

「子供が作る「弁当の日」の取組」
～感謝の心と自己肯定感を育むために～

講師 竹下 和男氏

～はなちゃんのみそ汁～

1. 現代の子供の変化

「親が子にしてあげること～はなちゃんのみそ汁～」という話を紹介します。ある男性と女性が交際を始めました、女性が乳がんに罹りました、治療として左胸を切り取りました。ここの「左胸を切り取りました」という部分で笑う子がいます。人の痛みを感じることも、エッチなことを考え、自分の妄想の世界の中に周りを取り込んでいくのです。「左胸を切り取りました」と言った時に、大人は子供たちの顔をチェックしながら、笑った子供に対しては“笑ってはいけない・笑うような話題ではない”と言うことを伝える必要があります。

先程の女性は左胸を切り取った後で、抗がん剤を使っていました。しかし、この薬剤を使用すると妊娠し難しくなってしまいます。乳がんを治療するという行為そのものが子供を産むこと、次世代を作ることにブレーキをかけるということを基本的に子供たちは知りません。なぜそういうことが起きるのかを学ぶ機会がないのです。

2. 悩んだ末の決断

左胸を切り取った女性は、奇跡的に子供を授かることが出来ました。ところが、ここで選択を迫られることになります。「おめでとうございます。でもどうしますか？自分が生き残りたければ薬の使用を続けてください。胎児のことを考えるのなら薬の服用は勧められません。」と。この時、子供を選んだ人は極めて高い確率でがんが再発します。体のメカニズムがそうなっているのです。女性は医者から「どちらを選ぶかよく話し合ってください」と言われ、家族と話し合った末に「子供は諦めよう」という結論を出しました。

ところが病院に行って医者へ意向を伝える前に「赤ちゃんちゃんと育っていますよ」と映像を見せられたのです。中絶を決めていた女性でしたが、赤ちゃんの姿を見て「この子を産もう」と決意しました。女性は制癌剤を止めて赤ちゃんを育み、無事に出産しました。母乳を与えるためにも制癌剤の薬を使えなかったため、自分には薬を使わずに育てました。しかしここで、再びがんが発見されました。そんな時、赤ちゃんが母体の変化に気づき、母乳を飲まなくなったのです。0歳の子が「がんが再発したからこれ以上飲めない」というサインを送ってくれたため、女性はミルクに切り替えて育児を続けました。ところが、女性が病院に行った時には既に遅く、「がんは転移したところで大きくなっています。両方の肺、脊髄、肝臓。これはもう切り取れる状況ではありません。」と医者からも宣告されてしまいました。そうした状況の中で、この女性は自分の子供を台所に立たせ始めました。この女性が安武千恵さん、男性が夫の安武信吾さんです。

3. 誰かに喜んで貰うという幸せ

ある時千恵さんがはなちゃんに「はなちゃん、もうすぐお母さんがいなくなるよ。だから毎日お父さんのためにご飯を炊きなさい。みそ汁を作りなさい。作り方は教えたよね？」と言いました。はなちゃんも「わかった。約束する！」と千恵さんに応えました。それからはなちゃんは千恵さんが亡くなった5歳の時から、インスタントの味噌汁ではなく、毎朝鰹節を削って味噌汁を作っています。信吾さんは千恵さんよりも料理が上手な方で自分が作った方が早いのに、はなちゃんを育てるためにあえて作らせているのです。子供に残そうとして千恵さんが教えたことをはなちゃんへ身につかせるために、信吾さんははなちゃんが作った味噌汁を食べるのが父親とし

ての役目だと思ったのです。「はな、上手に作ったな。この味噌汁美味しいぞ。お母さんが作った味噌汁と同じだ」と言って、毎日お父さんが食べてくれるため、はなちゃんは朝起きたら鰹節を削りながら、頭の中でまた褒めてもらおう、きっとまた喜んでくれるぞと考えているのです。そうした毎日を繰り返し、晩御飯も親子で作ることになりました。それは千恵さんが亡くなってから作られたルールでした。ところが、信吾さんが会社から帰ってくるのが遅くなった時がありました。はなちゃんはその時に晩御飯を一人で作り始めたのです。喜んでくれるのが嬉しくてしょうがないという心と体が出来ているからこそその行動でした。

人間の脳は、自分が取った行動で他人が喜んでくれると「また喜んでほしい、出来ないことがあったら出来るようになって喜んで貰いたい」と思うように出来ています。結局人間という特別な生き物は、人に喜んでもらうのが最終目標かのように進化していきました。人に喜んでもらう楽しさというのを体に染み込ませておけば、大人になっても、他人に喜んで欲しいから行動することが苦痛ではなくなるのです。

