

いい食卓が心を救う

そして食事・食卓状況ということを考えてみますと、これもまたすごいことになっていると私は思います。食卓状況というのはものすごく心理的な影響を大きく及ぼす場所だといえますね。3つくらいの要素を考えることができます。

まず1つは、食卓でお食事をする人というのは、外を歩いている人（関わりのない人）と違って、また会う機会のある大事な人なんですね。複数回会うことができる人について、その方がどういう人なのか、どういうしぐさをする人なのか見えています。一緒に食べる人から情報を吸収していくんです。子供のいる家族でしたら、お父さんがいて、お母さんがいて、子供がいて・・・食事中にお父さんの話を聞きますね。お母さんの気配りもちゃんとみえますね。子供の甘える様子もみられます。色々な種類の人間の関わり方が、非常に具体的に示される場所なんです。お父さんの考え方、お母さんの価値観、お姉ちゃんのセンス、こういうものが直に伝わってくる、人の影響を受けるということです。一定の人が関わることで、人からの影響をもろに受ける場所が食卓であるということなんです。

それから2つ目は、食卓の大きさなんです。テーブルに座ったときに向かいの人の顔が見えますね。しぐさが分かりますね。声が聞こえますね。テーブルの大きさというのは距離なんです。食卓を囲む人との距離が近いということなんです。そこで何が起こるかという、表情が読めるんです。しぐさの意味が分かるんです。「水！水！」って強い口調で言ったら、「ああ、怒ってるな。」と分かります。これだけで、たくさんしゃべらなくても意味が伝わってしまうんです。それから声ですね。声の調子で機嫌が分かっちゃいます。何もしゃべらなくても、相づちの仕方だけでメッセージが伝わってしまうんです。伝わる距離なんです。荒れた心があると嫌な音しか出ないです。それがテーブルマスターさんがいると、テーブルマスターさんの多くは大人ですから気配りが生まれます。この大人の気配りというのはすごく大事なことで私は思います。それからどうでもいいことを話します。会話が途絶えそうな雰囲気になった時、関係ない話をして雰囲気を和らげてくれます。「八百屋さんのおばさんが、『大根の葉っぱを切ったから、これも持ってく？』ってくれた。」「あそこのおばさん、気前がいいわねー。」という話をする。これだけで「へえー。」ってなるんですよ。「しっかり食べなさいよ。」「ビタミンを摂らないと大変なことになるんだから。」と口で言うよりも、八百屋のおばちゃんが漬け物にするといいと言って勧めてくださった話を出す。ビタミンを摂るべし、よりも、八百屋のおばちゃんの気前の良さを食べてみたくなる。これが気配りなんですよ。たかが大根の葉っぱでも付加価値が出てくるんです。これがテーブル状況における関わりの質を決めていくことになるんです。

3つ目の要素として、時間を挙げています。それは、一定時間を相手の人と共有するんです。それは、「いただきます」から「ごちそうさま」まで、この方と一緒に頂くということなんですよ。それは15分でしょうか、30分でしょうか？ヨーロッパみたいに1時間半とかでしょうか？色々な食事の種類がありますね。20分、30分の食事と考えても、表情とか声の調子とかしぐさを共有しながら「へえ、そういうことなんだあ。」という、心の体験と一緒にしていくことになるんです。この時間を共有する中で付き合っていくということになりますね。

