

「食べさせる」ということ

はるにれの会

渡部みさ子

「ただいまあ！ぼくねえ、給食全部食べられたよ！」
と、息子Tが目を輝かせて帰ってきました。それは、小
学校に入学して十二日目、給食の始まった日のことでした。次の日も、そしてその次の日も、Tは給食を全部食
べて帰ってきました。家での様子から考えますと、嘘の
ようでした。ハンバーグ・しゅうまい・餃子・目玉やき
・ゆで卵・お寿司さえも食べない子なのです。トマトケ
チャップ・マヨネーズ・ドレッシング・普通のソースも
だめなんです。こんな子がどうして……。私の心の中に
は、やっぱり大丈夫だったんだという安堵の気持ちと共
に、この六年間の食べさせることで思い悩んだあれやこ
れやが、次々と思い出されたものでした。



うちの息子Tは生まれながらの病気をいくつかもって
いました。生後一ヵ月で大動脈の手術を受けましたし、
今でも心臓には小さな穴があいています。肺にも問題が
あります。でも今は、何の制限もなく普通の子と同じよ
うに元気に学校に通っています。

ただ、Tの食事は生後一ヵ月までは普通の子と同じよ
うに母乳を飲んで育ちましたが、病気が発見されてから
は、減塩ミルクになったり、一日に飲んでよい量が決め
られたりしました。離乳食も細気管支炎（肺炎）で再入
院している時に始まりました。気管支炎、肺炎を起こし
やすく、体重は思うように増えてはくれませんでした。
満一歳で7キロにならなかつたら心臓の手術も考えま
しょう、と、先生に嚇かされていましたし、親として
は、一生懸命食べさせよう、はやく大きくなって欲しい
とそればかり願っていました。幸いにもTは食い意地の
張った子で、先生に、

「この子は本当に餓鬼坊主だな」

と、あだ名された程でした。一歳の時の育児記録には

「好き嫌いなく良く食べる良い子だ。お茶碗かるく一
杯のご飯と、魚なら半切れ、そしてそれと同量ぐらい
の野菜をペロリと食べてしまう。」

と書かれています。満一歳で、バンザイ！ 8キロにな
りました。

ところがです。それからが問題だったのです。一歳
六ヵ月の記録には、

「食べず嫌いが激しく、決まったものしか食べてくれ
ない。シチュー・スープ・味噌汁は好きで、その中に
入れてしまえば食べてくれるのだが……。メロンヤス
イカなども最初は無理矢理食べさせた。食べてみれば
美味しいのですぐ好きになった。だが、こんな風だか
ら、まだあめもチョコもアイスも食べたことがな
い。」

二歳になると

「相変わらずのワンパターンの。以前食べていたのに食
べなくなつたもの〓ソーセイジ・焼魚。食べられるよ

うになったもの。|| こんにやく。本当に食べず嫌いにもほとと困ったものだ。いやとなったら(時に、食べられるものでも)絶対に口に入れようとしなない。少し威かしたり、交換条件を出したりするのだが、なかなかうまくいかない。」

二歳半でも

「相変わらずのワンバターン。新しいものは絶対に食べない。でもお菓子類は食べてみようという気を起こすことが多い。」

と書かれています。

一歳四ヶ月頃からでしょうか、前歯が生え揃い、臼歯も四本生えた頃から、親としては、離乳食はもう卒業させ、色々な食品を様々な調理方法で食べさせようと思っただけです。Tはそれまでも色々な食品は食べていました。肉も魚も卵も野菜も、どれもこれはいやということはありませんでした。が、肉ならそぼろかシチュー等の具として、魚は煮魚か焼魚、卵は甘辛いり煮・卵焼き・卵おじや、野菜はほうれん草のおひたしや、かぼちゃの

煮物、他の野菜は味噌汁等の具として、と、決めていました。少しでも違った調理法をしますと食べないので。それも口をキッとむすんで、なめてみることも、ほんの少し、小さく切った一口も食べようとはしないのです。ハンバーグも、しゅうまいも、ポテトサラダも、おにぎりさえもだめでした。そんな風でしたから、見たことのないものなど、なおさら口に入れようとはしません。メロンもスイカも、あめもチョコもアイスも、だから食べようとはしませんでした。

