

同じ空間で、同じことができる定番料理を持ちましょう

食卓ってすごい場所なんです。家族の食卓とか仲間内の食卓っていうのは、その人が、相手が立派なときだけ会食を持つわけではないですよ。嬉しいときだけでなく、しょげたときとか失意のときにも「あなたのことが大事ですよ。」というメッセージが伝わる場所が食卓なんです。「もういいよ、言いたくないし。」というようなとき、お母さんは黙ってその人が一番好きな食べ物を出す。それから一番大きなデザートのおいごを置いておくでしょ？「今は言いたくないんだ。だけどうちの息子だよ。大事だよ。」っていうときに、もうひとつおいごをのせるだけでも、「お母さんは分かってくれた。」ってなります。このことが食に繋がる大事なことです。それから、上手く喋るきっかけが作れない場合っていうのもありますね。言い出すきっかけがない。こういうときに、何か手を動かして、同じ場所で同じようなことをやっている、余計なことを喋り始めるんですよ。それも本音なんです。だから一緒に動くってことはすごく大事なんです。例えば、相手が胸に一物あるんじゃないかという場面に出くわしたときに、何でもいいんですけど、コロッケや餃子のように、手順が間にいくつもあるような食べ物が特にいいんですけども、餃子ならすごく多めに具材を用意して、餃子の皮を3袋くらい、90個くらい作ると心が開けるチャンスが訪れるんですよ。「あなたの好きな餃子を作るから手伝ってくれる？」って言うんです。一緒に具を包むんです。「やっといてね！」じゃないんです。そうすると、黙々と作るでしょ？そうすると、大きなお皿にいっぱいになってきますね。そういう風に、黙々と包んでいると心が流れ始めます。手は餃子を包んでいますが、相手が話しかけてきたら相づちを打って共感するだけでいいんです。「何が起こっているか分からないけれど、嫌なことが起こったらいい。それをお母さんは察知していたよ。」って、それだけでいいんです。それ以上になって、「もう聞き捨てならないからあちらのお宅に電話するわ。」「学校に話してみるから、明日早速出かけてみるわ。」ってなると、子供は「いい、いい。」って嫌がります。そうじゃなくて、共感するレベルでいいんです。心の栓を引っこ抜くと水が流れ出します。流れ出すと、なんとか自分でやれそうな気分になってくる。ここが大事なんです。共有するとか共感するとか心を込めて聞く、傾聴するとか、尊重するとか、受容するなんて言葉をカウンセリングでは使いますが、そういう難しい言葉使わなくても、“なんか栓を抜いちゃった”と、こういうことで“繋がった”と感じられることが大きいんです。「頑張ってるね！」とか「しっかりね！」と、けしかけるようなことをするんじゃなくて、「なんでも一生懸命やってるんだよね。」ということが伝わればいいんです。こういうことは生活の中で無数にあるので、そのためにも家庭の食卓では、手の込んだ工程の家族の定番料理をいくつか持っている必要があると思います。野菜炒めのような簡単なものではなく、何か包んだりするような、同じ空間の中でやるのがいっぱいあるような食べ物をいくつか用意していただいて、何かというと「それ作るね。」っていう。買ったものとじゃちょっと味が違うっていう。このような食べ物を持っていられると、それが家族の中の繋がりをもう一度回復するための大きな力となってくれます。