

「孤食」に追いやられた子どもたち!!

「孤食」の料理は愛をこめて!

— 寂しさを和らげるために —

インターネットのヤフーやグーグルで「孤食」を検索してみると、孤食者のわびしさや嘆きが伝わってきて胸がつまる。伴侶のいない高齢者、下宿学生、親元を離れた独身者、単身赴任の父親などである。大人でさえこの深刻さだから、まして子どもはより深刻にちがいない。ここでは誌面の都合上、未来の多い子どもたち(乳幼児と学童)の孤食に限定して述べてみたい。

なお、家族がたとえ一緒に、別々の時間帯に食べる場合の「孤食」も含める。ただし、家族がめいめい違う料理を食べる(父親はさしみ子どもはトンカツ)「個食」はここでは除外する。

孤食はできればやめたい

なぜやめたいか、主な理由を次に五つ述べる。

(1) 食べ物をめぐる情報伝達の機会を失うから

食卓では、食べ物をめぐる話に花が咲く。食べ物はその自体がコミュニケーションのツールになる。食材産地、種類、名前、料理のおいしさ、出来損ないのわけ、コツ、味付け、(買物)値段、相場、コツ)。

(2) 親の思いを伝える機会が失われるから

話をしながら、食べ物の神秘、生命の尊さを知らせ感謝の気持ち育てる。食卓は、生きることの意味を学ばせる。たとえば、亡くなったおじいちゃんのこと(病気がちのおじいちゃん嫌いな人参をがんばって食べ始めた頃から急に元気になる九〇歳まで生きた)。お父さんのこと(この食べ物はお父さんの働いてくれたお金で買った。仕事が大変で帰りが遅いが、お疲れさま、お先に)という挨拶をしてから食べる)。

(3) 会話の中で食べ方の知恵やマナーを学ぶ機会が失われるから

なぜ、そうするかという「わけ」や「もの道理」を聞かせる。食卓は世代、性別を超えて分け隔てなく交流する唯一のコミュニケーションの場である。食べる順序、箸の持ち方、魚の骨のはずし方、食事中に家族を喜ばせる裏ワザとヒケツなど。

(4) 一人で食べるとおいしくないから

早食いになる。間がもたないのでテレビや漫画を見ながら漠然と食べる(噛まない・餌うわの空・味わわない)。楽しい食事は気持ちが前向きになるが、孤食は喜びや幸せ感がないのでおいしくない。

(5) 一人で食べると悲しいから

なぜ、自分は一人で食べるのかと苦痛で、暗い気持ちになる。雨や風の日は特にそうだ。親の無責任を感じる。心から親を愛せなくなり、情

奥田 和子

Written by Kazuko Okuda

緒不安定。誰にも自分の思いを聞いてもらえないので、ストレスがたまる。人を愛する原点である「親からの愛」が乏しい。

なぜこのように子どもが 孤食に追いやられているのか

これまで述べたように、「孤食」には何一つよい面がない。

現在女性の労働力率は平均五二%。「自己実現だ!」「それ社会進出だ!」「専業主婦はためだ!」と聞かされて、出産子育て期の女性の相当数が労働に従事している。女性の労働力率(労働力率%)労働力人口ノ一五歳以上の人口×一〇〇)は、二〇代前半六八・九%、二〇代後半七四・九%、三〇代前半六二・七%、三〇代後半七一・〇%、四〇代前半七一・〇%で、七割近い女性が外で働いている。子育てと仕事をうまく両立させているつもりであるが、仕事の片手間に子育てするほど子育ては簡単で甘くはない。親と子の緊密な「コミュニケーション」無くして、よい子が育つという考えは再点検すべきである。昔からのことわざに『三つ子の魂百まで』というのがある。「幼い時の性質は老人になっても変わらない(広辞苑)」という意味である。可塑性の大きい幼い子どもの扱いは慎重でなければならぬ。子どもの食卓は、命を育てる本腰の場と心得よ。

特に授乳時、親は子の目を見つめ、成長を願

いながら、真剣に子どもを抱きしめよ。その愛の奉仕はやがて実を結ぶだろう。テレビを見ながら上の空で授乳をするのは親子の「コミュニケーション」を失ってしまつ。これはまさに授乳期における「孤食」といえる。すでに授乳期から始まっている。

