

## “食”を作るということは人間を再生させる

みなさんも私と同じような感覚を持っていらっしゃると思います。何とかするために、それぞれの立場で動いていかなければならない、というのが現実であろうと考えております。

食事・食卓というのは、申し上げたように心理的な関係の場です。人間関係の質を示しています。人間関係を凝縮した場所が食卓状況です。栄養学的には立派な食べ物でも、心が硬くなっているときには味気なくなりますね。栄養学的にはちょっとささやかすぎる食べ物でも、何かとても嬉しくなるようなものもあります。栄養学・調理技術からみた“食”と、心理学の立場からみた“食”では、ちょっと角度が違ってくるということです。でも、おいしいものがいいです。美しいものがいいです。おいしいものに悪いものはないですよ。栄養のバランスがとれたものがいいに決まっています。けれども、そこに人間の要素が絡んでくると、基本的にいいものが悪くなったり、手が込んでいるものががっかりするようなことになったり、こういうことが起きてくるというのを覚えて頂きたいと思います。これは気の持ちよう、気のせいということではないのです。

例えとして子供の話をしますね。この頃多いんですけど、4歳のぼうやで、すごく食べるのが嫌いで食べる時間も遅い。「これもイヤ、これもイヤ。」新しいものも見ただけで食べない。落ち着かないし、ちょっと食べたら飽きちゃってということで、体もひよろひよろなのに食に対して興味を持たないということで困っているママさんがいました。彼女はなんとかして4歳の子供に食べることを好きになって欲しいと思って、子供向けの懐石料理風に、きれいに盛りつけて一生懸命、丁寧に作っていたんです。ところが、お母さんが一生懸命かつら剥きなどをしているときに、子供が「ママっ！！」って呼びかけるので失敗してしまう。子供が「ママー」ってごねたときに、最後に盛りつけていたものが落ちてしまう。こういうことをされると最後のところで整わないから、「お母さんが一生懸命、あなたのために料理しているときはちょっとの間だから来ないで。」って彼女は言ったんです。子供も最初は「分かった。」って言うんです。けれども子供ですから、しばらくするとまた、「ママー」と来るんですね。そうすると、またうまくいかない。お母さんはちょっとキリッとして、言っても分からないならと、床にビニールテープで線を引いて、「この線からこっちに来ちゃダメ。お母さんがこっちで料理しているときは。いい？分かった？」って言い聞かせました。それでまた作るんですが、子供は「分かった。」って言いながらまた来るんです。「こらっ！！線入ったでしょ！入っちゃいけないって言ったでしょ！」って怒ったんです。子供は「ごめんなさい。」って言うんですけど、しばらくするとまた入ってくるから、「また入ったでしょ！！」って言ったのです。それが繰り返されました。子供は約束事なんて忘れちゃいますから。そのうちに、お料理はとても上手にできあがっても子供が目をパチパチさせ始めたのです。ご存じかもしれませんが、これを“チック”と言います。緊張したときに現れるんですね。お母さんはそれを知らないものですから、心配になって目医者に連れて行きました。そうしたら目医者さんは笑いながら、「これは病気ではないですよ。薬はいらないから、ちょっと怒らないで少し楽にしてあげて。そうすればパチパチは治るからね。」って言って、お薬も出さなかったんです。おうちに帰ってお母さん

は、「これは病気じゃなかった。気のせいなんだ。」って、子供が目をパチパチさせる度に「チック！！目をパチパチしちゃダメ！！」って怒っていたんです。「チック、チック！」と繰り返されるうちにチックが止まらなくなって、そのうち遊ばなくなって、泣きやすくなって、ご飯はもちろん食べない状態が続いて、友達遊びもせず、ずっと引っ込むようになった。それでヘトヘトの状態になって、紹介を受けて私のところに来ました。目をパチパチするのが気になるからって、そうしないようにと言って治るなら、こんなに簡単なことはないでしょ？私のところに相談にいらしたとき、すぐにチックって分かりました。結局この子は1ヶ月半くらいで治りましたよ。どうしたのかっていうと、「『チック！』って怒らないでね。ビニールテープも剥がしちゃってね。」ということを行いました。「懐石料理風の料理も素敵な芸術品だと思うけど、お子さんが幼稚園に行っている間に凝ったおやつを作るのはいいいけど、子供がいるときにそれをやっちゃダメよ。」ということ言って、お子さんとキッチンで一緒に作るっていうことをやったださるようには言いました。4歳ですから、随分、指先は発達しているんですよ。はさみで切り取ることもできますし、折り紙を折るだけの力もあります。これができたら、お料理でもできることが随分あるんですよ。「マッシュポテトを潰してもらったり、小さい包丁を買ってキュウリを切ってもらったり、混ぜてもらったりするんです。そうすると破片が床に落ちるんだけど、それは後でお母さんが雑巾がけすればいいの。何をやるにも“助かった”、“役に立つ”を連発してみてください。綺麗にいちよう切りができなくても構わないから、お口に入ったときに“おいしいね”って言ってくださる？」って言ったんです。「子供はまだ背が低いから台がいるわね。それなら台も一緒に作ってみてください。牛乳パックあるでしょ？4つ集まったらガムテープで巻けばいいのよ。かなり頑丈よ。作ってくれる？」って。これを2ヶ月半続けたのですが、私は1週間に1回ずつそのご家族と会いました。「これ作ったの？ジャガイモを潰すのをやったの？大根切ったの？」って。怪我もしなかったですよ。そうしたら自分で切った大根は食べる、自分で作ったカレーは食べるようになったんです。「食べなさい、食べなさい。」って、口を酸っぱくして言っても抵抗を示していたのですが、自分が切った、自分が潰した、自分が混ぜた食べ物は特別な食べ物にみえたみたいで、今まで食べようとしなかったサラダも食べるようになったんです。ここで目のことは何も言っていないですね。全部“食”のことです。“役に立つ”、“助かる”って言うだけでいいんです。そうしたら、お子さんのチックもなくなっていったんです。「だってママの片棒だもん。ママ、僕がいないと困るでしょ？」ってなるんです。心と力が復活してくるんですね。