4. 料理への関心

これは東京ガスのデータですが、子供が料理に関心を持ち始めるのは 5 歳がピークなのです。6 歳、そして小学校に上がると台所に立ちたいという子供の声はずっと減ってしまいます。10 歳になった時点で台所に立ちたいと子供が言い出すのは、100 人に 1 人という状態です。10 歳の時点で子供は置かれた環境に適応するのです。

5. 苦い渋いと味覚の発達

味覚の発達は 0～3 歳、3～9 歳で終わります。もちろん個体差はありますが発達自体は 9 歳で終わりを迎えます。脳が 3 歳から 9 歳に食べたものの味覚を追い続けて、この味覚がするものを食べ続けなさいと命令します。その味は、いわゆる「おふくろの味」です。もし、このおふくろの味を与えようとしたら、親は小さい子供に「今晚何食べたい？」と聞いてはいけません。何を食べるかは親が決める必要があります。

生き残るために必要なものが栄養なのか、別のものなのかを区別するために必要とされるのが味覚です。毒は苦い・渋いの中に入っている可能性が高いです。植物は自分が食べられるのを避けるために毒を持ちます。わかりやすいものがジャガイモの芽です。なぜ芽に毒が入っているのか。それは芽を食べられたら次世代が作れないからです。そうしたメカニズムが出来ているため、苦い・渋いものの中にビタミンやミネラルがとてもバランスよく含まれています。だからこそ苦い・渋いものを上手に食べるという能力を身につけるために、味覚は 0～3 歳・3～9 歳で発達するのです。

6. 感謝の心

学校でスライドショーを見て貰った場合、小学生・中学生・高校生とケースはバラバラですが、いずれの場合も「鼻の奥がツーンとなったり涙が出てきた子、手を挙げてごらん」という質問をします。つまり、どれくらいもらい泣きをしたかを確認するのです。私がそういう方法をとるのには理由があります。それはある中学校の女子生徒の感想文がきっかけでした。女子生徒はこんなことを書いていました。

「先生、今日は講演ありがとうございました。私は今までたくさんの感想文を書いてきましたが、本当の気持ちを書いたことは一度もありません。でも今日は本当の気持ちを書きます。私は毎日夕食を作っています。夕食を作っているといっても、できたものを買ってきてそのまま出すか、フライパンで炒める程度の夕食です。私が作った夕食を食べているのは、お母さんと弟と私の 3 人です。お父さんはいません。毎日お母さんは夜の 10 時から 11 時に帰ってきます。そのお母さんが夕食を食べながら時々、「まともなものが作れないのか」と私を叱ることがあります。私はその度に文句があるならお前が作れと思ってきましたが、口にすることは一度もありません。



んでした。今日先生の話聞いて自分が考え違いしていることに気がつきました。毎日お母さんが夜遅くまで働いてくれているから私は毎日食材を買うお金を貰うことが出来ていたのです。毎日夕食を作る時間にお母さんがいないから私は夕食を作る、料理をすることが上手になるチャンスを毎日貰っていたのです。先生、今日まで私はお母さんを憎んで生きてきました。今日からお母さんに感謝しながら、生きていくことにしました。」私はこの感想文をプリントして、最初に職員室で配布しました。職員に説明しながら、弁当の日を続けている答えはここにあると職員室で泣きながら訴えました。

中学生たちは「なにー？よその小さな子が一人でみそ汁作ったー？それがなんだ？」で終わっている子が圧倒的に多いです。大人になっていく・成長するということは、前頭前野の脳みそが重要なのです。この脳みそを脳科学者は人間脳と呼びます。この人間脳の特徴は、自分のことではなく、人の気持ちをイメージすることが出来ることです。そのため、人間脳という言い方をする前に共感脳という名前をつけた学者もいました。この共に感じる脳みそが育つ時期があります。

～子供の成長と親子の絆～

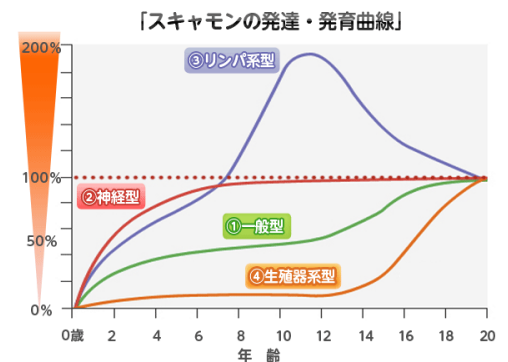
7. スキャモンの成長曲線

人間とは生まれてきた時点で能力がゼロの状態です。20歳で体が一通り出来上がると考えた時に、どのような成長プログラムを持っているか、というものが4つのパターンで立証されています。一番成長が早い型が神経型（脳）です。脳は神経で構成されています。「生き続ける」ということは成長する上で最大の課題です。成長が早いということは、それだけ重要な要素を含んだものなのです。

