行動的な恒常性を維持することが大切であり、それ自体が重要なメタ認知的介入となるとしている。この介入によって、要治療児童に一貫性と連続性を創り出すことになるからである。

ハーマンは、心的外傷からの回復を3段階に分けたが、その第2段階は「想起と服喪追悼」である。被害者が「外傷物語の再構築」、すなわちここで話しても傷つけられることはないという「安全」感を前提に、外傷体験を再構成して語り、これによって外傷性記憶を変形し、ライフストーリーに統合する段階である。外傷性記憶と身体感覚とを交えない語

りは不毛であり、欠落を残す。最終目標はイマジヤリーを含めてストーリーを言語化することであるとハーマンは述べている。子どもの回復への支援の方法は、大人とは異なるとはいえ、こうした身体感覚を交えることやイマジヤリーを含めることはより重要であるに違いない。

朝、眠い目をこすり、寝室から洗面所に向かう子どもたちには、食堂からリズムカルに聞こえる包丁の音、目玉焼きが焼け、みそ汁ができるにおいの一つ一つが、子どもの守られているという感覚を養い、保護膜となっていく。

里親が子どもたちに提供する、こうした「変わらぬ毎日」こそ、じつは心身を深い傷つきを抱えた子どもたちの復元力(resiliency)を引き出す最高の治療薬であり、魔法の杖なのである。このような「変わらぬ毎日」の治療的要素を再構成し、有機的に統合していくことこそ、治療的里親の営みの核心部分と言えよう。

「子どもに関して、治療的努力の焦点は、支持的な家庭、あるいは養育の場を創り出すことにある。そうすれば、それが子どもたちに気分と行動状態を調整し、衝動性を抑制する学習を助け、子どもの行動と期待に対しては首尾一貫とした態度と支持的フィールドバックとを十分に供給することになるのである」というパトナムの指摘は、里親をはじめとするケアワーカーに大きな勇気と示唆を与えている。

食を通じて学ぶ

困難な境遇を生きてきた子どもたちの多くは、基本的な生活習慣を学ぶ機会を剥奪されてきている。子どもたちは驚くほど生活技術が稚拙である。なかには、排便の処理や入浴・洗髪の方法さえ知らない子どもがやってくる。

子どもたちは、育った環境において、人生の規範

トップ > 子育て夢ひろば > 特集 > 土井ホームの子どもたち

おすすめ情報【PR】

福岡-東京
13,200円～

1月の特割、大幅値下げ！詳細は、ここをクリック

【厳選】冬のギフト・お取り寄せ

お取り寄せ人気ランキングも公開！日本全国の厳選ギフトは47CLUBで！

年末年始	懐かしさと重苦しさ	(09/01/11)
反響	1冊の本から広がる希望	(08/12/21)
社会的自立	身近な存在を人生規範に	(08/12/07)
子ども会議	権利と責任の主体として	(08/11/23)
傷の「再演」	被害児と加害児守り支え	(08/11/09)
多人数養育	「家庭」のだんらん制度化へ	(08/10/29)
児童数	過密になると高まる緊張	(08/10/15)
非行児のケア	「困っている」のは自身	(08/10/01)
連続性の欠如	変わらぬ安定感保障して	(08/09/17)
暴力の連鎖	傷付いた自己空想で支え	(08/09/03)
非行と虐待	福祉の谷間で忘れられて	(08/08/20)
協働	同じモノサシで取り組む	(08/08/06)
心のボール	応答しないことも虐待	(08/07/23)
成長	コツコツと積み上げて	(08/07/09)
普通	普通生活 特効薬であり魔法のつえ	(08/06/25)

西日本新聞に連載中の「土井ホームの子どもたち」。

西日本新聞社HPからもアクセスできます。

<http://kosodate.nishinippon.co.jp/feature/doi/>

となるような「確かな大人」が存在しなかった場合が少なくない。それだけに、ホーム入所当初は、筆者夫婦をモデリングさせながら、「手とり足とり」の指導が求められる。食事は楽しい団らんのひと時であるとともに、私たちにとって子どもの病理と発達の段階を観察する貴重な時間であり、また子どもの発達保障の上でのトレーニングの場でもある。

本ホームでは、24時間の生活を共にする利点を活かし、目の前で起きた問題を即座にその場で指導を加え、洋服のたたみ方、部屋の整理など生活技術の習得に努めている。こうした生活技術の目標をスモールステップで進めているが、こうした生活スキル向上の取り組みはメタ認知能力の基礎をなすものであり、その働きかけによって基礎から高次の段階へと積み上げていく。その際に、生活とスキルトレーニングを分離させるのではなく、生活自体がトレーニングの場となるようにつとめている。したがって、食事時は箸や茶碗の持方などの指導の場でもある。

子どもの視線に立ったホーム運営

子どもたちは毎日の生活において、食事のメニュー

ーやレクレーションなど希望を述べる事が可能となっている。日本の子どもを取り巻く環境は、学校でも児童福祉施設でも集団教育のもと、一律のメニューが中心である。子どもの折々の希望に沿った食事やレクレーションの採用は、小舎性の里親型グループホームであるからこそ可能であると言えよう。

子どもたちは、誕生会や遠足、運動会といったライフイベントのたびに、自分の希望を述べる事が求められる。遠足や運動会の弁当ができつつある時に、弁当をのぞきにきては、「ヨッシャーッ」と掛け声をあげていく。

子どもたちは、社会全体から保護され、体罰や虐待によって傷つかないという「子どもの最善の利益」が保障される受動的な権利を持つと同時に、「子どもの意見表明」という能動的な権利を有しており、「子どものニーズとビュー」に沿った意見表明の権利を保障することが、本ホームの実践のみならず、社会全体に求められている。

伊東は、安全治療構造の中で言葉や遊びを介して、自由に表現させ被虐待体験を乗り越えられるよう援助することを推奨している。

食事時に交わされる会話にとどまらず、食後の皿を洗いながら妻の耳元にささやかれる子どもの言葉、あるいは私の肩をもむ子どもの一言ひとことがわたしたちに受けとめられ、応答されていく。こうした対象恒常性のある生活の中で子どもたちは心身の回復の途を歩んでいく。

このように食事は、睡眠と並んで、生命の維持という機能にとどまらず、傷ついた子どもの回復のプロセスにおける、本ホームの治療教育的支援の根幹をなすものといえよう。

参考文献

- ・伊東ゆたか2006年「子どものトラウマ—その特徴と新しい治療的試み(EMDR)」『こころの科学』129号日本評論社
- ・ジュディス・L・ハーマン／中井久夫訳1996年「心的外傷と回復」みすず書房
- ・富田拓2006年「児童自立支援施設」現代のエスプリ第462号至文堂
- ・富田拓2005年「発達障害の療育に学ぶ自立支援論の試み—処遇のユニバーサルデザイン化を目指して—」『平成16年度紀要』国立武蔵野学院・国立きぬ川学院
- ・Gary B.Mesibov,Victoria Shea,Eric Schopler 2004年「The TEACCH Approach to Autism Spectrum Disorders」New York,Springer
- ・土井高德2008年「土井ホームの実践構造と少年たちの就労継続支援」『月刊少年育成』631号大阪少年補導協会
- ・土井高德2008年「アスペルガー障害と診断された非行少年に対するグループホームの取り組み」『生活指導研究25号』
- ・土井高德2008年「処遇困難な青少年の自立支援に関する一考察—リスクファクターによる類型化と入所理由別の処遇効果—」『司法福祉学研究8号』
- ・土井高德2008年「子どもの人権を考える—土井ホームの教育実践から—」『リベラシオン』131号福岡県人権研究所
- ・土井高德2008年「神様からの贈り物 里親・土井ホームの子どもたち 希望と回復の物語」福村出版
- ・土井高德「土井ホームの子供たち—治療的里親の日々—」西日本新聞社(連載中) <http://kosodate.nishinippon.co.jp/>
- ・土井高德2007年「自律と協同の力を育む治療教育的ホームの取り組み—構造化の視点から—」柏女霊峰編「これからの児童養護」生活書院
- ・土井高德2006年「解離性症状を抱える少年に対するグループホームの実践—環境療法を手がかりに—」『生活指導研究23号』
- ・土井高德2006年「非行少年の加害者性と被害者性との統一を促す生活指導—ファミリーグループホームの実践—」『司法福祉学研究6号』
- ・土井高德2006年「激しい行動化と解離症状を示した少年に対する里親ファミリーホームの実践」『児童研究第85巻』
- ・フランク・W・パトナム／中井久夫訳2001年「解離—若年期における病理と治療—」みすず書房

キーワード：里親ホーム

里親ファミリーホーム、里親グループホームと呼ぶ場合もある。これまで全国11自治体で実施されていたが、家庭的雰囲気なかで、子ども同士が助け合うなどの相互作用を生かした養育形態を厚労省も認め、児童福祉法改正に伴い「小規模住居型児童養育事業」という名称で制度化されることになった。子ども5～6人を預かり、個別のケアと多人数養育の結節点にあるファミリーホームは、児童福祉の新たな展開として期待されている。

食物アレルギーがある 子どもへの取り組み



ひさまかよこ
特定非営利活動法人みれっと 代表理事 久間佳代子

初めての出産、楽しいはずの子育てが悪夢に変わってしまう場合があります。母乳しか口にしていないのに皮膚がただれ浸出液があふれ出し、夜も眠れず泣き叫ぶ赤ちゃん。手作りして与えた料理で子どもがアナフィラキシーを起こしてから、毎日の食事作りが怖くてたまらない。そんな思いの母親が少なからずいる現実をご存知でしょうか。

私自身も子ども時代からアレルギー持ちでした。長男は生まれてすぐから嘔吐下痢症に悩まされ1歳にならないうちに喘息も発症してしまい、自分の体質のせいで苦しむ我が子と、一緒に死んでしまいたいと思いつめた事もありました。食物が原因のアレルギーであると専門医の診断を受けるまで3年以上かかりました。それまで「食べ物は関係ない」と医師に言われていたのに、原因の食物を避け始めると苦しんだ症状はよくなり、やっと親子とも救われて薬も必要ないほど回復していきました。

しかし、次男もアトピー性皮膚炎で上の子とは違う食物アレルギーだったため、毎日食事作りとケアに追われる余裕のない毎日でした。何より、そのような状況がまわりに理解されないことが最も大きなストレスでした。

子育てサークルの誕生

1995年1月に阪神淡路大震災が起こり、新聞にア

レルギー患者の支援に動く患者団体のニュースが報じられたことがきっかけでした。

「アレルギーで悩んでいるのは私だけじゃない」と、その記事に気づかされたのです。

それまで、自分だけが辛いと思って孤独に頑張っていました。まわりを見るとアトピー性皮膚炎やぜんそくの子どもを持って悩んでいる母親たちがいました。そこで小学生になっていた長男の同級生のお母さんに声をかけ、子どもを取り巻く諸問題を学ぶ自主学習サークルを始めることにしたのです。分かってもらえないと嘆いているより、周りに理解してくれる人を増やそうと思いました。“私の”が“私たち”の悩みに少し変化しはじめました。

みれっとの活動

サークルの名の“みれっと”とは、食物アレルギーの子どもが粟・稗・黍などを食べていると、まわりから「鳥の餌を食べるの?」と軽蔑気味に言われたことからつけた名前。米・麦以外の穀類をさす『雑穀』の意味です。最近雑穀の優れた栄養が見直され様々な商品が出回るようになったのは、おもしろいです。

公民館でアレルギーについて専門医や栄養士にお話を聞く学習会をするうちに、母親たちの口コミの力で仲間が増え、やがて孤立していた母親たちの悩

ギー対策の施策が増えたことに多少の貢献ができたのではないかと考えています。

また、一人では出来ないことでも、団体としてならできるということ、同じ立場のつながりが全国に広がる『意味』を少し知った出来事でした。

NPO 法人となる

活動開始から7年経った頃、乳児だった子らも小学生になり、子どもたち同士も仲間意識ができて“自分だけではない”と確認しながら、明るく成長し病状が改善していたので、誰ともなく「もういいのじゃない？」という声が出てきました。

仕事に復帰する母親も多く、同時期に県内にあったいくつかの親の会もすでに活動を止めていました。私たちが今までの活動を集約した記念文集を作って解散しようとしたのです。

ところが、会員に文集への投稿を呼びかけてみると、集まった手記からは思っていた以上にサークルがみんなの心の拠り所であったこと、新米ママにとって先輩は頼りの綱であることを知りました。子どもたちは仲間たちと一緒に遊ぶことをとても楽しみにしていました。なんと、いつのまにか社会的な団体になっていて、期待される存在だったことに気づかされたのです。

