

<食の役割>

『心を育てる食卓』

講師：室田洋子（元聖徳大学教授）

トピック

- “食” は心を繋ぐ媒介物 . . . 2
- 本物の豊かさとは？ . . . 3
- “食” を作るということは人間を再生させる . . . 4
- いい食卓が心を救う . . . 7
- 普通のきつねうどんが人の心を復活させる . . . 9
- “孤食” から “個食” の時代へ . . . 10
- 同じ空間で、同じことができる定番料理を持ちましょう . . . 12
- “普通の食べ物” とは？ . . . 13
- “Basic trust（基本的信頼）” という事 . . . 14

私は臨床心理学や人格心理学を教えております。臨床心理士でもあります。大学の授業を進めるのと並行して教育相談室も行っております。その中で、様々なことで生きていくことが大変になってしまった子供や、本来なら勉強やスポーツに夢中になっているはずの中高生達と出会います。元々、その子達は頭もよかったし、あることに優れていたり、足が速かったり、ピアノが大変上手であったり、遊ぶことが大好きだったり、食べることが大好きだったりしたのですが、あるときポコーンと落ちた状態になってしまって、それからどんどん苦しい状態を経験している。臨床心理学は、それを引き上げて、元々持っていた状態まで復活させるということを心理学的にサポートする学問です。学問なので、昔からの研究者の理論を学生に教えたりもしますが、理屈だけではなくて、ひとりの人をもう1回復活させることができなかつたらいくら知識を持っていても意味がないと随分昔から考えており、20年以上にわたって公立の教育研究所と大学を行き来してきました。つまり地域に密着しながら、たくさんの家族、たくさんの子供達と接するというのをしてきたわけです。

■ “食” は心を繋ぐ媒介物

今、食事と関係ないことをずっとしゃべってますでしょ？でも、実はすごく関係あるのだということに、私は途中から気がつきました。心を正したり、心を豊かにしたり、心が楽になったり、そして何か新鮮な、新しい活動に向かっていくときには食卓状況が根っこになっていたのだということをつくづく感じるようになったのです。それで食卓からみた心育てとか、食卓からみた臨床心理学、食卓からみた家族関係論、こういうことをみていきますとピタっとはまるのです。全然栄養学の勉強とは違うことですが、食卓状況は人間関係にも繋がるということだったのです。栄養学の問題ではなくて、「ちょっと味見をしてみる？」とか分け合うような何でもないこと、「味見してみる？」って言われたとき、「味見をするという近い近い関係に私を選んでくれたの？」ということ、で、「ちょっと笑話するわ」という心が生まれ人間関係が近くなる。同じお味のものを「試しませんか？」と言ったときになんとなく心が繋がる体験、こういうことを具体的に経験するんです。このことが大事。そして、「良かったわね。」って言ったときに、繋がるんです。人との繋がりがぐんと濃くなるんです。

私の相談室活動の中でよく出会うのですが、「ピター文くれてなんかやるもんか。」と、5000円もするくらいたくさんの食べ物を全部囲って、兄弟にも親にも一欠片も渡さないで自分の部屋でガツガツ食べているという、“半欠けあげる”という気持ちもないときに浅ましい気持ちになるんです。そのような食事を過食症と言いますが、1人で貪って食べています。“貪食（ドンショク）”です。「彼らは何を食べているのだろうか？」と私は思いました。心が虚しいから、心の飢えを食で満たそうとしていたんです。食べても食べても、底なしのように食物を詰め込んでも、心が満たされないのです。食らいつくように食べます。そして、たくさん食べたあとに、今度は、ふと気がつくと、「これだけ食べて詰め込んだらメタボになる。人から『美しくない、格好悪い』と思われるに違いない。」という恐怖が生まれてきます。恐怖が生まれてくると、先ほどガツガツ食べた食物が毒物み

たいな感じになってくるんですね。あまりきれいな話ではないんですけど、夜中の2時から1時から2時間かけて食べたものを排出にかかるんです。下剤をいっぱい飲んで、胃袋の中身が全部出てしまったと納得がいくまでトイレにこもってしまうんです。これを繰り返しているんです。これは格闘です。生理学的には何にも役に立たないでしょ？役に立つ栄養素を摂るということではないですね。道を歩いていてもこういう人とすれ違うと一瞬で分かります。皮膚につやが無くて、髪の毛がパサパサになるんです。拒食症までいけばすぐに分かりますけど、過食嘔吐でも、「心がこんなにくたびれて虚しい努力を延々としているんだな。」と思います。この人は、食をどんなに食べても心の飢えが治らないと思うわけです。でも、こういうときに彼女達を大きく変えていく力になるのは、“半分こしよ”という、単純なことなんです。「ちょっと貰える？」なんていう、この人間関係なんです。「あなたのために1個だけとっておいたのよ。」そうすると、「覚えていてくれたの？」って、これだけで心がフワッと温かくなったりするんです。食というのは心と心を繋ぐ媒介物として、ものすごい力を持っているんです。欠けたりしてきれいなものがほとんど無いようなクッキーでも、「もっと持ってきてよ。」と言われた時にふっと温かくなりますよね。上等なクッキーでなくても十分に人と人を繋げるし、温めるし、心が沈んでいる人を回復させる力を持っているんです。