3歳で人間は70%が出来上がっています。例えば胃は、細胞が次から次へと食事のたびに、表面の細胞が入れ替わります。また、皮膚の細胞は28日で入れ替わります。体の部位ごとに新しい細胞が出来ては、古い細胞を押し替わっています。そういう形で60兆の細胞の1兆が毎日入れ替わっています。しかし、全く入れ替わらない場所が2ヶ所あります。それが脳と心臓です。脳と心臓だけは、生まれてきた時の細胞が死ぬまで使われます。つまり、死ぬまで使われる脳の70%は、3歳までに出来ているのです。

リンパ型は免疫力を示しています。まず7歳程で100%を突破し、思春期に190%まで上がってから20歳になった時点で100%まで戻ります。これは成長過程で色々なことをしなさいということの意味しています。将来のことを計算するのではなく、今やりたいと思っている好奇心を尊重しなさいということです。

生殖型が一番成長が後回しになっています。12歳で10%しか形成されていません。15歳に成長しても20%程です。精巣、卵巣、その他の出産、次世代を創るための能力の80%は15歳からの5年間で成長します。ピラミッドで考えれば、一番上の最後に与えられる能力が次世代を創り出す力に当たります。次世代をきちんと創るだけの能力は、基盤をしっかり過ごし、形成の準備が全部終わった頃に与えられます。



8. 親になれない 子供の子供

7月の読売新聞の第一面に全国で子供の置き去り事件が483件も発生しているという記事が掲載されていました。親は子供を放置してパチンコやカラオケをしているのです。本来、親というものは子供が生まれた時点で親になるようになっているはずですが、現在は親としての感覚そのものが形成されないという深刻な状況になっています。7月末の朝日新聞の第一面は、全国で1500人にのぼる所在不明の子供たちがいるという記事でした。所在不明のはずなのに、親はその子供の手当を貰うのです。訳のわからないことが、現在の日本ではたくさん起きています。

9. 環境への適応

脳は6歳から8歳でほぼ完成してしましますが、ここから急激に遅くなり、8歳から19歳までの間も育ちます。重要なのは、この脳が育つときに子供たちがどういう環境の中にいるかです。例えば小学校の6年間・中学校の3年間・高校の3年間です。教員として勤めてきて気づいた、子供たちが持つ最大の目標は「高校への進学」なのです。子供たちは自分が行きたい高校、そしてそれは親が行って欲しいと考えている高校と一致することが望ましいと考えています。一方で親はこう考えています。“高校に合格するために直接プラスになるようにあなたの時間を使いなさい。家の掃除や洗濯、ご飯の準備もしなくていい。塾が遠ければ送り迎えをしてあげましょう。あなたの存在は高校に合格することで証明しなさい。”この状態を大人たちが一生懸命作ってきました。なぜそうした事態が起きたか。それは学歴を持つ人間と学歴を持たない人間との間に見事な格差が生まれたからです。大卒でないとダメだという感覚の中でずっと子育てをしてきたがために、親も子も迷わずにその状態で進んでいきました。結果的に子供は自分のことだけを考えるようになります。

10. 愛された子供は素敵な大人になる

“愛された子供は素敵な大人になる。”この言葉は、これまでに2700人の赤ちゃんを取り上げた内田美智子さんという助産師の方が、自分がとりあげた子供がまたお母さんになって出産にやってくるという事例を数多く見てきて出した答えです。私はこの言葉を、小学生や中学生たちに「親が子育てを楽しみながら育ててきた子供は、同じように子育てを楽しめる親になれる。逆の言い方をすると、子育てを嫌がった親に育てられた子供は子育てを楽しむことが出来ない親になる。」と説明しています。子育てを楽しいという感覚は自分が子供の時に子育てをして貰いながら、自然と感じさせるように出来ています。ところが「この子さえいなければ」ということを口にする、子供が食べるものを作るのが嫌だと言うことをはっきり口にする親が増加してきました。そうした発言をしてしまう親たちもまた、その様に育てられたからです。人は置かれた環境に適応します。自分が勤める会社の価値観、あるいは近所の人たちとの付き合い、置かれた環境に適応するというのは生き残るためにとても有益な方法なのです。