また同時にこの頃、マンションや新築住宅への入居をきっかけに子どものアレルギーが悪化する例が続き、学校での農薬散布によって学童がアナフィラキシーを起こす事故も起こり、アレルギー疾患と化学物質との関係が見えてきていました。

また、厚生労働省が2002年の4月に『アレルギー表示制度』を施行して、ようやく世の中に食物アレルギーが認知され始めた時期でもありました。

そこでもう一度相談し、より責任ある団体として埼玉県の認証を受けてNPOとして継続していくこ

とに決めたのです。

この決断が会員のためから、「アレルギーの子どもたちのために」へと、視野を広げたNPOみれっとの始まりです。

ひろがる活動

サークルが始まったときからアレルギー疾患の子どもと親の交流の場を大切に考え、必ず月1回以上の集まりを続けてきました。会員の体験手記やお料理レシピ、最新のニュースなどの情報をのせた会報“みれっと通信”を隔月に通算92号(2009年2月現在)まで発行、アレルギー対応の料理教室をはじめ、先輩の幼稚園や保育園での体験を聞く交流会やみんなで作るクリスマス会など、さまざまな自主企画を行ない、親子の笑顔をたくさん作ってきました。

埼玉県内で唯一、アレルギーの会全国連絡会 <http://www.allezen.net/> の正会員として、その運営にも参加しました。交流誌“全国ネット便り”の発行や新潟中越地震の「アレルギー物資の支援窓口」も担わせて頂き、大きく全国の仲間とつながる大切さを学べたことをとても感謝しています。

埼玉県の関係部署との講演会の共催や、アレルギー関係の事業を保健所との協働によって行なうようにもなりました。ようやく職員さんに私たちの活動への理解が広がり始めたころ、アレルギーの増加と反比例するように人員や予算が減らされ、対応が急速にしぼんでしまいました。とても残念なことです。

そんなとき、2004年5月の“兵庫県三田市で娘二人のアトピーに悩んだ母親が親子心中”、同12月“大阪大東市で子ども二人のアトピーを苦に一家心中”、2005年5月“岩手県水沢市で息子のアトピー性皮膚炎に悩んだ母親が無理心中をはかり子ども2名が死亡”という一連の小さな新聞記事に大きな衝撃を受けました。

「私もそうになっていたかも」という思いは仲間たちみんなに共通でした。その切なさが大きな力を生みました。私たちにできることをしよう！と一気に企画した『アレルギーっ子の子育てネットワーク・サポート事業』で、埼玉県内を廻って孤立しているお母さんと会員をつなげる交流情報交換会を県内11カ所で行ない、多くのお母さんに仲間をつくりました。フォーラム「みんなで守ろう！埼玉のアレルギーっ子」の開催は地元の新聞に大きく報じられました。県内に地域グループを複数誕生させることに成功したこの事業は、助成団体の福祉医療機構から「平成18年度助成事業のうち特に優れた事業」に選出されました。

翌年も県の助成金を受けて『アレルギーっ子の子育て応援団(ひとりじゃないよ!)交流会』として県内を廻り、新しい仲間を前年にできた各地のサークルにつなげました。母親を追いつめないように、お父さんの育児参加を促す講座も実施しました。

私たちが悲劇を防げたかどうかは分かりません。お母さんたちが、どれほど心細く理解してくれる仲間を求めているかを涙ながらに話す姿を目にして、アレルギーっ子の母親の辛さを再確認しました。

持ち出しの金額が大きく会員になる人は少ないので団体としては経済的に大きな負担を背負うことになりましたが、やって良かったと確信しています。

子どものアレルギーから学んだこと

・食生活の大切さ

この数年、食品の偽装や、汚染米の問題などが報道され注目されましたが、私たちはもっと前からおかしさに気づいていました。子どもが受けつけない物を遠ざけ、オーガニックな食材を選び、アレルギーに良い食事を家族ですると、親のメタボ傾向や生活習慣病が改善することも珍しくない

のです。案外健康へのヒントがここにあるのかもしれない。子どもがアレルギーでなかったら気づくこともなかった食べ物をめぐる様々なことも学ぶことになりました。

今では、多くの会員が「アレルギーっ子を持って良かった」と言うようになっています。

そんな思いも伝えたくて、県内にある女子栄養大学の先生の協力をいただき、学生さんとアレルギー対応のヘルシーな食事のメニューを一緒に作るお料理講習会を、地元のお母さんグループと一緒に毎年続けています。

各地に理解ある栄養士さんがひとりでも多く増えてくれることを願っているからです。

・住環境の大切さ

ぜんそくと大気汚染(特に自動車の排気ガス)の関係はよく知られていますが、現代の気密性の高い家はダニやカビにも快適です。しかしアレルギー対策にと薬剤を安易に使うのはさらに危険なことなのです。

住まいのリフォームや新しい家具の購入で、室内空気が汚染され体調を崩すことも少なくありません。食べ物ばかりに気をとられていると見逃しやすいですが、住まいの環境はとても影響が大きいのです。

私たちは化学物質に囲まれた暮らしにいつのまにか慣れてしまっていますが、5万種を越える身の回りに流通している化合物の環境ホルモン作用やアレルギーへの影響について“何もわかっていないことがわかっているだけ”です。

誰が助けてくれるのか

私たちが誰かに助けてもらおうと考えるのをやめました。まず自ら動くことです。NPOに行政からの支援はありません。病児を持つ親が手弁当で

できることには限界があります。それでも、子どもたちの代わりに患者の実態調査や対策を訴える請願にも積極的に参加し、支援を求めていくことが大切なのです。当事者にしか出来ないのですから。

そして「つながること」。阪神淡路大震災とその後起こった福岡や新潟の地震でその意義を実感しました。助けてくれるのは同じ立場の仲間たちです。私たちのような団体がないと困るのは、ほかならぬ私たち自身です。

私たちにできること

かつてアレルギー体質を持った少数の人にしか起こらないと言われたアレルギー疾患ですが、私たちが活動をはじめた1995年から2005年までの約10年に喘息の子どもは倍増しました。

乳幼児の3人に1人が何らかのアレルギー症状を持ち、小中学校では1クラスに1人以上が給食で対応を必要とする食物アレルギーだと言われています。もう個人の病という捉え方では無理があると思います。

大人になれば治ると言われて薬を塗り続けて治っていない成人のアトピー性皮膚炎患者、薬が手離せない喘息患者、街中でマスクをする花粉症の大人の多さを見れば、このまま対症療法だけに頼って発症を防ぐ努力をしていかなければ、家計も健康保険制度も保たないのではないのでしょうか。

会員だった浦和区の主婦は、アレルギーの子どもが小学校で行なわれた農薬散布でアナフィラキシーを起こしたことを機に、農薬について調べ、その危険性を仲間、行政に訴え、埼玉県内の公共施設での定期散布を廃止させました。行政の合理化と予算削減が進む中、役所がしてくれるのを待っているだけでは何も変わらないでしょう。アレルギーっ子の親も自分自身が学び、行動を起こしていかなければな

らないと思っています。何の罪もない子どもたちがこんなに苦しめられるのは親世代の責任です。

地球環境を守る

小さなサークルだった“みれっと”は10年を過ぎた頃から環境教育にもとりくみ始めています。

食物、水、空気、環境すべての影響を受けるのが『いのち』それは人類だけのことではありません。

アレルギーは炭坑のカナリアのように敏感な子どもからの警告です。人間もこの惑星に生きる、多くの生き物のうちの一つにすぎないのです。

経済危機の今、お金より大切にすべきことは何なのか、立ち止まって考える好機だと思います。

3年前から持続可能な暮らし方を提案する連続講座をさいたま市の生涯学習総合センターと共催で実施しています。私たちの考え方に共感して下さる方が年々多くなり手応えを感じています。思いを同じくする他の団体とも手をつなぎ、子どもたちの未来のために、これからも環境を守る活動を続けていこうと思います。

子どもたちがアトピーやぜんそくで苦しんだり、花粉症の人がこんなに多い社会はおかしいのです。

アレルギーの人だけでなく敏感で弱い人にあわせた暮らし方をしていくことが、ひいては、地球上のすべての生きものにとって優しく、心地よい、健康なことなのだと信じているからです。そんな私たちがつながって下さる仲間を求めています。

キーワード：アナフィラキシー

アレルギーの中でも、急激に起こる症状のひとつ。蕁麻疹や目眩などの軽い症状から、血圧の低下や呼吸困難など重篤な症状を伴うアナフィラキシー・ショックのように命にかかわる場合もあるため、専門医による診断が必要です。原因は個人により違って蜂毒や特定の食物、薬など様々です。発症を防止するには原因をあらかじめ知り、それを避けなければなりません。

子どもの食生活を変える

食を育てる ～「大豆100粒運動」を通して～



大豆100粒運動を支える会 会長 たつみ よしこ
辰巳芳子

はじめに

日頃手にしている食材が悪い方向に向かっているのではないかと、という不安を抱くようになったのは、高度経済成長期の頃からでしょうか。野菜から本来の匂いや味が失われ、昆布、海苔などの海産物も昔と比べて風味がなくなりました。

そして、15、6年ほど前のことです。当時、栄養価の高い雑穀に注目してシリアルのような手軽に食べられる食品を考案しておりました。その際、あんこ屋さんから小豆の皮を分けてもらったのですが、手にして1分もたたないうちに体中に強烈なかゆみが走ったのです。私だけではありません。手伝いをしてきていた女性も同じ症状に見舞われました。農薬や防腐剤など体に悪いものが残っていたようです。

このままではいけない、そう思いました。大豆にさわると痒いという豆腐屋さんがいることも聞きました。小豆も大豆も外国産です。日本では禁止されているポストハーベスト(収穫後に使用する防菌剤、防かび剤などの農薬)が原因と思われました。

私たちは、風土と、親よりも深い縁で結ばれています。親から子へ、そしてそのまた子へ—。風土の中で培われ伝えられた「食」、現代人が忘れかけている「食」にもう一度立ち返らなければならないのではないかと、その思いはいっそう募ります。

政府の対策は後追いばかりです。人間の生命を尊

ぶという根本から離れているからだと思います。「食」は呼吸と同じように、命の仕組みに組み込まれたものなのです。外国から安価な食料が大量に輸入され、「食」の安全という対症療法ばかりが議論されています。食料の輸入を否定するつもりはありませんが、国民の「食」を最低限満たす程度の食料は自国でまかなうべきです。

「食」はあらゆる文化の母胎です。「食」は生命ばかりか魂も育んでいます。食べて元気になる、力が出る、そしてその手応えの中で人は自分を信じることができます。信じることができれば希望が生まれ、他者への愛が生まれます。ですからしっかり、丁寧に食べなければなりません。しかし、残念ながら現代の日本の食料事情はそんな当たり前のことにも応えられない状況に追いこまれています。

自分たちの「食」は自分たちで守る、そういう姿勢が大切です。生産者に思いを馳せて、その食材はどんな風土や気候のもとでどのように育てられたのか。どのような経路で私たちの台所に届くのか、そういうことにもっと関心を持つべきだと思います。

自分たちの「食」は自分たちで守る—その思いの中から「大豆100粒運動」は生まれました。小学生が両手を合わせて大豆を持ってみると約100粒になります。その100粒を学校のまわりに蒔き育てるのです。そして一粒の豆からどれくらい収穫できる

か体験してみる。収穫したら食べる。煮豆にして、お豆腐にして、納豆にして。お豆腐一丁つくるのにどれぐらいの大豆が必要なのかも知ってみる。もっと収穫できるようになったらお味噌も作ってみる。こうした運動を全国に広げていく—私はこれを“大豆立国”構想として機会をみつけてはお会いした方々にお話しておりました。

大豆の自給率はわずか5%に過ぎません。その自給率を上げようと大人も努力していますが、複雑な話ばかりが出てきて前に進みません。ところが子どもたちが「自分たちで大豆を作って食べてみたい」と言ったらどうでしょう。自分たちの作った大豆を手にし、大豆のもつ食文化や自給率や安全性の問題などに触れることができれば、「食」をめぐる環境は変わるはずで、きっと変えられます。子どもは未来の担い手です。

はじめは、スープ教室での出会いから

この“大豆立国”構想が「大豆100粒運動」として大きく前進したのは、主催しているスープ教室のある方との出会いからでした。熊谷 豊さん、大豆生産県である長野県出身。その長野県では、折りも折り、信越放送によって信州のいろいろな“元気”を発信していこうという「元気だ！信州！」キャンペーンを展開しておりました。そして、“大豆立国”構想は熊谷さんを通じて信越放送社長の塩澤さんのお耳に届き、キャンペーンの中心に「大豆100粒運動」が位置づけられたのです。04年1月のことです。