一緒に食べているときに話の花が咲いて、お父さんとお兄ちゃんが夢中になってサッカ

ーの話なんかをしたり、お父さんとお母さんが「あれってかっこいいわよねー！」なんて話をしていると、食事が終わりかけの子ども「何がかっこいいんだ？」って思うんです。「あれは最悪よねー。ああいうことはするもんじゃないわよねー。」ってお父さんとお母さんが興奮して言っていると、子ども「あー、最悪・・・。」ってなるんですね。そうすると、食べ物なくても座ってるんです。父と母が最悪と思うことは「僕だってそう思うぞ。」ということになるんです。耳慣れない言葉や興味深い話題で溢れるような食卓ですと、食べ終わっても座っているんですよ。つまり、食卓の滞在時間が長くなるんです。そして、「お茶入れ替える？」ってなります。「くだもの剥く？」って言うと、「そうね。」って。別に食べたいわけではなく、あったらいいというくらいなんですけど、もうちょっとここのテーブルにいたいから、「そうね。」って言うんです。お母さんもキッチンでリンゴを剥くのではなくて、テーブルのところにリンゴを持ってきてしゃべりながら剥くでしょ？そのことが大事。ここの雰囲気の中に浸って、そして「うんうん。私もね・・・。」って話題を広げる。このことで仲間になっているということが大事なんです。

ところで、食事のときって席を立たないことになっているでしょう？席を立つのは、はしたないということなんです。はしたないか未熟者です。2歳児がウロウロしているのは未熟者で、食の礼儀、お食事の作法が身につけていないから、3歳になってしまう前に食事が終わるまでは座っているということを体に染み込ませなければいけない、とお母さん達は考えますよね。食事はとにかく食べてくれればいい、食べてくれないと困るという発想が先になると、歩き食べが起こってくるんです。口に含んだままあちへ行ってしまうと、口の中のものがなくなると急接近する。また口に詰め込むとウロウロ歩きまわるようになる。「とにかく食べて欲しい。」と思うと、歩き食べを許容してしまいます。そうすると4歳になってもまだ歩き食べをします。5歳になってもやる人だって時々いる。これは日本人としての作法を身につけていないということになってしまいます。食べればいいというもんじゃない。ちゃんと自分の手で器を持っていただくということが、日本の人間ということになります。ウロウロしない状態ですと、食事を味わっていただくことができます。

しかし、親は、食事が始まったら席を立たないことになっているから、この機会を使って言いたいことを全部伝えようと思います。子供は食事が終わったらすぐ2階に逃げたりしてしまうものだから、とにかく伝える。「今日の予定は何？」「提出物は大丈夫なの？」「期末試験の準備はできた？今度は大丈夫なの？」って言われると、子供は、「お腹が空いているからとにかく詰め込んで、なるべく早くこの席から立ち去らないとやぶへびになってしまう。ここにいると恥かかされるし、痛いところ突かれるし、何か約束させられるし、できない約束に念を押されるし、こんなことになりかねないんだったらここは最悪だ。」ってなりますよね。そうすると、食卓の滞在時間がものを食べるだけの時間になる。できるだけ早くお腹に詰め込んで、早々に立ち去るのが得策であるというような動きを身につけます。そうすると、ちょっとずつ時間をずらして食卓に着くようになります。要するに、「ご飯よー。」って言ってもなかなか来ない。そして早々に食べて、みんながお茶しているときに立ち去ってしまう。滞在時間が少なくなるのはこのせいですね。どうやってこの食卓に思春期の子供達を気持ち良く着かせるか。このことはやっぱりテーブルマスターといいま

すか、そこにいる大人の配慮があるかないかということになります。“いい食卓”が心を救うと私は思います。“いい食べ物”じゃなくてもいいということなんです。

4つ目は頻度です。食事は繰り返しの作業です。お茶も含めたら1日に何回も食卓に着きますね。その時にいい雰囲気共有できる食卓であるか、逆に緊張する、恥をかく食卓なのか、これによって人格形成の道筋が違ってくるといことです。先ほどの“自分が何か役に立っている”というような、自己効力感や自己有能感というものは、人の持てる力を最大限に引っ張り上げる大きな力に育っていくものになるわけです。それから、心がひしゃげた人たちを再生させる大きな力を持つわけなんです。その真ん中に食卓がある。何回も何回も繰り返すから生まれるんです。そこで本当のことが分かります。口だけの、うわべだけのことでなくて、まなざしひとつで読み取れますから、「本当に思っていてくれるんだな。」ということを確認することができるわけですね。