「まあ、お菓子は食べなくてもいいわ。でもメロンやスイカは甘いのだし、一口無理矢理入れてしまえば美味いことが分かって、食べるんじゃないかしら。」
私は無理に口に入れてみました。その時は成功しました。年齢も一歳半と幼かったからでしょう。けれども、このやり方は、噛みしめないとい美味しさの分からないもの時には成功しないばかりか、口に入れてみようという意欲をかえって削ぐものとなってしまいます。考えてみれば大人だってそうです。目の前を見たこともない食

べ物を突き付けられ、無理矢理口の中に放り込まれたら、どんなものだって美味しいはずがありません。私は何とバカだったのでしょうか。でもその頃はそんなことに気付くゆとりはありませんでした。

「色々食べなきゃ大きくなれないし、硬いものだって食べてくれなくては永久歯が不揃いになってしまうわ。今度入院した時は、学校給食は、どうなるの。はやくなんでも食べられるようにしなくては……。」

と心配は脹らむ一方でした。

二歳を過ぎると、食べないと言ったら絶対に食べないという頑固さは益々激しくなり、あの手この手を使ってみるのですが、すべて失敗に終わりました。二歳半頃のことだったと思います。ある日、小さな小さなハンバーグを作り、人参のソテーときゅうりを添え、お子様ランチ風に旗を立てて、さあこれなら食べてくれるかなと、心ひそかに期待しながら迎えた夕食の時のことでした。

「今日は旗立てたの。お姉ちゃんはどうすると美味し
いって、いっぱい食べたわよ。」

「……。」

「今日、おやつのに約束したわよね。ちっちゃいちっちゃいハンバーグ、一つだけ食べてみようねって。」

「……。」

「お母さんが目をつぶっている間に食べちゃうかな？
(目をつぶって) もういいかい。」

「……。」

「ハンバーグはTの好きなそばると同じ挽肉でできているのよ。子どもはみんな好きだから。Fちゃん
(一歳年上の従姉) だって大好きだって。」

「……。」

「このちっちゃいの(小指の先程)一つでいいから食べてごらん。」

「これを食べなきゃ人参(Tの大好物)も食べちゃだめ！」

「ほら、食べなさい！」

「約束したでしょ！」

と、ここまで来た時、Tはとうとう泣き出してしまいました。私も情けないやら、腹が立つやらで泣きたい気分でした。その時です。はっと気付いたのです。食事は楽しいはずのもの、なのに泣かせなければならぬなんて、何か間違っている、と。楽しく食べられなくてはどんなに馳走だって美味しいはずがない。Tは、肉がいやとか野菜はだめとかいう訳ではないのだから、食事に偏りはない。やせっぽちだけど、それなりに大きくなっているし、元氣もいい。心配することはないじゃないか。入院（検査のため）だって給食だってまだ先のこと。それにお菓子は色々食べてみようとする意欲があるのだから……。私は次のような方針を立てました。

一、私達が色々なものを美味しそうに食べて見せること。

二、空腹にして食卓に向かわせること。

三、新しいものを食べた時は、大いに誉めてあげること。

そして、決して無理強いするのは止めることにしまし

た。丁度その頃、保健婦さんに、

「お母さんが構えちゃっているんじゃないですか？この年頃が一番好き嫌いの激しい時ですから、そんなに心配はいりませんよ。ただ、家族の食事がその好き嫌いに付き合ってしまうわないように気をつければ、いいんじゃないかしら。」

と言われたこともありまして、どうにかなるような気がしたのです。

その日を境にTは急に変わりました。と、言いたいところですが、そんなにはうまくはいきませんでした。ただ、親の気持ちが吹っ切れたようで楽になったのです。二年半かけて培って(?)しまったものがそう簡単に変わるはずがありません。ただほんの少しづつ、そう一、二か月に一つづつぐらい新しいものが食べられるようになっていきました。おにぎりは公園に持って行って、丁度お腹の空いた頃、徐ろに取り出して、

「Tはご飯は好きよね。のりも大好きでしょ。それに、お塩だって好きだから、おにぎりもきつと大好きよ。」

だって、ご飯を丸めてお塩を振ってのりをつけて作ったんですもの。」

Tは初めておにぎりを食べてみました。それからはおにぎりはTの大好物となりました。いんげんはといいますと、私が夕食の仕度をしている時に

「お腹すいた。」

と言ってきたTに、ひょいと渡したら食べたのです。スティックきゅうりに似ていたからか、お姉ちゃんもいつも美味しそうにポリポリとつまみ食いをしていたので見ているからでしょうか。ともかくこのようにして一つずつ食べられるものを増やしていったのです。