以下は、「大豆100粒運動」開始の折りにその意を表したものです。

生命は、もろいものです。
とりわけ、幼い生命は大変傷つきやすいものです。

それは、どれ程見守っても充分とは言えぬほどのものです。

この命を大切に致したく、手はじめに、この国の大豆を再興することから手をつけました。

方法の第一は、学童が掌一杯、約100粒の大豆を播き、その生育を観察・記録し、収穫を学校で揃って食べることを奨励・拡大することです。

第二は、各風土の特質ある大豆、即ち、在来品種とその食方法を調査・発見し、復活・振興をうながし、援助することです。これは誰にとっても、興味つきぬ命題で、生き甲斐にさえつながりましょう。

第三は、大豆再興が、地域の着実な「底力」となるよう、情報交換し、「合力」することです。

そして次のような「大豆100粒運動」を提唱する理由も掲げました。

①低い食料自給率への危機感

食料の自給率は国力のあらわれです。現在、日本の食料自給率はエネルギー換算40%、大豆にいたっては5%です。

②食料の安全への危機感

下火になった農薬やポストハーベスト問題の報道は果たして何を意味しているのでしょうか。何を食べるかが、個々人の注意深さにかかっています。

③大豆の栄養

高い栄養価に加えて、日本の食文化における大豆の価値。つまりひとむかし前の人々が抱いていた大豆への思い、その心根こそが宝物です。

④学校教育の場に有効

大豆の育成過程など、ものごとのなりたちや変化を自分の身体を使って意識していくことが感応力・対応力を育みます。これが食育の根幹です。

さまざまな人に支えられて

「大豆100粒運動」は歩み始めました。信越放送のテレビ局編成部長、茶鍋^{ちやなべ}さんは農業試験場や教育委員会を訪ね、推薦先の小学校を一校一校訪問してくれました。話は順調に進み、ひと月ほどの間にモデル校32校73クラス、有志の会を含めて合計2,000人近い子どもたちの参加が決まったのです。

子どもたちは、地元農家の“大豆名人”の指導で畑を耕し、種を蒔き、水をやり、手入れをし、観察日記をつけ、夏には枝豆を、秋には茶色くなった大豆を収穫しました。そして大豆は、ずんだ餅やきなこ、豆腐、味噌などに。「親子とうふづくり教室」が開催され、テレビで子どもたちの奮闘ぶりも紹介されました。「大豆のうた」を作ってくれた子どもたちもいました。

そして翌05年4月には全国組織「大豆100粒運動を支える会」もできました。活動レポートやお知らせを掲載する「大豆100粒しんぶん」も季刊発行となりました。同年夏、「愛・地球博」では長野県のパビリオンで子どもたちが作った味噌が振る舞われました。

「大豆100粒運動」は、05年には岩手県が、06年には神奈川県が、とどんどんその根を広げ、08年7月現在では15県234校(幼稚園・保育園・団体含む)、約1万5千人を超える子どもたちが参加するまでに大きく成長することができました。そして、愛知、三重から、鎌倉、姫路から、東京、熊本から、全国各地の子どもたちからいろいろなお便りが届くようになりました。

「大豆の芽が出ていました。まいた時は茶色っぽい色をしていたのに土の上に出てきたときは緑色でした。ふしぎです」

「地大豆を蒔きました」

「大豆さんとお話ししました。大豆さんは『あついでほくたちのおせわをしてくれてありがとう』と言っていました」

「大豆のうえかたおしえてくれて、ありがとう」

「大豆がぐんぐん大きくなり、80センチを超えたので、大きくなりすぎず、まめがたくさんできるようにと、新芽つみをしました。そしたら、3日後、花がたくさんさきはじめたよ。やったー！」

「ぐんぐん大きくなり、高さが83センチ、葉っぱの数は、106枚になりました。早く枝豆が食べたいです」

どのお便りからも子どもたちのいきいきとした鼓動が伝わってきます。芽吹いた大豆に、実を膨らませた大豆に、カラカラと音のする莢の中の大豆に子どもたちは一喜一憂しています。

「支える会」代表監事の山下啓義さん作詞、その実弟であるかの有名なジャズピアニスト山下洋輔氏作曲による「だいで大好き！～大豆100粒のうた～」もできました。

恒例の大豆収穫祭。08年は2月3日に横浜で行われました。鎌倉市立稲村ヶ崎小学校の子どもたちはオリジナルソング「元気なやさいたち」「だいで」を披

**だいず大好き！
～大豆100粒のうた～**

ハトモカラスも大豆が大好き
ボクモワタシも大豆が大好き

なぜって？

おいしいんだもん
元気がでるんだもん
かわいんだもん
「鬼は外」で強いんだもん

強いぞ、強いぞ、強いぞ、強いぞ、
地大豆、地大豆、地大豆は強いぞ

大豆をたくさん育てよう
100粒の大豆は5000粒になるんだよー

ハトモカラスも大豆が大好き
ボクモワタシも大豆が大好き

露してくれました。はるばる貸し切りバスに乗ってきた相模原市立藤野南小学校3年生10人は半年間の大豆栽培のようすを見事なオペレッタ「大豆博士の店

んだり、大豆を自分と同じ大きさに力強く描いている作品が多いことに驚かされます。大豆と正面から向き合っています。よく見ると豆蒔き2回目の子どもの絵は、1回目の子どもの絵より自分を客観視して描いています。一歩引いて、自分を感じる—年齢差によるものもあるでしょうが、大豆と触れあうことがそのような心の変遷を遂げさせているように見え、毎度目を細めて眺めております。

子どもたちの心に育まれたもの

モデル校の一つ、上田市立東塩田小学校で2年生を指導された春原^{すのはら}先生から次のようなメッセージを頂戴しました。

「1年間、子どもたちと大豆を育てたおかげで、私自身三つのことを学びました。一つは大豆のもつ素材のよさを実感したこと。比較的育てやすく、収穫後もさまざまな調理に応用でき、日本の食文化を身近に知るきっかけになりました。二つ目は、子どもたちのよさにたくさん出会えたこと。大豆を育てる子どもたちの想像力やエネルギーは、大人をはるかに超えています。最後に、大豆を通じてたくさんのすばらしい人々にめぐり会えたということです」。

春原先生からはその翌年、いのちの授業に取り組んでいる旨の報告も届きました。

開店」にして表現してくれました。そして盛大な拍手の中で迎えたフィナーレは、「だいず大好き！～大豆100粒のうた～」の大合唱。子どもたちは赤いほっぺに満面の笑みを浮かべ一生懸命歌います。その晴れ晴れしいこと。子どもたちも保護者の方も先生方も、大豆をよすがにたくさんの実りを手にしたようです。私も胸が熱くなりました。

06年から行われている「大豆100粒運動」絵画コンクールには、毎年300点を超えるたくさんの作品が寄せられています。擬人化された大豆と一緒に遊



08年大豆収穫祭。
相模原市立藤野南小学校3年生10人による
オペレッタ「大豆博士の店開店」



みんなで一生懸命歌いました。
「だいず大好き！～大豆100粒のうた～」の大合唱。

“みどりのどうくつ”を作って格好のかくれんぼ場所だった大豆畑も秋には枯れてしまいます。ある子どもは絵日記に「大豆さんは死んじゃったのかな」と書きました。春原先生はすぐに道徳の授業に取り入れて話し合ったそうです。生きているのか、死んでいるのか。最初は「一生懸命育てたから死ぬはずはない」という子どもたちでしたが、先生はその気持ちを受け止めたうえで、「大豆さんは命をバトンタッチしていった。人間も同じなのだ…」と改めて話をしたそうです。

子どもたちは、自分たちはまわりのものの命のつながりの中で生きている、生かされているということに気づき始めたのです。給食に出た大豆を残していた子どもも、収穫を終えてから喜んで食べるようになったという報告もありました。

ある小学校の1年生は、畑でこぼれてしまった大豆までいねいに集めて収穫し、みんなで数えたそうです。給食で使ったプラスチックカップに10個ずつ入れ、さらにそのカップを10個ひとまとめにして…総数は11,117粒にもなった、とか。小学1年生が、根気強く大豆と向き合う姿はなんとも微笑ましく、万を超える数字を夢中で数えてしまったのには子どもたち自身も驚いたに違いありません。自分たちが蒔いた大豆がこんなにもたくさん増えたことがわかったとき、教室にわきあがった歓声が聞こえてくるようです。

続けることの大切さ

ある保護者の方からこんな手紙を頂戴しました。

日々の忙しさに流され食生活の大切さを忘れかけていた、と自省しながらも、「自分の幼い頃は、自宅のニワトリの骨のだしスープでよく料理をしてもらったことを思い出すと共に、とてもおいしかったことを思い出しました」と。そして「大豆しかり、

2年生の『大豆100粒運動』のおかげで少なながらも、食に対する思いが変化してきている」



「もっといろいろ子どもたちに囲まれて

ろ知って行動に移せたらいいなと徐々に希望が湧いてきました」と結ばれておりました。

このお手紙を拝見したときに、ああ間に合ってよかったな、という思いを新たにしました。5年前に始めて良かった、滑り込みセーフだった、と思ったのです。「食」の問題が大きな社会問題にまでなってきています。今始めていては、どこから手を着ければよいかわからなかったでしょう。この5年間で、小さな大豆一粒だけけれど、そこからはさまざまなものが生まれ育っています。子どもたちに接するとき、私は「皆さんの心の中に、宝物がたくさんできているのよ」「リレーのバトンのように、次の学年に大豆を育てることを伝えていってね」とメッセージしています。大豆を蒔き、育て、収穫する。そのことを毎年続ける。その連続の中に、日本の「食」をよい方向へと変える“芽吹き”があると信じるからです。そして、小さな一粒の大豆が子どもたちの心の糧に大きく育ってくれる、と信じているからです。

人は動きのあるものはよく観ます。でも植物を観るとなると忍耐力が必要です。注意深く観ようとすることで内発力が涵養されます。子どもたちの残す観察記録は、やがて自分に自分でエンジンをかけられる人間になれることの証となるはずです。

続けることの意味を実感させてくれた学校の一つに、神奈川県伊勢原市立山王中学校があります。この学校では、神奈川県で「大豆100粒運動」が始まった2006年から、当時の1年生が3年間にわたって

「総合的な学習の時間」に大豆栽培に取り組みました。丹沢大山が目の前にそびえる伊勢原は、良質な水に恵まれたことなどから江戸時代から大山豆腐が名産の大豆とゆかりの深い土地です。熱心な先生方の奔走で、学校の近くに150坪もの農地を借り、地域の農家の方のサポートも得ることができました。中学生ともなると体も大きく、広い畑での作業では頼りになりますが、やや難しいお年頃。盛夏の地味な農作業にすすんで取り組んでくれるものだろうか、と正直心配でした。1年目は、気の進まない様子で言われるがままにやっている生徒も多かったといえます。

その生徒たちに農地を貸してくださった農家の方が最初に教えてくれたのは「野回り」という言葉。3日に一度は田畑を見に行き、作物や農地の変化を観察して害虫や水不足を未然に防ぐために行うものだそうです。生徒たちは全員で分担して「野回り当番」を作り、夏休みも欠かさず畑に通い、栽培日誌をつけました。日頃、農作業はもちろん、土や虫にふれる機会も少ない生徒たちは、野回りを重ねることでのびのびと畑で活動するようになったといえます。

大豆を育てる上で一番の難問がカメムシ対策です。愛らしい花が咲いた後、莢がふくらむ頃に発生するカメムシは養分を吸い取って実をからっぽにしてしまいます。1年目はカメムシを駆除することに精一杯だったのに、2年目の日誌には虫の命にまで思いを馳せる言葉が見られるようになりました。

「1年目は先生に言われるがままにやっていて、命について考えることはなかった。けれど、2年目に入り、カメムシを捕るときもただかわいそうだなということだけでなく、カメムシが死んでくれるおかげで自分たちが大豆を食べられる、『ありがとう』という気持ちが出てきた。この気持ちは大豆作りをやらなければわからないことだと思う」（山王中学2