～「弁当の日」の挑戦～

11. 料理への興味を育む

2001年に滝宮小学校のPTA総会で「弁当の日をします」と言ったところ、保護者からブーイングと反発を受けました。恐らく自分の子供が食べるものを作るのが嫌になっていたからだと思います。今の自分の料理の状態では子供が十分に育たないとわかっているのです。そこでこう切り出しました。“弁当の日には決まりごとがあります。弁当作りは5,6年生だけで行います。献立作り、食材の買い出し、弁当の箱詰め、そして片付け、その全てを子供だけにやらせてください。”と紹介したところ、総会に出席していた親の顔がパアッと嬉しそうに変わりました。合わせて弁当の日は1回限りで終わるのではなく、10月から毎月1回、5回に分けて開催することも説明しました。

そして迎えた弁当の日の初日、嬉しそうな顔をして登校してきた子供たちは、普段は気にしているカバンの中の教科書や宿題も今日は一切関係がない、という状態でした。持参した弁当にしか関心がなく、朝から自分で作った弁当を持ち、蓋を開けては自慢気に学年を関係なく歩き回っていました。しかしよく観察していると「作った作った」と自慢しながら歩いてはいるのですが、「全て自分で作った」とは口にしていないのです。ある子供は卵焼きを作ったことに対する自慢ばかりを繰り返していました。お前の卵焼きはレトルトだろう、俺の卵焼きは手作りだぞ、と友人たちに触れ込んで回っていたのです。しかしそれを見ていた周りの子供たちも隣のから揚げの説明、作り方には一切触れないと気づき始めました。自分で作ったおかずの説明だけで大半の子供の1回目の弁当の日は終わりますが、2回目は全部1人で作ってやろうという気になる子が出てくるのです。

そうすると、2回目も親に手伝って貰っていた児童は「この次は自分も全部1人で作れるようになろう」と思い始めます。その様に人間の脳は出来ています。1人前になりたいと思い始めるのです。1回目、自分1人でお弁当を作った子供は恐らくゼロでした。子供たちは小学校6年生になるまでほとんど弁当を作ったことがなく、料理をする環境にいませんでした。しかしそれは子供自身が置かれた環境に適応していただけです。そして親は用意された給食を食べていけばいいのに、友達との弁当の見せ合い、もしくは比較で自分の子供がいじめられるのは可哀想だからと自分で弁当を作ってしまう。親も置かれた環境に適応しているだけのことなのです。

2回目のお弁当の日に「全部自分1人で作った」と主張する子供同士が対面した時のことです。一方の6年生はから揚げに卵焼き、簡単なサラダにご飯と言うメニューでした。その児童は1ヶ月間1人で作ることを前提に一生懸命料理を作ってきてその成果の証でもある弁当を見せました。ところがもう一方の5年生が2回目を持ってきたのは巻寿司弁当でした。最初の児童が巻寿司弁当を覗いた瞬間、「これは子供が作った弁当じゃないだろう！」とは思ったものの、真正面から「巻寿司の作り方教えてやろうか」と言われて改めてスイッチが入り、自分もこの次はあつと言わせてやる！と決めたそうです。良い意味での闘争が起こることによって、子供たちは成長します。

12. 感謝の心を育む

弁当の日には1年生と6年生と一緒に昼食をとります。そこでは6年生が自分で作った弁当を食べている横で、1年生が給食を食べながらも視線は6年生の弁当へ向いているという様子がよく見られます。もちろんこの配置は学校側が計画的に行っていることです。こうした状況を作った結果、1年生は早く弁当を作る順番になればいいと思うようになります。ただそうなるとご飯も炊けない、買い物も出来ない、今食べたいとんかつの作り方さえ分からないと焦ります。そこで家へ帰った時に母親から教わろうと考え始めます。こうして5年生になる前に一通りの弁当が作れるように、また料理に関することをわかるようになりたいと自然と思い始めるのです。また、弁当の日は給食がストップするためその分給食費が払い戻されて返金されます。その時にわずかな金額と材料で給食が作られていたことを初めて子供たちは知ります。“給食って本当に有難い”としみじみ理解するのです。弁当を作るのにはたくさんお金がかかる、けれど給食は安く済む上に自分は作らずに食べるだけ。その当たり前の仕組みを子供たちは初めて理解します。しかしそうした環境を理解している子供は決して多くありません。どうしたらそのレベルの子供が出来るのか。それは全て自分1人で料理を作った経験がそうさせるのです。

(文責者：健康教育課 平野 明恵美)