子育てに立ち向かう女性たちよ! 子どもをもっと大事に慈しんでほしい。子どもはあなたに与えられたかけがいのない宝なのだから。

子どもを大事にするという意味は、手をかけるのではなく心の目を向けることである。食卓での「コミュニケーション」の大事な機会を見逃さないように。子どもが小さいうちは子ども中心の生き方を選んでほしい。

「三つ子」と、女性は損だ、「子どものお守りや世話に明け暮れつんどざりだ」と反論する。そうではない。あなたは次代の大事な人づくりに立ち向かっているのだという自負をもってほしい。特に子どもには親の愛情がある。「やれ栄養だ!」「脳がよくなる食べ物だ!」と関心が身体に向いているが、むしろ心の栄養こそ大事。

よく男女平等、妻は損、夫は得という議論があるのはおかしい。男女は違う性であり、互いに補いあつ性格のもので、対立でも横並びでもなく、調和なのである。家族の中であつまく調和が保てるように、お互いの努力が望まれる。



イラスト：おくだふたば

子どもの食事作りを完璧に

愛をこめた食事作り

- ・ 愛情が感じられる食事作りを心がける
- ・ 香りのよいおいしい食事作り
- ・ 目先が変わった食事作り
- ・ できれば、本人の好みを聞いて好きなもの
- ・ 栄養のバランスは二の次でよい

愛情たっぷり食卓の演出

- ・ 食卓の演出：コミュニケーションカードやノートをつくる
- ・ メッセージカードを添える
- ・ 食材の説明をちりばめて
- ・ 作り方の説明もそえる
- ・ 食べ終わったらコメントを書いてもらう
- ・ 絵でも漫画でもよい
- ・ ついでにお話したかったことなども書いてもらう

【図1】

要するに、両親がともに社会進出して子どもを孤食に追いやった。なんとか救済策が必要である。

現状のままですべて子どもを

「孤食」から救う「救済策」

「孤食」の悲しみをなるべく軽減する方法、どんな手立てをすればよいのか、十分な気配り

とはなにか具体例を図1として示した。間違っても、買い食いのための食費を置くとか、電子レンジでチン、買ったお惣菜をパッケージごと置くのは避けるなどである。

おわりに

今日、食の社会化が進み家庭での調理は下火になり、調理の一部は空洞化し（揚げ物は家庭

ではない）、一方で中食、外食は繁盛している。これ自体はあながち悪いとはいえないだろう。しかし、子どもを産み育てる家庭は、家庭の台所に火の気がないようでは困る。家庭の台所で飯をつくり、家族が揃って食べることは子どもを育てる心創り、人間性を培う原動力である。

現在五〇歳以上の男女に、幼い頃にお母さん（時にお父さん）が作ってくれた数々の料理の思い出を書いてもらって、お母さんが握ってくれたおにぎりの味を六〇

代後半の女性は懐かしんでいた。また別の六〇代の女性は、子どもの頃、台所でお母さんが火を焚いて料理した味噌汁の香りを、今も忘れずに思い出すという。五〇代の女性は、一夜干しを焼くにおいが漂ってくる、子どもたちは戸外での遊びを一言にやめて家路についていた。

このように食べ物の味や香りは、母や父を思い出す糧になっていた。食事作りは単なる労働ではなく愛情表現の手段なのである。うんと緊張して、愛情あふれる料理を子どもに食べさせること以外にどんな愛情表現があるだろうか。薪をくべて羽釜で煤だらけで飯を炊いていた時代に比べれば、料理の時間はうんと軽減した。面倒がらずに、「孤食」の悲しさを吹き飛ばすほどの愛情料理を子どもに食べさせてほしい。

CEL

□ 奥田 和子（おくだ かずこ）

甲南女子大学名誉教授。専門は食デザイン学。広島大学教育学部を卒業後、カリフォルニア大学バークレー校の客員研究員などを経て現職。調理科学や現代食文化などの分野で活躍する一方、自らの被災体験をふまえた災害・危機管理と食についての研究を進めている。著書は、『震災下の食 神戸からの提言』（NHK出版）、「食べる」と生きること 世界の宗教が語る食の歴史（編集工房ノア）、「なぜ食べるのか」（日本キリスト教団出版局）など。