年Sさん）。

去年気づけなかったことに、今年は気づいた。自分の成長の実感・手応えを得ることは生徒の自信につながっていくに違いありません。

世代を超えて広がる「大豆100粒運動」の心

08年の12月14日。私は沖縄にも地大豆がある、との情報を得て沖縄に行き参りました。温暖な沖縄では地大豆はないものと認識されていたので少し意外な思いでした。

情報を提供してくれた沖縄豆腐組合理事長の久高氏のお話によると、戦後の米国占領下で大豆は米国産に変わった、地大豆は2種類あり自家用に細々と地域の農家の手によって栽培されている、とのことでした。私は沖縄食育講演会の中で「人間が生きていくためのたんぱく質を海外に依存することは今後どんな影響が出てくるでしょうか」と訴えました。久高氏は、この、せめて大豆だけでも国産を、という「大豆100粒運動」の趣旨をご理解いただき、地大豆復活を約束してくださったのです。種豆確保のために個人で用意した1,000坪の土地で来春から栽培を始められるそうです。将来は沖縄の小学生に配布して、島豆腐、ゆし豆腐などに加工して地産地消の大切さを学ぶ機会にしたいと抱負を述べておられました。

このように、「大豆100粒運動」は子どもたちばかりでなく世代を越えて広がっています。「支える会」には個人ばかりではなくたくさんの企業や団体も会員に名を連ねてくれています。「地域を巻き込みたいが、どうすれば?」「都市部で畑の確保が難しい」など苦衷の声をあげられながらも、共に考え共に汗し共に喜ぶサポーターとして私たちを励ましてくれています。

三重大学教授の梅崎先生は、地大豆についての情

報がほとんどないことを前置きされながら、「(子どもたちと一緒に) 地大豆のデータベースを作ることが、地大豆生産に取り組もうとする人たちの大きな助けになる」とご提案いただきました。

神奈川県津久井町では、給食の一部に津久井在来の地大豆で作った味噌が使われることになりました。長野県では遊休農地活用を目的に、「大豆100粒運動」が着目されています。

大豆を中心とした連帯の輪は広がり、大豆を原材料とする製造業者による「国産大豆サミット」などに「支える会」も後援として参加させていただいております。

最後に

5年という短い年月の間に、ぐんぐん育ててくれた「大豆100粒運動」。子どもたちに直に接したり畑を見て回りたいと思いながらも、なかなかその機会を得ることができない私です。それなのによくここまで、という思いでいっぱいです。子どもたち、先生方、保護者の皆さん、地域の方々、そしてサポーターの会員の皆さん。さまざまな人々の支えがあったからこそ、と感謝の気持ちでいっぱいです。

中学2年生の子どもから寄せられた手紙を紹介します。

「辰巳さんは、“大豆をまく理由”の根本は、みんなが幸せに生活していくための手段だと言われました。わたしは今の日本の“食”を変えるのはたいへんだけれど、一人ひとり何かをしよう、そして行動すれば、これからが変わるんだと思いました」。

また一つ、力強い芽が生まれています。この芽もしっかり成長し、やがて日本の「食」に一筋の光明を与えてくれることでしょう。

最後に、子どもたちへのメッセージで稚稿の結びとしたいと思います。

—がんばれ、子どもたち。大豆を通してたくさんのことを学んでください。気づいたことを大切にしてください。今年も、来年も、大豆と関わることで日本の「食」を見つめてください。私たちの命と周りのものの命とのつながりに思いを巡らせてください。

キーワード：大豆の先生



かつて農家では、市場に出荷する大豆は栽培していなくても、田んぼのあぜに大豆を植え、自家用の味噌や醤油を仕込むことは当たり前でした。そのような風景が失われた今、大豆栽培の経験を持つ農業者のみなさんも現役を退きつつあります。ましてや子どもの指導にあたる先生方のほとんどは農業経験などもちろんなく、枝豆が大豆と同じものであることすら知らなかったという若い先生もいらっしゃいます。そこで、学校や「支える会」では、地域の農業者のみなさんに「大豆の先生」として応援をお願いしています。減反や人手不足で空いている畑をお借りできれば一石二鳥。日に焼けた笑顔のおじいちゃんがトラクターを操って畑を耕し、重い鍬を軽々と使いこなして土寄せを教えてくれる姿に、子どもたちの尊敬のまなざしが集まります。かわいい芽を出した大豆がハトに食べられないためにはどうすればいいか。台風で株が倒れてしまった、どうしよう。栽培の「困った」にぶつかると、子どもたちは解決のために意見を出し合い、それでもだめなら大豆の先生にSOSです。収穫してから、味噌の仕込み、おいしい煮豆の作り方など、子どもたちだけでなく保護者も学校に集まって農家のお母さんの手ほどきを受けた学校もありました。

NPO 法人 大豆100粒運動を支える会
ホームページ <http://www.daizu100.com>

子どもの食生活を変える

未来を担う 世代への贈り物



いしはら なつこ
株式会社おいしいハート 代表取締役 石原奈津子

■「食育」をテーマにして事業展開する契機とは

ここ最近、「食育」という言葉を見聞きするようになりました。しかし、この言葉ほど定義づけが難しいものはないようにもおもえます。

「食育」とは、実は明治の頃には既に使われていたと言われており「知育・体育・徳育の基本は食育」であると、当時の連載小説「食道楽」で村井玄斎氏は記載しています。

私がこの「食育」という言葉に出合ったのは、お恥ずかしながら7、8年前のことです。

丁度その頃、私ははじめての妊娠と出産を経験し新たな命を授かる喜びと不安を胸に抱いていました。そこで、一人でも多くの人と共に子育てについて語り合い、知恵を出し助け合っていきたいと地元商店街の空きスペースを活用し『子育てトータルスペース TONTON』をオープンしました。

幼い子の子育て中の人にとっては、普段ゆっくりと食事を摂ることさえ難しい時期があります。だからこそ親子でゆっくりと食事をしてもらえるスペースにしたい。そんな願いを込めて事業をスタートさせたのです。また同時に、親子二人だけの「孤(こ)育て」になり、社会とのつながりが希薄にならないようにと、地元の小児科医、歯科医、管理栄養士、精神科医など子どもと食の専門家たちに集まってもらい、定期的にそのスペースでのミニ講座の開催や

相談会なども企画しました。

そして、そんなある日、私たちの活動が農林水産省主催の「地域に根ざした食育コンクール」で消費・安全局長賞を受賞することになり、そのときはじめて弊社の事業が「食育」活動なのだと実感した訳です。

「食育」の実践の中身とは、箸の持ち方や食べ方などの躰(しつけ)だと言う人もいます。また、食べ物を無駄にせず、命への感謝の気持ちを抱くことである。という人もいます。その他にも、生活習慣病や肥満を予防するための知識を身につけ食に関する自己管理をすること。食の国内生産や国内消費につながる取り組みの実践など多岐にわたった事柄を指し食育の必要性が語られる機会も増えています。

この多岐にわたる必要性や実践内容からも「食育」について一言で説明することが難しくなっている理由ではないかと思われまます。

しかし、私たちの取り組みは常に「コミュニケーション」に重点をおいた食育活動です。

■“食コミュニケーション”の重要性

食コミュニケーションとは、弊社で作った造語です。

「コミュニケーション」とは、「共感する・共鳴する」ということであり、様々な食に関する体験を

通して対自然、対相手に対して「共感する・共鳴」できる機会を増やしていくことこそ食育にとって重要なことではないかと考え、定期的に「食コミュニケーション」という表現を使って活動しています。

豚の問題や安全・安心できる生産、流通、消費の取り組みなど食を取り巻く多くの課題こそ、まずは互いを理解し合っただけで、より良い方向へと改善、解決への道に進むのではないのでしょうか。

『子育てトータルスペース TONTON』をオープンして間もなく、子育て真っ最中の各家庭の食に大きな変化が起こっていることを実感しました。それは、食物アレルギーに関する不安や対処方法も含め20年、10年前に比べても多様になっている食の悩みを抱えているお母さんたちの生の声を見聞きする機会が増えたからです。

妊娠中から離乳食期、幼児期の食に関するそれぞれの悩みや不安を多くは語らずに一人で悩んでいるお母さんの姿もありました。例えば、「お腹いっぱい食べられることが何よりもの幸せ」と考えている祖父母世代と、「腹八分目であってもバランスの良い食生活に取り組みたい」と考える娘息子世代との食の価値観のギャップは、ときには各家庭のコミュニケーションの壁になっていることさえありました。若い母親は舅姑との食に関する価値観のズレが生じ、コミュニケーションをはかることに苦痛すら感じ孤立した生活を過ごしていることもあります。そんな悩みが深刻化し子育てや生きること自体に喜びを見出せないで、自分を責めている母親の悩みに耳を傾けることもあったのです。

本来「食」は、生きる為の活力や喜びにつながるものです。

誰かと一緒に食することで互いを理解し合い、喜びを共有し合える機会となっていくはずですが、しかし、現実にはそんな美談では済まされないことに私

自身が戸惑っていたのでした。

だからこそ、一人でも多くの人が食を通して「コミュニケーション」の重要性に気づいてくれる機会をつくっていききたいと思うようになったのです。

■ 冷凍離乳食「あかちゃんどうぞ」の商品化

6、7年前ではありますが、ベビーフード協議会が発したある調査結果によると「離乳食期の赤ちゃんが1年間で消費する市販のベビーフードはおよそ30kg」だそうです。またここ最近では、“あかちゃん食のグルメ化”とも言われており、市販のベビーフードにも“中華風味”や“有機野菜で素材重視”など、多種多様に商品化され販売されています。

離乳食は普段大人が食べる味噌汁や煮物を取り分けて素材を柔らかくしたものをすりつぶして食べさせたらいいのでは。と思われるかもしれませんが、市販のベビーフードを使用する子育て世代にとっては、市販のベビーフードは「便利で利用する」だけではなく、「参考になるから利用する」という声が圧倒的に多いそうです。

それは幼い我が子が生まれてはじめて口にする食を、どのように調理し、どれぐらいの量を、どんな味付けで食べさせたらいいのかわからない。ということでもあります。市販のベビーフードは、手作りの離乳食のための「参考品」でもあると言えます。そこで弊社では、お米や野菜そのものの素材のおいしさを新鮮重視で冷凍保存し商品化することにしま



弊社が開発した冷凍離乳食「あかちゃんどうぞ」

した。

その商品を通して、

「市販の離乳食を活用することは子育ての手抜きではない」。

「離乳食の基礎的な作り方、食べさせ方がわからないことは恥ずかしいことではない」。

「離乳食こそ、食材そのものの味を伝えてほしい」。

そんなメッセージを伝えていきたいと思っています。

また商品を販売したことをきっかけに、離乳食講座を定期的で開催し、同じ離乳食期の子育て中の親子が自然と交流できる機会も設けていきました。

■我が子がしっかりと食べることは、

私(親)の喜び

私たちが開催する離乳食講座からはじまり、今では地元農家の協力を得て小さな農園活動を行っています。

そこには子育て中の親子も集まり土いじりや草むしり、野菜作りを行っています。

離乳食講座や農園活動でも私たちのイベントで必ず欠かさず行うことは「一緒に食べること」です。大人はもちろんのこと、幼い子どもたちはみんなと一緒に食べるのが大好きです。ときには普段の家庭での食卓よりたくさん食べることがあります。するとお母さん、お父さん、おばあちゃんたちは口を揃えて「こんなに食べてくれて、うれしい」と言ってくれます。我が子が美味しそうにパクパク食べている姿をみている大人たちも自然と笑顔になっていくのです。

食に関して正しい知識を身につけ、病気になるまい、予防できる健康な体をつくる食を日々、選択できることは大事なことです。

しかし何より大事なことは、やはり「食って大事

だね」「食べるって楽しいね」と互いに共感し合える機会をもっと増やしていくことではないでしょうか。

■「何をどう調理して食べるか」

「誰とどんな気持ちで食べるか」

「知恵は知識を活用すること」だと思います。ここ最近情報は情報過多であり、知識ばかりはどんどんと身につけられる時代ですが、その貴重な知識を知恵にしていく機会が減っているようにも思えます。

だからこそ、食を通して実際に一人でも多くの人たちと体験をし、感じたことを共有し合っていきたいものです。

「こんなふうに調理をしたら食材を無駄にせずに、美味しくいただけたいよ」

「それなら私もつくってみるわ」

「今夜は俺が魚料理をつくってみよう」

「わー、お父さんの手料理楽しみだな」

そんな会話が各家庭や地域のなかで交わされる社会にしていきたいです。自分で体験することはときには失敗もします。作り方を間違えたり食べ過ぎてしまったり、etc。

でも、そんな失敗こそが工夫やアイデアへと生まれ変わるので。

自分の為の食ではなく、誰かが喜んでくれる食。誰かのためにつくる食。それこそがまさに「食コミュニケーション」にとって大事なポイントです。

■身近なところに「食の相談相手」

私自身も現在、長女は6歳。長男は4歳の子育て真っ最中です。家族の健康のために日々の食生活で食の工夫や選択をしていきたいと願いながら、ここ最近の食に関する様々な不祥事や事件などはこれまで当たり前購入し口にしてきた食への不安を高め