ところがです。三歳三か月の時、私の心配していたことが突然現実となってやってきました。入院です。上の子Kの委員の仕事を優先し、Tに無理をさせたのがいけなかったのです。肺炎を起こし、この際にと大きな検査もすることになり、結局二十日間の入院生活を送ることとなりました。思った通りTはかなり食べることに苦労していたようでした。面会に行った時、その日の献立表

を見て、

「今日はカレーライスだって。」

と教えてあげた時のTといたら、思わず顔をパッと明かると「アハッ」と声をあげました。よほど嬉しかったのでしよう。また、おやつに出たプリンをそれはく大事そうに食べていました。飢えていたのでしよう。マヨネーズも納豆も(二つとも今でも食べません)口に入れてみたようでした。そして、退院してきた日のスパゲッティ(大好物)の食べっぷりといったらどうでしょう。そんなに食べたからお腹を壊すのではないかと思われた程でした。本当に飢えればきつと何でも食べるのでしよう。新しく食べられるものを三つも四つも増やして帰ってきました。でも家庭では病院のようにはできません。それは無理です。なぜって自分のうちだからです。さて、次は幼稚園ですが、幼稚園は問題はありませんでした。全部お弁当の幼稚園を選びましたし、量はけっこう食べれる子でしたから。そして年長になった時、はじめて学校には給食というものがあることを話しまし

た。

「来年からは給食だから色々なものを食べる練習をしましょうよ。」

と勧めてみたのですが、やっぱりだめでした。でも無理はしませんでした。物事に対して意欲的な子でしたし、我慢する力もかなり育ってきていると実感していましたので、どうにかなるだろうと思えるようになっていきました。給食がいやだから学校へ行かないなんて言い出すことはまずないでしょうし、万が一そうなくても、それを乗り越えるような力も育ってきている気がしたのです。実際に幼稚園も終わりになる頃には、たまにですが私の勧めに応じて、小指の先程の新しいものを口に入れてみてくれました。それはもう、口に入れたかと思うとすぐに山のようなご飯を口に頬張って、もぐもぐぐんと食べてしまうような食べ方ではありましたが、ともかく食べたのです。私はこれなら大丈夫と益々確信を深めたのでした。

そして冒頭の四月十七日が来るのです。

「ぼくねえ、給食全部食べられたよ。」

と。その後担任の先生と話す機会がありました時、

「Tは食はず嫌いがたくさんありまして……。」

と話しましたら、先生は目を丸くなさって、

「ああそうでしたか。全然気がつきませんでした。では、頑張っていたんですね。」

とおっしゃいました。今度は私の方がびっくりしてしまいました。嘘のようでした。

最後に今とは申しますと、最初の頃のような良い子ではなく適当に残したりしているようです。でも先生に注意されることは無いようなので、まあいいでしょう。給食では食べられるのだからと、家で同じものを作ってみるのですが、家では相変わず食べてはくれません。T曰く

「だって給食だとみんな美味しいんだもん。」

ですって、全く頭にきてしまいます。

今、改めて振り返ってみますと、随分と遠回りをして

しまったように思われます。まず「食べさせよう」と考えたところに間違いがあったのではないでしょう。先日、私は薬の副作用で起き上がれない程のひどい貧血になってしまったのですが、その折は食物の好みが変わり、その時食べたかったものは、後で調べてみましたら、貧血の治療に良いものばかりだったので。結局食べるということそれ自体は身体が欲求することであって、本能的なことなのです。子どもは大人よりずっと本能的です。偏食をしているように見えてもきつとその子の身体にとってはバランス良く食べているのではないのでしょうか。ごはんを食べないで困っていると言われていた子が牛乳を毎日何本も飲んでいたり、野菜嫌いの子が果物を山程食べていたりすることが良くあります。だからそんなにめくじらを立てることはないのです。結局親のすべきことは、食物を用意してやることと、食べたいという気持ちを起こさせること、すなわち、一つは空腹にさせることであり、もう一つは食欲を削ぐような精神的圧力（例えば残さず食べなさいと言うお母さんの怖い

顔等）を取り除いてやることだけだと思います。そして新しいものを食べさせる、いえ食べたいと思わせるためには、周囲の人達が美味しそうに食べてみせる以外にはありません。

と、分かっているのですが、今日もまた言っていました。

「ほらほうれん草も食べなきゃだめでしょ！」と。

—終—