■本物の豊かさとは？

今、日本は非常に豊かになっています。不況とはいえ、大抵のものを調達することができる世の中になっていますね。でも、「あなたのためにこれを持ってきたよ。」というような機会がとつても減ってしまっていること、これが心の不適應の問題—何か虚しい、生きている力を損なう—こういう影響を及ぼしているのだと、みなさんも思っているのではないのでしょうか。

これは家族もそうですし、仲間関係や地域社会もそうであると考えています。今は家族の人数も減ってきてしまっていますからね。昔は7、8人の家族も普通にあったわけですね。兄弟だって5、6人くらいはいたし、おじいちゃんおばあちゃんも一緒だったし、場合によってはまだ結婚していないおばちゃんやおじちゃんも大家族の中で、一緒に屋根の下で暮らしていて、そしていろいろな関わりがあちこちで生まれていて、そして会話をすることもできていたんです。大きい家族というのは、もちろんこわい姑さんがいて厳しかったかもしれないけど、1つのまとまりとして、同じ屋根の下で人間の集まりがあったと思います。気遣いもありましたね。譲り合うということもありましたね。分け合うこともありました。今、それが分解しました。個々の核家族になりましたし、単身になってきております。とても楽ですね。どの時間まで寝ていてもいいし、何を食べてもいいし、どのように過ごしても誰にも叱られることはないですね。でも、人が思ってくれる、人が気にかけてくれるような機会は、放っておくと減ってしまうという問題が出てきています。確実にそれは進行していますね。その中で食を1人で済ませるという事態も増えているわけです。

そんなにお金が無くてちょっと珍しいモノがあるという情報を聞いたら、そこに行ってみることが可能です。いろいろなものを食べることができるわけです。昔よりも豊かな

ものを食べていることが分かりますよね。“豊か”か“豊かでない”か、これは判断です。私から見ると、豊かそうでありながら「何でしょう、この添加物だらけのもの。」と思うんですね。「これは見かけは豊かだけれども本物ではないな。」と思います。本物というのは、本当に育てられたところから、調理するところから、ちゃんと心が込められているときに本物の豊かさがあると思っています。

■ “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時間だから来ないで。」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。薬はいらぬから、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。」ということをして、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ね。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るんです。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。綺麗にちょ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ね。「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ね。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う。包丁を使うのではなくて、引き裂いてもらうんです。「上手ね。」って言いながらやってもらうと、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。」とか思うわけですね。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。

■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こと、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。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分の食事と考えると、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

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。口に含んだままあっ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うことです。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、心がひしゃげた人々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。

■普通のきつねうどんが人の心を復活させる

私は不登校とか、家庭内暴力とか、拒食症の方達とか、非行の子達とも相談室活動の中でよく出会うんですが、彼らをお食事で徹底的に直していきます。食に目をつけると、面白いくらいに直るんです。最悪のときは本当に最悪ですよ。シンナーやったり、家出したり、中学生なのに進むべき高校なんか見当たらない。学校も休んでばかりでという感じです。以前、そういう子達5人のグループをいっぺんに直したことがあります。9月頃に、「この成績じゃ行くとこないよ。」って言われてから、2ヶ月くらいで家出するし、たばこは吸うし、シンナーは吸うし、万引きはするしって、急激に落ちてしまった子です。このグループの中の1人は少年院帰りのお子さんでした。その子もかわいそうで、ご両親が離婚してお婆ちゃんのところは無理矢理引き取られたんだけど、学校も転校して、いる場所がなくてイライラしてたんです。背景を考えるとよく分かるんです。残り4人は、この少年院帰りの子と付き合うようになって悪くなった子です。みんな不安定でしたが、5人は一緒にいるときに小さいながらもやっと居場所を見つけたのです。この子達は2ヶ月半くらいで直りました。何をしたか。協力していただける4人のお母さん達にお願いしました。「帰ってこなかったら、2人1組で自転車を探しまわって迎えに行ってください。」ってお願いしました。パートをしているお母さんには、「悪いけど半年仕事を休んで。」ってお願いしました。正社員として働いている方には、「半年休職をお願いします。」って、子供を第一に考える動きが取れる体制を作るということを、危機的な状態であるということをお話ししました。私が必死になって言ったので、半年間パートを休んでくれましたし、休職もとって協力してくれました。帰ってこなかったら夜中の1時半でも探しまわってもらい、見つけたら『寒かったですよ、うちにおいで。』って言ってください。」って言いました。そして食べ物を与えてもらいました。「難しいものでなくていいから。うどんを買っておいて。」って言いました。油揚げをつけてきつねうどんを作ってもらいました。「おばちゃんちにおいで。何もなければきつねうどんなら作ってあげるよ。」って。簡単にできますよね。そして、ちゃんと丼の器で出してあげた。「どうせしゃべるんだったらマンションの階段の下とかじゃなくて、うちで話しなさい。」って言って、うどんを食べてもらいました。4人の家族のうち、3家族がうどんをつくりました。もう1つの家族はおしるこを作っていました。見