育児食（無添加）の探究・食育コミュニケーションの提案—おいしいheart.net

子ども達に
おいしいheart
届けます。

育児食と食育のことなら、おいしいheart.net!
食育コミュニケーションを子ども達に、積極的に「育児食」を届けて、お友達のお子さまを待つ、お母さんたちに、食育や育児食に関する悩みと相談を承ります。育児食レシピや講座など、食育の提案など、「子どもと食」の悩みや不安を楽しく解決、楽しくおいしく、栄養ある食生活を送る食育コミュニケーションを提案します。

子ども食のこころ
おいしいheart.net

食育ってなあに?>
マタニティーママの広場>
ベビーママの広場>
キッズママの広場>

食育アンケート
お母さんたちの声>
わたしのおいしいheart
ママたちの食育日記>
子どもにいいもの・ショッピング
離乳食「あかちゃんどうぞ」>
食育のついで
安心安全おいしい食材>
離乳食レシピ
基本の離乳食レシピ>
取り分け離乳食レシピ>
よくある質問>
おいしいheartスタッフの日記
お母さん、あのね...>
株式会社おいしいheart
会社概要>
食育食料子の店
サイトマップ>
特定商取引に関する
法律に基づく表記
プライバシーポリシー>

【食育ってなあにに?】
心を配った食育コミュニケーションも提案します。

食育養成講座
食育コミュニケーション
コーディネーター
の養成講座
お母さんたちの声
食育食料子の店

子どもにいいものをお届けします。
子育にいいものをお届けします。

【2008/12/24】
【おいしいheart・ネットショップ
08年春休業のお知らせ】
おいしいheart及び、ネットショップ
は下記の日程でお休みいたします。
2008年12月27日～1月4日
春休業中のご注文は受け付けいたし
ますが、商品の到着は1月8日以降と
なります。
なお、この期間中はメール・FAX・お
電話によるお問合せにはご対応できま
せんので、ご返信は遅くなりますが、
予めご了承下さい。
店内お届けの、送料受付は25日19時
までお受けいたします。

【2008/08/04】
★ネットショップ夏季休業のお知らせ★
ネットショップは下記の日程でお休み
いたします。
8月11日～8月17日
夏季休業中のご注文は受け付けいた
しますが、商品の到着は9月1日以降と
なります。
なお、この期間中はメール・FAX・お
電話によるお問合せにはご対応できま
せんので、予めご了承下さい。

【2008/06/04】
「08 食膳」N18巻付は今日まで日
目、種にはじがいのトマト、苜
へんが、キャロリ・マカラと夏野菜た
ちが先にご覧になっています。さっ

子どもと食のことなら「おいしいheart.net」
12月2日オープン! <http://www.oishii-heart.net>

る機会になりました。

また一方では、市販の惣菜を活用し外食の機会も
多くあり、口にする食にひとつひとつ食材の履歴や
作り手について確認できる機会を得ることも難しい
環境です。

そんな矛盾を多く含む普段の食生活を送りなが
ら、何を基準にどのように選ぶかは難しいようにも
思えます。

しかし、食への答えや工夫は各自が見つけ出すこ
ともできるはずです。

良い情報だと思えるものはどんどん取り入れ、
体験を通して自身の知恵として蓄積していくこと
です。

そこで現在、弊社の取り組みとして、全国各地の
食品スーパーマーケットに食の相談相手となる「食
育コミュニケーター」を養成し、日頃の食生活につ
いてのアドバイスを行っています。食材を生かした
美味しい食べ方やバランスのとり方などそれぞれの
経験からこれはぜひお客様にお伝えしたいと思える
情報を定期的に試食なども含めて情報発信していま
す。

「食育コミュニケーター」とは、身近なところで
食について何でも相談できる存在です。食育コミュニ
ケーターを通して、食の楽しさ、大切さを一緒に
体験していき、自分の食の基準や知恵を身につけて
もらうことがこの事業の目的です。

これからも食を通して一人でも多く人が幸せにな
るきっかけを与えられる事業を継続していきたいと
思っています。

キーワード：食育

知育・体育・徳育の基本。食に関する様々な体験を通し
て、選ぶ力を身につけること。2005年7月食育基本法施
行。全国の小学校に栄養教諭の配置。食育啓蒙活動の実施な
ど、教育施設から各地域のボランティアグループ、また食品
メーカーなどが中心となり料理教室の開催。農業体験などが
企画、開催されている。



子どもの食生活を変える

成徳学校における食育



児童自立支援施設 岡山県立成徳学校(少年の丘) 前校長 ひぐちしゅんじ
樋口俊司

1. はじめに

児童自立支援施設においては古くから、児童処遇の“三本柱”は「暮らす、学ぶ、働く」とされ、今でも暮らしの安定が一番大切なこととしている。

暮らしは生活そのものであり、食習慣を始め睡眠や日中活動という生活のリズムをきちんと安定させることが児童処遇の基本である。

入所してくる児童の多くが、夜更かしや昼夜逆転に近い生活をしていたり、野菜や魚を全くというぐらいい食べない極端な偏食がある場合が珍しくない。その影響もあってか、喘息や皮膚疾患等の健康上の問題を抱えている児童も多い。また、衝動性や攻撃性といった問題行動の裏にも、こうした食の問題が取り上げられることもある。

そこで、成徳学校における食育について、私が知る限りの若干の振り返りもしながら、現在の取り組みを紹介しようと思う。

ただし、児童自立支援施設は全国に58施設有り、その歴史や成り立ち、伝統や運営の理念もそれぞれ異なるので、まず成徳学校の児童の受け止めや児童処遇についての説明を加えさせていただくことを、ご了解いただきたい。

2. 児童自立支援施設

感化院、少年教護院、教護院として永らく非行に

関わる子どもの処遇を担ってきたが、平成10年からは児童福祉法の改正をうけて、児童が身を置くさまざまな環境における不適応行動の結果、環境を替えて生活指導をすることが必要な児童に対しても、その自立を支援することとされた。

その結果、非行の行為のあった児童と、環境不適応の問題を抱えた児童が入所の対象となった。

子どもは本来両親の愛情に包まれ、温かい家庭で安心して育てられるべきだが、我々はその家庭を離れてこの施設に入所してくる児童を、「何らかの理由で家庭の機能が弱かったり、不適切な環境での育ちから、様々な問題行動や不適応を起こした結果、家庭や地域社会での居場所をなくしたり、自ら見切りを付けて新しい自分探しのためにやってきた児童である」ととらえている。

成徳学校は平成20年に創立120年を迎えた小舎夫婦制を維持する施設である。前述のように法律の改正や社会の要請により、求められる役割や体制に応じて柔軟に変化し、社会の中で活用されなければ存在の意義がないとして取り組んできた。

しかし、そのあり方は変えるべきは変え、変えてはならないものはしっかり守ることとしている。

3. 施設の歴史

施設における食について振り返ってみる際に、ど

うしても切り離せないことに、施設が担ってきた役割と入所児童の動向がある。

創立後三ヶ所を移動し、現在地へ移転したのは昭和12年である。それ以前は、市街地の一角で3000坪ほどの敷地に寮舎、学び舎、畑があった。起伏のない平地であったことから、給食の合図に大太鼓が使われていた。その大太鼓は丘陵地である現在地に移転してのちも、給食の出来上がりを今か遅しと待ちかまえる児童に、食缶を持ち帰って良しとする合図に使われていた。余談であるが、その大太鼓は現在でも和太鼓クラブで現役で活躍している。

終戦後、戦災孤児、浮浪児を収容する「保護児童収容所」が併設され350人～400人の児童がいたという。敷地内の平地という平地には寮舎が建てられており、ひどい寮では、畳一枚に三人が寝ていたと聞く。

昭和22年には保護児童収容所を教護院に吸収したため、定員300人の大教護院となった。

昭和32年、教護児童と養護児童を分離し施設内に児童養護施設を併設、教護院の定員を150名とした。5年後には児童養護施設が移転し、昭和49年の現在地での全面改築を機に90名定員となった。

4. 入所児童の状況

2. に記した通りであるが簡単に現在の入所児童の状況を説明したい。

児童定員は90名であるが平成20年度の暫定定員は79名である。平成20年11月1日現在の在籍児童73名について、入所理由でみれば非行行為の主訴は47%、環境上の理由によるもの53%である。中でも虐待を主訴とするものが27%を占めている。その他、児童養護施設等における施設不適応から、措置変更としての入所は18%である。

また、在籍児童の中で虐待を受けたことを児童相

談所が認めている児童は、68%に上っている。

虐待を受ける原因となったり、社会性やコミュニケーション能力獲得の妨げになり、結果として非行行為の原因ともなる発達障害についてみると、児童精神科医が何らかの診断を下したものが50%である。

このように、入所児童が抱えている課題は、非行はもとより被虐待や発達障害が複雑に絡み合っており、その処遇はこれまでの生活指導に加えて、精神医学や臨床心理学の分野の援助がなければ成り立たなくなっている。

5. 小舎夫婦制と擬似家族

小舎夫婦制とは一組の夫婦職員がその家族と共に寮舎に住み込み、10名前後の入所児童と共に暮らして児童処遇に当たるものである。

夫である寮長はお父さん役、妻の寮母はお母さん役。それぞれ父性母性のモデルとして暮らし、家族を含めた営みを児童に見せる。

成徳学校の寮舎は、職員居室と児童の生活スペースの仕切りはドア一枚である。もちろん職員が在寮の折は開放している。職員宅で大きな声をしようものなら、児童に筒抜けである。夫婦げんかも隠すことはない。仲直りの過程も見せればいい。わが子の育児やしつけも同様である。

職員は両親や温かい家庭に恵まれなかった児童に、夫婦や家族の在り方の一部始終を見せるために、そこに勤務している。将来児童が家庭を持ち親となったとき、困った時に職員だったらどうしたんだろうかと思い出してくれる対象となることができれば、うれしいことと考えている。

夫婦職員だけでは職員も児童も負担が多いことから、成徳学校では副寮長を配置している。副寮長がいてくれるおかげで夫婦職員は安心して外出するこ

とができ、児童は寮長夫婦がいなくても交替寮等への移動など生活を変える必要がない。

こうした夫婦の職員家族と兄や姉に近い副寮長、そして小学生から高校生や通勤実習の年長児までの入所児童集団の営みが、擬似家族といえるあり方でありたいと願っている。

ここに流れているのは、withの精神である。職員は生活を中心に、作業も勉強も運動も何事も児童と一緒に取り組む。共に身体を動かし、共に汗をかき、疲労や癒しに至るまで、その場の同じ空気を吸い、同じ感覚に浸る。このことが基本である。

6. 食に関するエピソード

○ 野荒らし

戦後の食糧難の時代、畑に大根やサツマイモが、木に柿や栗が生えるころ、子どもたちが施設を抜け出しては近辺の農家の生り物を盗んで迷惑をかけることが頻発した。これを野荒らしという。

当時の職員は頭を痛めたが解決策として、広い敷地の中で活用されていなかった山の斜面に、柿や栗の木を植樹することとした。児童と職員が競って人間が入れるような大きな穴を掘り、草や枯葉をかき集めて人糞を入れ元肥としたとのこと。

この栗林と柿畑は、その後の補植や手入れを通して、今も毎年季節の恵みを我々に与えてくれている。

○ 墓饅頭(はかまん)

成徳学校の施設の近くには斎場があり、周辺は大規模な墓地を形成している。おかげで施設は住宅地としても絶好の立地にありながら、周囲を墓地で取り囲まれているため、民家と接することなく独立性を保つことができている。

春と秋の彼岸やお盆には当然お参りの人たちが引きも切らず、交通渋滞を生じて、生活者にとっては迷惑を被ることとなるが、ご利益もあったようだ。

お供え物である。児童は人々が引き揚げるのを待ち構えて、お供え物を失敬するのだ。果物に饅頭、酒に煙草、選り取り見取りである。職員はそうした児童をけしからんとして取り締まっていたかという、内緒の話もあったと伝え聞く。

○ お葬式

私が赴任して初めての寮炊事の日、「今日はお葬式がありますから、男性職員は包丁と金盆を持って裏山に集合してください」と、当時の教護課長による全校放送。何事があるのかと行ってみてびっくり、廃鶏の処理であった。しかも、寮長は自分の寮で食べる分は自分で処理をしなければ、食べる肉が確保できないとのこと。呆然とする私をひとしきりからかった先輩諸氏は、優しく鶏肉を分けてくれたのだった。

