

心を育てる食卓

— 保育の柱に「食」を据えようと —

室田洋子

食卓の心理的な場

食卓状況はきわめて心理的な場です。人はかかわりの中で、「食のこと」、食事をします。それは食べるだけの行為ではなく、必ず相手とのかかわりの中で食物を分かち合い、気持ちを分かち合う、体験を共有する社会的な行動の日常的な場面であるのです。豊かな食事には必ず人間関係の場があります。

寂しい食卓には相手がないのです。心を閉じる食卓には圧力があります。管理があります。干渉があります。居場所感のない食卓では、どんなに美味な食物が並ぼうとも早々に席を立ちたい思いが生じます。温かな人間関係のある食卓では少ししかない食物でも分け合う喜びをもちます。話す相手のいない食卓では、食べるものに（そして食べないことにも）こだわります。こだわりの食が自分らしさの

存在証明のように映るからでしょうか。

食卓で子どもたちは心を育てます。そして食事を共有しながら（また調理を手伝いながら）家族の誰かがふと漏らす「本音のことば」をつかまえて、「ステキな感性」「それは最悪」「かつこいい」と思う感覚を、つまり価値観や判断基準、我が家の考え方のセンスなどを取り入れているのです。食事をしながら（食事作りに参加しながら）子どもたちは多くのことを見（観察し）、判断し、自分流に取り入れているのです。

食卓で子どもたちの心は破壊もされます。人前で弱点を指摘され、恥をかき、立場を失う経験、自分の行為を否定される言葉が繰り返されると心は立ち往生します。心にふたをしなければ凍りつく経験にもなるのです。普通の子どもであれば誰でもこのようなことを感じとります。落ち着かない食卓、一人だけで食物を「摂取する」だけの食卓、このような

食卓経験が長く続く中で、子どもたちは人間関係能力の基本を身につける感覚を失います。話を聴く態度、話題の切りかえのコツ、場面の雰囲気の問題力、どれもがコミュニケーションの力ですが、それを習う機会が封じられていくのです。

いずれの内容の食卓も家族の食卓です。その中で生活をする子どもたちはその食卓状況を日常的に経験しています。それゆえ、どの場合でも「ふつうのこと」として受け止められていくのです。このようなことは食事のテーマではあるのですが、栄養学のテーマではなく、心理学、臨床心理学、発達心理学のテーマとなるものといえます。

口は心の窓

目は精神の窓といわれますが、口はもつと情緒や情動、欲求という原始的な心の機能に近い反応を表すようです。緊張や不安、焦り、怒り、恐れの中に

置かれるとなぜか口の周辺に神経性習癖として反応を表します。小食、偏食、異食、過食、拒食、こだわり食、そして、つめかみ、指しゃぶり、顔面のチック。口とその周辺に心の落ち着きのなさが意図せず現れてくるのです。口は心の窓としてみると心のサインを読み取りやすくなります。

このような反応を表さない子どもたちもいます。「完璧な」母に抗えない子どもたちです。「あなたの健康のために、賢くなるように、一生懸命作ったのよ」「農薬にも食品添加物にも遺伝子組み換え食品にも注意しているのよ」「一日30品目は食べないといいません」「そしゃくしないと吸収が悪くなるの」「ぐばっかり食べべ」はいけません」「野菜を多く。脂肪の取りすぎは悪。塩分は控えめに……」。完璧な母さんが一人で差配する食卓状況です。

母の意に反する動き、食べ方をすれば罪悪感を募らせる、たくさんの言葉が降り注いでくる経験をする

でに何度かしています。それで、意思表示を抑制する行動が始まるのです。母の意を汲み、母をねぎらう、自分の意を抑え他者の意を優先する行動を早くから身につける子どもたち、「よい子」の早期出現です。彼らは言われたとおりに食べます。食欲がなくとも残さず、行儀よく食べます。自己抑制のみを強いられた彼らが、思春期・青年期に大きな反応を起すことは衆知のことです。意思表示を抑える「よい子」のほうが問題の根は深いのです。

食卓状況の四つの条件

日常の人間関係の質は食卓状況に現れます。それは、次の四つの条件により規定されます。

① 相手が一定であること

食事相手は家族でも担任の先生でもグループの仲間でも基本的には決まった相手です。すなわち固定

した人間からの影響を受ける場であるということなのです。身近な人から得るしぐさや態度や好き嫌いの感覚、センスや価値判断の基準の取り方が持続的に影響を与える・受ける関係であるのです。