“役に立つ”、“助かる”という言葉は、4歳の子供は大好きです。流してもジャージャー水を流しながら洗います。水と土は子供にとっては最高の遊具です。それを本物でやれるんですからね。手先を使うこと、細かいことも好きなので、トマトの湯むきも面白くてやりたがるんです。これは勉強ではないんです。一生懸命、夢中になってやる姿は美しいですよ。4歳や5歳はできるんです。3歳、2歳だと難しいですが、2歳の子でもできることはあります。お好み焼きを作るからキャベツを引き裂いてもらおう。包丁を使うのではなくて、引き裂いてもらおう。「上手ね。」って言いながらやったださると、どんどん引き裂いてくれます。新聞を引き裂いたり、ふすまを引き裂いたり、これがすごく面白いんですね。「もっと小さく破いて。」って言われると、その度に小さくしてくれる。そして、

指先を使うことが面白いと思うようになるのです。これは発達心理学の面から見ると、機能が一番発達するときに、子供は遊びでその機能を使い始めるということがあるのです。そして、どんどん変わっていくんです。5歳の子に2歳の子がやるようなことを頼んだら、「え～、バカにしないでよ。」ってなるんですね。ちゃんとそれぞれの発達の時期に必要な課題を与えることによって、得々として、夢中になって熱心に満足するまで続けます。その材料として、食材は豊富な中身を持っていると私は思います。

先ほど私は、「お子さんに“役に立つ”とか“助かる”、こういう言葉をかけてね。」と言いましたけども、ややこしい言葉を使いますと、“自己肯定感”とか“自己有能感”とかに繋がっていくんです。「俺もなかなかやるなあ。」とか、「私ってできる人よ。」という、この感じですね。それを幼い子にもそれぞれのチャンスを与え続けていくことで、人格が作られていく。私はかけがえのない人間である、私は人の役に立てる人間だという感覚を持ちます。字を書いたり読んだりする前に、“なんだかできそう”という感覚、これは大事なことです。これを具体的にできることがお食事なのだと、私は思っています。放っておいても、子供達は公園のお庭で何かを拾ったり集めたりしながら、ママゴトをしているんですよ。これをホンゴトにするのが調理。本物を使わせてもらうだけで、信用されているという感覚を得ます。大人のような一人前の体験に、こんなに幼い子を加えてもらえたんだということで、これは大きな力になります。

それから、ずっと料理をされてきた方がご高齢になって、覚えが悪くなって言葉もうまく伝わらなくなってしまった。そういう認知症の状態のおばあちゃん、昔は料理が上手かったという方がいたんです。この方はきんぴらゴボウがすごく上手で、きんぴらに関してはすごい腕を持っていたんです。それでこの方に、「きんぴらを作ってください。」って言ったら、キリリーッと変わって、認知症とは思えないほどとても見事なきんぴらを作ってくださいました。長いこと自分で料理して、工夫して考えてきたことをやったときに、昔の自分が戻ってくるんですね。こんな現象に出会うわけなんです。

食を作るということは人間を人間にするといいますか、元に戻す力を持っていると私は考えます。だから小さい子だけの問題じゃなくて、90歳近くになった人にとっても、人間再生のための大きな材料、媒介物として食はあると思うのです。食は媒介物だと思うんです。体と心を繋ぐものだし、人と人を繋ぐものだし、場面の中で人を繋ぐんですね。そこで繋がりが生まれたときに、「あー、良かった。」とか、求めていたものが与えられて「助かった。」とか思うわけですよ。頭で計算して口に入れるものというのは限られているんです。繋ぐということは、大きな役割を持っているんです。