当時は、数百羽の規模で養鶏を行っていて、職業指導職員の管理で、年長児が職業訓練の一環として取り組んでいた。卵を産まなくなった鶏は、月に一度の誕生日会の日に処理をして、鳥鋤として児童や職員の胃袋に納まっていた。

○ マトン

養鶏の縮小や廃止に伴い、職員は寮炊事の時にどうやって児童のお腹をいっぱいにしてやろうか腐心した。当時一番安い肉にマトンがあった。百グラムが40円から50円であった。肉をまとめて大きなハムのような棒状にし、冷凍のままスライスしたものである。このマトンはラムと違って歯ごたえがあり、なにより独特の臭いがあった。鉄板焼きを屋内でやると、数日は臭いが鼻についた。

毎月の誕生日会はもちろん、職員の歓送迎会等にも活躍した。ほとんどの職員も児童も、においは我慢する程度でクリアできたが、中でも新任の歓迎会で臭いの洗礼を受けたある男性職員は二日も寝込み、二度とマトンを口にすることはなかった。

○ 単身職員の食生活

私が昭和47年、成徳学校への辞令を手にて赴任の挨拶に訪れて指示されたことは、1週間以内に炊飯器に冷蔵庫、布団などの生活用品をそろえて、住み込みをすることであった。

成徳学校に対する知識を全く持たず、大学の下宿生活から解放され自宅から通勤できると思っていた私にとっては、寝耳に水の話であった。

当時の成徳学校の調理業務は、調理員夫婦と栄養士が住み込んで当たっていたが、なぜか職員の食事は作ってくれなかった。

煮物の味付けを電話で母親に問いながらの自炊生活であったが、時々寮長宅で御馳走になる時と、事務所当番の際の、寮母さんの手料理は何よりのうれしい食事であった。

こうした様子も児童からはしっかり観察されていて、私の先輩はしょっちゅうラーメンをすすっていたらしく、頭の髪の特徴もあって、“ラーメン先生”のニックネームをもらっていた。

7. 現在の取り組み

○ 朝食づくり

毎朝の朝食、ご飯とみそ汁に簡単な副食は各寮舎で、当番の児童が寮母の援助を受けて作っている。ことの起こりは、新しい女子寮を造ったとき、それまでの寮舎にはなかったものを加えたことに始まる。昭和49年に5つの寮舎を建設した時には、炊事棟で調理した給食を温めて食べるとの発想から、配膳室にガスコンロを設置したものであった。昭和57年に6寮目の女子寮を建設する際には、作って食べることが可能となるように調理室を設け、5～6人の児童が職員と取り組めるスペースを確保したのである。

その寮長であった指導課長が、女子寮における朝

食づくりを始めた。一般の家庭では、朝にご飯を焚く匂いやみそ汁の出汁の香りが漂うものだ、擬似家族の営みを目指す寮舎においても当然あるべきとの持論を展開しての取り組みであった。

その様子をしばらく観察していた男子寮が黙っているはずもなく、全校での朝食づくりとなった。当然、副食は寮菜園での収穫が反映されることになり、各寮の野菜作りにもさらに力が入り現在に至っている。

○ 夕食づくり

朝食づくりが定着してくると、女子寮においては夕食を寮舎で作る動きが出てきた。栄養士が立てた献立通りの食材を寮に配ってもらい、当番の児童が職員と一緒に調理をするのである。まさに毎夕食が調理実習である。これも朝食づくりを始めた寮長の「女子児童はいずれ家庭をもってお母さんとなる。愛する人においしい料理が作れることは、大きな喜びであるし、本人にとっても大きな自信となる」とのここにも持論があった。男子寮においては運動等の日課をこなす上で毎日は困難であることから、土曜日のみを寮炊事とした。

食事作りを通してみられた児童の変化は、もともと偏食の対象としていた食材に対する受け止めであろう。嫌いであったピーマンやニンジンなどをみじん切りにして作ったハンバーグのおいしさや、少しの塩や醤油の加減で変化する味の妙。一つ一つが児童にとっては新しい発見であった。また、さまざまな料理を作った経験が自信となり、一人暮らしなどの自活を目指す児童に対してはそのねらい通りの成果がみられている。

○ 粗食の日

月に2回、土曜日の夕食を粗食の日としている。これは施設入所後、毎食いくつもの副食が当たり前のように並ぶ温かい食事をいただきながら、自分の

好みを中心にして不満まで口にすることもある児童に対して、日頃が恵まれている食生活であることの自覚を促すことを目的として設けている。ご飯と漬物だけの夕食であるが、その日の米の消費量は平生よりも多くなっている。

○ 誕生日会

入所前は、誕生日を家族そろって祝ってもらおうという経験に乏しかった児童に、一年間の成長を振り返り、周囲で見守ってくれた人々に対する感謝の気持ちを確認させるために誕生日会を開いている。各寮舎によってその取り組みはそれぞれであるが、大別して二通りがある。

一つは寮全体での誕生日会、該当の児童が希望のメニューを提案し、職員が児童と共に調理し準備する。午後から仕込みに取りかかり、夕食時には豪華なバイキング料理がテーブルに並ぶ。例えば、餃子、ピザ、鶏の唐揚げ、たらこスパゲティー、うどん、サラダにデザートといったところである。

もう一つは“宅ご招待”である。該当の児童が職員宅の夕食に招待されるのである。ここでも児童の希望する料理が食卓に並ぶ。

誕生日に限らず、勉強や運動の分野で活躍して好成績を残した場合などにも、バイキング料理や宅ご招待はよく行われ児童の生活における励みとなっている。

○ 学校農園と寮菜園

児童処遇の柱の一つに“働く”がある。重く考えれば、将来の働いて対価を得て生活をする社会人としての自立に向けての取り組みである。つまり、勤労意欲の向上に向けての取り組みである。

過去にはシンナー吸引が流行った非行のピークといわれた時期、身体を動かして汗をかき、体から毒を出すこととして、作業療法とも位置づけられた作業に取り組んだ。スコップで土を起こし、三目鍬で

耕し、畝を作って苗を植えた。

現在は、日課に作業を組み込む時間的余裕がなくなったこともあり、労働に関する部分は職員が機械を使って行い、児童は苗を植えたり、散水や除草等を担い、その成長を見守り収穫に当たっている。

学校農園には、一時期は岡山市全域から千人を超える幼稚園や保育園の園児が芋掘りに来校してきた。寮単位で迎えて芋のつる切りから掘る介助まで行い、地域との交流としてまた、施設の社会資源としての活用にと取り組んできた。近年はごく近くの園児百名あまりが来校するのみとなった。少子化によるものなのか、芋掘り行事が有用でなくなったのか首をかしげている。

ともあれ、学校の農園では各寮舎が野菜を担当して栽培に取り組んでいる。ネギ、ジャガイモ、玉ねぎ、大根、白菜、サツマイモ等である。収穫した作物は調理業務を行ってもらっている業者に使用してもらい、給食材料としての活用で地産地消を実現している。

加えて、各寮舎には家庭菜園程度の畑がある。寮長寮母が中心になって計画を立てて、児童と共に季節の野菜を栽培し、朝食の副食や寮炊事のプラスの材料として活用している。必要最小限の食材は給食から配分されるのであるから、どうしても取り組まなければならない作業ではない。しかも、早朝であったり夕暮れ時を使ったりと余暇を削りわざわざ時間を作っての取り組みである。しかし、そこには野菜の成長を見守る楽しみがある。手をかければかけるほどすくすくと元気に育ち、手を抜けばしおれて雑草に負けてしまう結果は明白である。「今日のおかずの材料の〇〇は寮の畑でできたものよ」と言う寮母の説明に満足そうに頷く児童の顔がある。

児童の中には寮菜園の一角を分けてもらい、自分の小遣いで苗を買い、栽培に挑戦しているものもい

る。毎日朝に夕に様子を見ては、職員の助言を受けながらしっかり手をかけるので、ずいぶん立派に成長する。自分が育てた野菜を面会に来た保護者に示し、日ごろの自分の努力と頑張りを説明しては持ち帰らせたり、寮炊事に使ってほしいと寮に寄付して得意顔の児童もいる。

誰に指示されたことでもないことに自ら取り組んでいる児童。育てて食べる楽しみもあるが、それ以上に自分が取り組んだ結果を、一番大切な家族に受け止めてもらいたいという願いを感じる。

野菜作りを通して、児童の成長を感じた一コマである。

8. おわりに

施設の概要から食育に関する取り組みまで、長々と書かせていただいた。現在の施設の在り方を支えている伝統や風土について、より理解していただけるのではとの思いから、歴史にも触れたつもりである。

我々職員は、施設に入所する前は不規則、不安定で落ち着きのない生活をしてきた児童が、施設での生活を通して自分を取り戻し、社会性を身につけて将来の自立に向けて着実に歩を進めてほしいと願い、日々の児童との暮らしに取り組んでいる。

その営みは、小舎夫婦制という形態でより家庭に近い在り方を求めており、加えて生活の安定や身体

の健康を取り戻す大きな力となるものは日々の食事であるととらえている。この考えをもとに、現在の具体的な取り組みである食事作り、食材としての野菜作り等を紹介した。

三度三度の食事を共にする職員との密着した人間関係を通して、児童が人に対する基本的信頼関係を築き、自己肯定感を獲得して社会に自立していったほしいと願っている。

成徳学校は平成17年度から調理業務を業者に委託している。枚数の都合でこのことについては省略したが、委託前とその後の施設における食の在り方に変更はない。

本稿が、時代の流れに応じた施設の変化と、変えてはならない小舎夫婦制の営み、この体制における食の実際を、少しでも伝えることになれば幸いである。

キーワード：擬似家族

本当の家族ではないが、あたかも家族であるかのような関係。成徳学校においては、寮長寮母夫婦とその家族の営みに、兄弟また時には祖父母的な年齢の副寮長を加え、施設に入所してくる児童を取り込んで暮らす。職員はそれぞれのモデルとしてあり、児童集団にあっても年長児は年少児をかばい守るべき存在として受け止め、年少児は高校や職場へ通う年長児の姿を自分の将来に重ねる。職員を含めた児童集団が大家族の如く生活を営むことをさす。



子どもの食生活を変える

文化の継承としての食 (心を育てる食様式)

— 児童養護施設「報恩母の家」の取り組み —



にしざき みどり
福岡教育大学 准教授 西崎 緑

はじめに

この数年、近所の児童養護施設「報恩母の家」から必ず「春まつり」と「クリスマス会」のご招待をいただく。スケジュールの関係で伺えないときもあるが、子どもたちと一緒に大きなホールでいただく「ハレ」の日の行事食は、楽しい。それ以上に、数日かかって準備された手作りの本格的な食事は、食材も調理方法もみごとで美しく味わい深い。食育が叫ばれる遙か以前から、この施設の園長は、食事にごこだわってきた。それは、児童養護施設であるからこそ、「食」は大切だという信念からきている。

1. 家族の絆を育む「食」

児童養護施設では、なぜ「食」が大切なのか。子どもが育つためには栄養摂取だけが大切なのではない。家庭が崩壊し、家族と切り離されて入所してきた施設の子どもたちは、当面生きていくために「家庭」に代わる居場所を構築する必要がある。それに「食」が大きな役割を果たしているのである。子どもたちは、毎日の食事を通して徐々に他者を信頼するようになり、仲間や職員との関係の中で自分の居場所を作っていく。そして「食の営みが生活のなかでごく自然に行われることで、人間らしい生活を築き営もうとする意思を持つようになる」¹⁾のである。

報恩母の家では、平成16年の建て替え以来、男

女別にマンションの一室のようなユニットに分かれ、100人の子どもたちが生活している。ここの子どもたちは、大食堂ではなく、普通家庭と同じようにダイニングキッチンで食事をする。年長児は職員と一緒に食事の準備をし、みんなが夕食を囲んで一日の出来事を話しあう。ユニットでの子どもたちの様子を見てみると、まるで兄弟姉妹のようである。自然に疑似家族となれるのも、暖かい食卓があるからだろう。

報恩母の家の施設概要では、「ユニットケアの目指すもの」を以下のように説明している。

- ・家庭に代わるものとしての小さい集団で、子どもたちがお互いに育ち合う力を引き出し、ゆとりのある生活を実現する。
- ・子どもたちが、主体的に生活に関わることで、物事を解決する力を身につける。
- ・子どもたちへの目配り・気配りの行き届く距離感で、愛着関係を形成する。
- ・安心できて安全な場所で生活する中で、子どもたちがさまざまなルールを身につけることができる。