②相手との距離が近い

食卓を挟むだけの近い距離で食事はされます。表情の見えるほどの近い距離に固定される関係なのです。このような近い距離の関係ではメタコミュニケーション（言語外交信）が活発に機能します。視線、しぐさ、態度などに込められた（言語によらない）本当のメッセージを人は素早く読み取ります。



機転の利いた動きに、人は受容を読み取ります。身動きのとれなくなる視線に、人はダブルバインド（二重拘束）の意味を読み取ります。障害児でなければ二歳半にもなると大人と同じような勤が機能します。

③相手との時間の共有

「食事が済むまでは食卓を立たないものである」ということは作法とされています。むやみに席を離れないこと、食事は「すわって」の言葉かけには、一歳児にもなると気持ちよく素早く応じることができず。食事の礼儀です。

この三十分ほどの食事の時間にどのような会話がされているか。

話題の多い、にぎやかな場であると、人は食卓に長く居ようとします。会話の乏しい、緊張の高い食卓状況からは、人は早々に立ち去ろうとするもので

す。その雰囲気子どもたちは日常的に吸収しているのです。そして食卓での会話の作法も身につけていきます。

④高い頻度の繰り返し

食事は繰り返し行われる日常の行為です。「お茶」も含めるとその回数はさらに増えます。

そのたびに「かわりの質」が重ねられていくのです。このようなかわりの場は、日常生活の場としては他に類を見ないのです。

食卓状況はまさにコミュニケーション能力の形成の場であり、人と人をつなぎあわせる大切な場であり、心を立て直すことができるかけがえのない機会であるといえるのです。

保育の柱に「食」を据えると

家では食が進まない子が、保育の場では食べてく

る。未経験な食べ物にも挑戦している。

みんなと食べるとそれだけで子どもたちは何倍も「おいしい」体験をしているようです。

集団保育の場面では、子どもたちは食事に新鮮な感覚をもって臨んでいます。「ワクワク」「ドキドキ」「みんなも一緒に」が、一日のすべてにわたる彼らの生活で「食」のもつ意味は重要です。

子どもたちは遊びの中で喜んで「ままごと」をします。粘土遊びも熱中します。粘土のかわりに白玉粉を使えば、おだんご作りの「ままごと」が「ほんごと」になります。木の包丁で葉っぱを切っていた子どもに、小さな本物の包丁を与えてダイコンとニンジンとお芋を切る機会をつくって、お鍋で火を通せば、みんなで作った「トン汁」「カレー」「すいとん汁」ができてきます。自分が切った、ちぎった、丸めた本物の食べ物は特別の味がするものです。子どもは生き生きとクッキング保育に参加してきます。

園庭の端につくった小さな畑。プチトマトとナスとピーマンとオクラとサヤエンドウと……。子どもたちはその実りを注意深く見えています。熟し切っていない黄色のプチトマトを幼い子は採って食べてみる

ことさえあります。先生と一緒に収穫した一個のナスを塩でもんでから「食べたい人ー」と声をかけると一斉に手が挙がります。塩もみのナスの片をしずしずと大切そうな面持ちでいただく顔つきは、ドキドキ体験そのままです。お店で買う一山の野菜とは質が違います。キュウリなど絶対に食べない子が園で収穫した曲がりキュウリを一本すべて食べてしまった、ということはいしばしばあることです。収穫したキュウリは意味が違う食べ物なのです。

お散歩保育の時に見つけたキイチゴ、「これ食べられるのよ」に、子どもは好奇心に沸き立ちます。「ちょっとだけ、ためさせて」。子どもたちの目は環境に注意深くなります。食べられる実、渋い果実、

薬になる葉っぱ、毒のある実、観察する目は原始人のエネルギーをもつ目が変わっていきます。お散歩に出かけても周囲の自然環境に対して無頓着ではいられなくなるのです。

バイキング形式のお食事会では、彼らの心は華やきます。「好きなものをお皿に入れていいのよ。ただしお皿には残さないようにね」。自分で選び、自分で決めることが許された子どもたちはワクワクした表情で食べ物に向かいます。自発性が尊重されると自己管理能力も自律の力も加わっていきます。小さくても一人前の彼らに一目置くことから新しい保育の局面が開かれるといえます。「食」を保育の柱に取り入れることは保育の本質を改めて問い直す課題が含まれるのです。それは「食べさせる」のではなく自分から「食べる」自発性が問われる保育活動の具体的な姿であるからです。

(聖徳大学)