こうしたユニットケアの理念を実践していくために、「食」が大きな役割を果たしているのは明らかである。さらに厚生労働省の通知「児童福祉施設における給食業務に関する援助及び指導について」²⁾

では、施設が子どもたちに対して食事の指導や食育を実践しなければならないとしているが、母の家ではそれが意図的な指導とは見えないほど、自然に達成されているのである。

児童養護施設の子どもたちが入所前に過ごしてきた過酷な環境を考えると、より一層この食事の環境が貴重であることがわかる。入所児の多くは、ネグレクトや度を越えた罰、または親の家計管理の失敗や精神的疾患を原因として「飢え」を味わってきている。生存を脅かされ、愛情にも「飢え」た子どもたちは、「食べる」ことに固執している場合も多い。



ある日の夕食

2. 本物の材料、本物の器で味わう「食」

「食」は生存の基本であり、1日三食を与えられることによって、子どもたちは保護されているという実感を持つことができる。しかし、それだけでは子どもたちに欠けてきたものを補うことができない。入所前の子どもたちの食体験は概して貧しいため、彼らが体験してきたのは、食事ではなく生存を維持するための食であった。したがって食材や料理の種類についての子どもたちの認知度は極めて低く³⁾、栄養のバランスを考えた主菜と副菜の組み合わせ、見た目に美しい盛りつけなどの工夫も身についていない。

こうしたことから、母の家では「手作り」「伝統

の器」「季節感」を大切にしている。園長は、「私の目の黒いうちは、極力、インスタント食品を使わない」と宣言している。100人の子どもたちが食べる食事は、まず1階の厨房で調理され、その後ユニットに運ばれる。これだけの量を365日、欠かさずに手作りを続けることが、いかに大きな労力を要するかは想像に難くない。しかしこの「手作り」の温かさこそが、子どもたちの「心の飢え」を満たしてくれるのである。

また、厨房の裏にある廊下の両面には、床から天井まで届くキャビネットがしつらえてある。その中には、旅館か料亭かと思われるほどの100人分の和食器、洋食器、調味料入れ、(幕の内や松花堂に使う)弁当箱、竹の籠などが所狭しと並んでいる。これらの器は、決して安物ではない。園長の目になかった有田焼をはじめとする「本物」ばかりである。無論、それぞれのユニットの食器棚には、普段使いの食器が入っているが、いざ何かあるとキャビネットの中の「伝統の器」が出てくるのである。

日本の家庭では、欧米の家庭に比較して格段に多くの種類の食器を使用する。筆者は、30年ほど前にホームヘルプの研究をしていたとき、日本の家庭にホームヘルパーが入りづらい原因の一つに台所や食器の様式が単純ではないことがあると気づいた。しかし、洋食も中華も和食も混在する日本の食文化の豊かさは、これだけの種類の食器を保有することを必要条件とする。子どもたちが日本社会で生きていく以上、料理の種類もさることながら、さまざまな種類の食器の使い方を「常識」として知っていなければならないのである。

「社会に出たときに、子どもたちが『知らない』ということで恥をかかないように」という言葉を園長の口から何度か伺った。それは食器の使い方だけではなく、時と場所に応じた食事の違いを知ってい

ることにも及ぶ。季節の行事食、遠足や運動会のお弁当には、献立、味付け、盛りつけに至るまで園長の最終チェックがある。その厳しい目になつた弁当には、学校の先生も驚いたという逸話も残っている。レストランでのテーブルマナーを身につけさせるために、ナイフやフォークを使う料理も出る。

こうした努力を見て、改めて考えることは、家庭



報恩母の家のキャビネット

での養育が果たす役割である。日本社会で一人前の大人として信用されるためには、家庭において親から子どもに対して食文化が伝授されなければならない。これは、ある意味、学校の成績を上げることより重要なことである。今日強調されている食育は、栄養のバランスや健康に重点が置かれているが、日本文化の「食の豊かさ」を身につけるといふ点にも配慮しなければならないだろう。

3. 生きる力を育てる「食」

報恩母の家には、2歳から18歳までの子どもたちが生活している。幼児が言語を十分に駆使できないのは当然としても、年長児の中にも語彙が十分ではない、言語表現が苦手、対人関係に不慣れである、

言葉を信用していないなど、言語によるコミュニケーションに問題を抱えている子どもが少なくない。

考えてみれば、大人でも言語によるコミュニケーションは対人関係で行われるコミュニケーションの20パーセント程度であると言われているから、子どもたちが施設の職員との間で気持ちのやりとりをするのは、言語を使用する割合がさらに少なくなる。こうしたことから、子どもの「心の癒し」や「心の成長」のためには、言語以外の手段が必要になってくる。施設の食事は、まさに言語に代わる人間同士の交流を可能とするツールである。

食事はまた、「情緒的交流を介した、基本的信頼感醸成の場、あるいはその信頼感を基盤とした自己や親に対する認知の調整・再形成の場」である⁴⁾。平易な表現をすれば、美味しいものを毎日食べさせてもらえば、子どもは愛されていると感ずるのである。そして、食卓が笑顔に包まれていれば、自分が無条件に支持されていると感じ、周囲の人々に対しても同じような愛情を持って返そうとするのである。

こうして、いつの間にか子どもたちには、「自信と品格」が備わっていく。児童養護施設は、決して



ユニットの食事風景

治療施設ではないが、食事に込められた大人（園長や職員）の「想い」は確実に子どもたちの傷を癒し、子どもたちの心を成長させ、人格を磨いていくのである。

食事を通して、子どもたちは肉体的な「飢え」から解放され、親から生存を脅かされた恐怖、見捨てられ放置された寂しさ＝心の「飢え」から解放される。こうして将来を生きる力を得て、たくましい大人として成長していく。

おわりに

報恩母の家は、昭和23年に認可された。現園長の花田偲氏は、嫁いで以来この施設の仕事を手伝い、昭和47年からは園長として責任を負い続けている。その半生は、「子どもたちを食べさせる」ために費やされてきたと言ってよい。かつては、リヤカーで食糧の調達に出かけていたという。また、自分が会食で美味しいものに出会うと、必ずレシピを手に入れて施設で再現したと話しておられた。

そして、年2回の行事には、創作料理やお寿司など、様々なご馳走を入所児童が通う学校の先生やボランティア、そのほか関係者の方々に振る舞うのである。こうしたこだわりと潔さには、何かひとつ筋が通ったものを感じさせる。そんな園長を支えてきたのは、「茶の心」だと以前御本人から伺った。

環境に翻弄されて入所に至った子どもたちを育てる（時には育て直す）には、「母（愛情）」であり「父（規範）」でもある園長の揺るがぬ信念が必要である。そしてその園長を支えているのは、「茶の心」という日本文化の伝統であった。家庭での子育てにおいても、社会の根底に流れる文化を意識しつつ、次世代を担う子どもたちの「食」の内容とそれを取り巻く人間の生活環境を再考する必要があるのではないだろうか。



園長先生

参考文献

- 1) 宇賀神民代、山崎久子、木村壽子、金崎芙美子「児童養護施設における入所児の『食』の問題と課題」宇都宮大学教育学部 教育実践総合センター紀要 第29号 2006年7月1日、458頁。
- 2) 平成17年3月29日雇児発第0329006号/障発0329002号（各都道府県知事・各指定都市市長・各中核市市長あて厚生労働省雇用均等・児童家庭局長、厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部長通知）。
- 3) 宇賀神民代他、前掲論文460-461頁。
- 4) 伊東暁子「食事を介した親子間の相互作用—幼児・青年は家庭の食事から何を摂取しているか—」（修士論文要旨）『人間科学研究』Vol.18, Supplement (2005). 30頁

キーワード：食育（しょくいく）

主として子どもたちに対して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得させること。目的は、将来にわたる健康維持のため、健全な食生活を実践することができる人間を育てることである。食育基本法（2005年）では、生きるための基本的な知識と位置づけられている。食に対する心構えや栄養学、伝統的な食文化の伝承、環境問題にまで及ぶ。

食事づくりを 子どもと共に



えはらあやこ
東京家政学院大学家政学部 前教授 江原 絢子

1. はじめに

新聞を開いても、テレビの番組をみても、食にかかわる記事は毎日のように見ることができる。最近では、食品の安全性と流通にかかわる問題がかなり大々的に報道されているが、ほかにも地球の自然環境の変化と世界の食料事情、エターノール燃料と穀物、自給率、地産地消など生産に関わる課題、栄養と健康、学校給食などをはじめとした「食育」に関する記事、料理記事が見られる。これらはいずれも大切な食にかかわる課題であるが、多くは、目に見えて説明可能な課題が取り上げられやすい。また、孤食、個食など、子どもと家族の問題も取り上げられてきたが、「心を充たす」食とは何かについての積極的、具体的な議論は少ないように思われる。

私たちの多くは、生産された食材を購入などで手に入れ、これを加工・調理して器に盛り、配膳して食べるという一連の流れを日々行っているが、そのなかですべての流れを一家庭で経験することは困難となっている。生産地は、遠く地球の裏側ということさえ珍しいことではなくなったので、子どもたちが見る食材の多くは、店に並ぶ生産物の一部分で、人参と大根、里芋の葉のちがいなど見る機会は少なくなっている。まぐろやかつおの大きさや内臓などを見る機会もなく、ましてや牛肉や豚肉、鶏肉が生き物を犠牲にして成立している食材だと実感する機

会はない。さらに、加工技術の進展と食の社会化により、家庭での加工・調理の機会も極端に減っている。年間の漬物、乾物などの保存食の計画と実施に子どもたちが関与することもなくなり、冷蔵庫、冷凍庫に購入した調理済み食品を入れておき、好きな時に好きなものを食べることができることになった。親たちは、安全でおいしく、栄養のある(と思える)食べ物を購入しておけばそれで安心と感じて、家族の好みに合わせて自由に与える事も珍しいことではなくなっている¹⁾。

このような中で、目に見えにくい食の役割は、どうしても見落とされる。自給率の低い日本ではあっても、見かけ上は豊富な食材があり、調理しなくてもいつでも食べられる便利さがあるが、それと引き替えに「心を充たす食」の機会は減ってしまったのではないか。少し以前の事例を検討することで、「心を充たす食」に必要なものは何かを考えてみたい。

2. ネパールの村の貧しい食からみえるもの

20年近くも前のことになるが、機会があって東ネパールの貧しい村に2週間程滞在して食事調査をしたことがある。この村は、バス停からは徒歩で3日ほど山間部に入ったところにあり、他地域の文明とは遮断されているかに見えるほど原始的くらしを

していた²⁾。

家の中は、土の床に3つの石が据え付けられた炉が1つあるだけで、そこが台所、居間兼寝室でもあった。シコクピエを粉にひき、これを熱湯の鍋のなかで練った粉粥を主食とし、豆の汁と野菜の炒め煮などが日常食であった。電気などは全くないが、炉で燃える火の炎の明るさで小さな部屋は十分明るかった。その家の主婦は、乳児を片手に抱きかかえ、ジェロと呼ぶ粉粥を練っていたが、その炉を囲んで、小さな子どもたちは父親や母親の傍らに座り、調理の様子を眺めながら、父と語り、母に小さな声で呼びかける。私は食事ができあがるまでそこで眺めていたが、赤い炎の中の家族の姿は、一幅の絵のようで今も心にその情景が浮かぶ。めったに洗濯もしない衣類とこれほど貧しいことはないほどの食事であったが、その情景は、昔子ども時代に出会ったような懐かしさに充たされたことを思い出す。

彼らは、日々暮らすなかで意識したことはなかったのであろうが、厳しい一日の労働を終えたあとの食事づくりのひとときが、子どもたちの心に与えたものは大きかったであろうと感じるだけでなく、日本人の忘れかけた家族の情景でもあった。

3. 食にかかわる人々の思い出が残すもの

日本の食にかかわるなかにもネパールで感じたような心に残る思い出は、誰にも多かれ少なかれあると思い、大学で学生の食にまつわる思い出をたずねてみたことがあった。しかし、学校給食の思い出などのほかは、心に残るほどの思い出が少なかったことは意外であった。それほど食に対する関心や執着が薄くなっているのかもしれない。

ここでは、明治・大正時代に子どもであった人への聞き取り資料^{3)~5)}から、心に残る思い出の例を見てみたい。

1) おいしさの思い出

①明治時代、熊本で過ごしたKさん 商店を営んでおり、大みそかには母親と大福帳を持って集金にもいったという。小麦粉を溶いて薄くのばして焼いた上に黒砂糖を削ってのせ、くるくる巻いて輪切りにした「ふな焼き」やサツマイモを輪切りにして水さらしをして、塩を入れてこねた小麦粉の皮で包んで蒸した「いきなりだご」という母親が作ってくれたおやつのは味は忘れられないという。

②明治時代、岩手県の農家の地主の家に育ったTさん 餅のあまったものをわらで編んだ籠に入れて軒につるしておく、凍ったり、乾燥したりして、ザクザクになったものを母親が臼でひいて粉にし、春暖かくなってから、ごまを入れ塩味のせんべいを焼いてくれたという。比較的豊かな家でも丁寧に時間をかけて作ったおやつに「おいしい」思い出が残っている。

③明治時代長野県旧家に生まれたYさん 天竜川に梁をかけてとった鮎、鰻、鯉を父親が調理してくれたという。とくに、たれをつけて焼いた鰻井にお茶をかけて食べたものは、とてもおいしかった。Yさんも水くみや鍋や釜、茶碗洗いなど毎日手伝いをしていた。

以上のような味の思い出は、今同じものを作っておいしいと感じるかどうかはわからないが、おいしさは、おそらく味そのものだけではなく、いつ誰がつくり、どのような雰囲気の中で味わうものかにより異なる。心が充たされるなかでのおいしさは、より増すものともいえよう。別の例では、小学校の時に、梅林にテントをはって豆腐の田楽で花見をする親とその客との宴席の様子を見ながら、子どもたちは田楽の香りを楽しむだけで食べるわけではなく、おやつなどをもらってそばで遊んでいる様子を楽しかった思い出として語っている。味わうことのなか

った田楽の香りとその場の楽しい雰囲気は、食物が「心を充たす」役割を果たしていることを示している。

2) 弁当に関する思い出

①明治後期の農村の小学校では、いつもは家に帰って昼食を食べることが多かったが、天候が悪い日は、親がお弁当を届けてくれることもあった。弁当箱もないために子どもの茶碗にご飯を詰め込み、たくあんか梅干しをのせた貧しいお弁当であったが、先生から「お母ちゃんが弁当持ってきてくれたよ」と告げられると、「親の慈悲」が嬉しくて、年を重ねても心に残っているという。

②大正期には、学校には弁当を持参することが一般化し、都市部では海苔とご飯おかかななどを交互に重ね、卵焼き、塩鮭、煮豆、梅干しなどのおかずを入れるのが定番で、学校のストーブの周りで温め、友達とおかずの交換をするなど、学校給食とは異なる楽しみがあったという。

いずれもそれほど豊かな食事ではないものの、そこに弁当を作ってくれた家族の姿が感じられる。小学校の95%以上が学校給食を実施している現在、弁当を通した思い出は、ほとんどなくなってしまったが、学校給食が家庭の弁当に代わって心を充たす思い出をどれだけ重ねることができるだろうか。

3) 漬物づくりの手伝い

農学者であった古島敏雄氏は、『子どもたちの大正時代』⁶⁾の中で自身の子どもの時代を記している。その中に漬物づくりの記述がある。蕪菜を洗う仕事はおとなたちであったが、それを洗い場に運ぶのは子どもたちの「仕事」であった。親たちは、蕪の根元を切り落としながら、手頃な蕪根に包丁を入れて、「ホイ、叩きコマ」といって子どもたちに渡してくれたという。小竹に紐をつけ叩いて回すコマを子どもたちは夢中になって回すうちに、再び洗い終わっ

た蕪菜運びを手伝うために呼ばれる。そこには、親たちも子どもたちが飽くことのないよう遊びを上手に盛り込みながら手伝わせている様子をうかがうことができる。

また、奈良漬け用の瓜の芯とりも子どもたちの仕事であったという。蛤の貝殻を用いて、ずいと一息に取り除くには、多少の慣れが必要であったがうまくとれると快感があった。その後は、母親が仮漬けを行うのを茶の間と台所の境に腰掛けて見守ったという。その様子に母と子の心の交流が感じられる。さらに、たくあん漬けの手伝いは、小学校高学年から中学にかけての子どもの仕事で大根の頭と尻尾を藁縄でからげて、軒に下げるのは男の子の仕事であったが、かなりの技術を要するものでもあった。

漬物は、毎日の食事にも欠かせないもので、年間の使用を計って計画的に漬ける必要があり、家庭でも大きな仕事の一つであった。それに子どもたちが関わることで、食品に対する知識やそれを扱う技術や漬け方を知ることにもなったが、それ以上に、親との作業を通して子どもたちの心を育むことになったと思われる。

4. おわりに—「心を充たす食」に必要なこと

事例で見たものは、わずかな例に過ぎないが、「心を充たす食」、「心を育む食」には、何が不可欠な要素であろうか。栄養素の必要量のように数値で表せないものではあるが、現在失われつつあるものは、家庭での子どもの食にかかわる体験が時間的にも頻度も少なくなっていることであろう。1940年の小学6年生の手伝いの調査では、「毎日ご飯を炊く」が、都市部では男女の差があまりなく、女子1.8%、男子2.0%、農村部では、女子12.1%、男子も3%あり、食後のかたづけは、都市部の女子26.0%、男子8.6%、農村部、女子18.7%、男子

3.8%のほか、水汲みの仕事、掃除、お使い、ぞうきん掛けなどは、もっと高い比率であった⁷⁾。現在のデータは、用意できていないが、いずれも激減していることは確かであろう。

現在は、時間をかけて計画的に準備しなければならない食に関する作業が極端に減り、子どもたちも仕事を手伝う機会が減少した。食材を見たこともなく、ましてそれを調理・加工する過程を見ることもそれに携わることもない子どもが増加し、「心を充たす食」を経験する機会は少なくなっていると思える。

このような傾向は、日本ばかりの傾向とはいえない。イギリスの学校給食が、いわゆるジャンクフードといわれるフライドポテトをはじめとした冷凍調理済み食品で、日常も子どもたちの食物の幅は狭まっている。野菜類の摂取もほとんどなく、セロリを見てもジャガイモというほど食材に対する知識も関心も薄い。その改革を試みた料理人ジェイミー・オリヴァーは、さまざまな試みをして良質な食物を与えようと努力するが、子どもたちは、それらをおいしいとは感じない⁸⁾。彼らが肉や野菜をおいしいと感じて食べるまでには月日を要したが、そのきっかけは、知識を与えることでもなく、強制することでもなく、子どもたちが自分で調理する経験を重ねることであり、家庭でも親子で買い物に行き、親子が共に食にかかわる機会を増やすことであった。

筆者の大学で調理実習を履修する学生の中には、一度も包丁を持ったことのない学生もあり、自分で調理する経験がほとんどない学生も多い。そのため、実習のはじめには、調理を面倒だと感じる学生もある。しかし、実習をすすめていくにつれて、次第にとりくむ姿勢が変わってくる。そして、嫌いな食品でも、「こんなに時間をかけて、みんなで一生懸命つくったものを食べないなんて申し訳ない気がして食べてみたらとてもおいしかった」と、感想に書く

学生も少なくない。

子どもたちが楽しい雰囲気の中で、親たちに見守られながら共に食に関わる機会を持つことがどれだけできるのか、栄養的なバランスを考えた食事を親だけが一生懸命作ることより、それを作る親の姿を側でみることを含めて、子どもも関わるのが、現在求められる「心を充たす食」につながることはないかと思える。

学校などでは、わずかな回数しか体験できないが、家庭では、親がその重要性に気づいて実行すれば、日々積み重ねることが可能である。意識してその機会を増やしたい。

引用文献

- 1) 岩村暢子 2003『変わる家族変わる食卓』頸草書房
- 2) 江原絢子 1990「ネパールのくらしと食べ物—アイセルカ村の生活調査から—」『東京家政学院大学紀要』第30号
- 3) 藤本浩之輔 1986『聞き書き明治の子ども遊びと暮らし』SBB出版
- 4) 台東区芸術・歴史協会編 1999『古老がつづる下谷・浅草の明治、大正、昭和』総集編、台東区立下町風俗資料館
- 5) ハウス食品株式会社ヒープ室編 2001『おばあちゃんからの聞き書き 明治・大正・昭和の食卓』グラフ社
- 6) 古島敏雄 1982『子どもたちの大正時代』平凡社
- 7) 深谷昌志 1996『明治から平成子どもの生活史』黎明書房
- 8) DVD2007『ジェイミー・オリヴァーのスクール・ディナー』アーディストハウスエンターテイメント

キーワード：食の役割

食の役割は生命を維持し、成長を促し、健康を増進するという生理的な役割がある。それには、食の安全性が保障されなければならないし、栄養価の高さも求められる。しかし、人の食の役割には、人と人をつなぎ、心を充たすもう一つの役割がある。料理の盛りつけを工夫し、食事を共にすることで楽しみや悲しみさえも共有することは人間的な役割ともいえる。日々の食事において、両方の役割が充たされることが必要である。

編集後記

「“こころ”と食—もうひとつの食育—」の構想が語られ、担当編集委員による編集会議を経て執筆者が決まったのは、約半年前のことでした。私にとって編集に携わるのは初めてのこと。「世界の児童と母性」の担当編集委員に、とのお声をいただいたときはいささか戸惑いましたが、“こころと食”というテーマは、私の臨床経験の中での重要な関心ごとだったので引き受けることにいたしました。

「食」は、親子や家族をはじめとする周囲の人との関係をあらわすものです。特に子どもは、自分の存在意義を問う時に、「拒食」や「過食」というカタチで表現することがあります。そんな子どもも、側にいる誰かと「食」を共にすることで回復していきます。また、情緒・行動の問題を抱え、非行や不登校などというカタチで表現している子どもたちが、心と体の健康を取り戻し自分のことを振

り返り始めるのも、睡眠と食事を中心とした日常の生活リズムが整った後からのことです。虐待を受けた子どもが回復していく時にも、「食」が重要な役割を果たしていることも経験しておりました。

臨床という枠を離れて現在の子どもの育ちを考えた時に、いかに“普通”の生活が脅かされているのかという強い思いも持っておりました。

そんな私なりの関心と、そしていささかの戸惑いを持って参加させていただいた編集会議—。でも、始まってみるととてもワクワクするものでした。資生堂の事務局の方や他の編集委員との意見交換は世界を駆け、編集委員長のもとに皆の考えや想いがまとまって、このような多彩な方々にご執筆いただくことができました。

できあがった原稿を拝見させていただいた時に、とても素晴らしいものができあがっていると感動したものです。“こころと食”というテーマについて、ある文章は科学的に裏付けられ歴史をふまえながら書き込み、そしてある文章

は日常の実践というカタチで書いていただいております、非常にバランスよく仕上がっていると思います。お一人お一人の原稿には、それぞれの方の生き方や思いが実に見事に反映されており、限られた字数ですが伝わってくるものがいっぱいありました。きっと読んでいただく方にも、大事な何かが変わっていくことでしょう。

私事ですが、この4月には大学も新学期が始まります。今回のテーマ・文章を学生に投げたいと考えています。これからの日本を背負っていく子どもを育てる若者の柔軟な心が、これを読んでどのように拡がっていくか、どのような探究心が芽生えるのか、今からとても楽しみです。

(担当編集委員 岡本正子)



〔編集委員長〕

まつむらさちこ 松村祥子
放送大学教養学部
文化科学研究科教授

〔編集委員〕

あみのたけひろ 網野武博
東京家政大学家政学部
児童学科教授

おかもとまさこ 岡本正子
大阪教育大学教育学部教授

おぎそひろし 小木曾宏
淑徳大学総合福祉学部
社会福祉学科准教授

くわはらのりひさ 桑原教修
舞鶴学園施設長
中丹こども家庭センター施設長

よこぼりまさこ 横堀昌子
青山学院女子短期大学
子ども学科准教授

うちだたかふみ 内田隆文
(財)資生堂社会福祉事業財団
常務理事

(敬称略・五十音順) 編集事務局：市川美保

MOTHER
AND CHILD
WELLBEING
AROUND THE WORLD

VOL.66 2009-4 世界の児童と母性

年2回発行
2009年4月1日発行

編集・発行者
財団法人 資生堂社会福祉事業財団
〒104-0061 東京都中央区銀座7丁目5番5号
電話 03-3574-7408
ファクシミリ 03-3289-0314
URL <http://www.zaidan.shiseido.co.jp>

印刷所 成旺印刷株式会社
〒105-0014 東京都港区芝2丁目1番28号

MOTHER AND CHILD
WELLBEING
AROUND THE WORLD

財団法人 資生堂社会福祉事業財団