つける度に、夜中の何時でも「おいで。」と言っておうちに入れさせた。「こんな時間に何してるの？」って言うんじゃないくて、「積もる話もあるでしょ？」って。そうしたら、ある日子供が電話してるのが耳に入って、「シンナーやばいからやめた方がいいよ。」と言っていたそうです。この家の親御さんは、「うちの子はシンナーやっっていなかったんだ。」と安心していました。随分変わりましたよ。10月に相談を始めたのですが、12月にその電話をしていて、1月になると「受験する。」と言い出しました。塾も全然行ってないし、勉強もしていない。でも自意識が高いので、無理なところでも受けたいと言う。現実離れたところを受けるなんて「無理だよ。」って言いたいんだけど、「ここを狙うくらいの気持ちがあるんだな。」って思ったんです。「みんなで一緒のところに行って遊ぼう。」って言うていたんです。「どうぞ受けなさい。」と言いました。全員落ちるだろうと分かっていたけれど、自分の目的とするところにまず挑戦してごらんって。それから私に電話があって、これが最後のチャンスだから3日間で決めなきゃいけないということで、みんな考えました。結局みんなバラバラに自分の行けそうな学校を狙って、死に物狂いで勉強して、受かった。人は変わっていくんです。ここで大事だったのは、きつねうどん。それも足で踏んで粉から練ってというような高級なものではなくて、ただのうどんです。これでもちゃんと人の心を開いて復活させることができるっていうことなんですよ。これがカップ麺だとうまくいきません。お母さんがパートで働いていてお金を持たされている寂しい子供達は、集まって小さな食卓を囲んでいますよ。どこの食卓かっていうと、コンビニの前のコンクリートの道、あそこが食卓になっていると私は思います。お店でお湯を入れてもらってコンクリートのところでみんなお尻をついて食べています。殺風景だけど、あそこが食卓なんです。家族の食卓はないんだけど、でもそこに3人で集まって本音で言葉が交わされているなって、私はときどき思います。食卓は何も大きなテーブルが要るとは限らない。そこで人が繋がっているときに食卓状況がある、と私は考えます。

■ “孤食” から “個食” の時代へ

今日の状況はというと、放っておきますと外食にものすごい勢いで進んでいきますね。いくらでも“コショク”に繋がっていきます。私は20年くらい前から“KFD”という方法で、家族のコミュニケーションの質を調べることを全国さまざまな県でしております。家族の繋がりの状態を調べるんです。“KFD”とはどんなものかということ、“Kinetic Family Drawings”というドイツで編み出された技法なんですけれども、家族のそれぞれが何かをしている様子を気軽に絵に描いてもらう、とても簡単なものなんです。これを見ていくと、家族が食べている絵がかなり多い。半分以上を占めていたんです。食卓に繋がる絵を描いているんですよ。だったら私は室田式で、「いつもの家族の食事の様子を描いて。」っていうメッセージを出すことにしたんです。そうしましたら、20年近く前の絵に出てきたのはどういうものだったと思いますか？食卓を描くでしょ。端っこに縮んだ1人を描いて、「おいしくない。」っていうような絵を描いているんです。漫画の吹き出しみたいなのを描いて、「……」って。この子は長い間、1人で食べていたんです。こういうのを“孤食”と呼んだんです。「寂しいよ。」「つまらないよ。」「味気ないよ。」「いたたまれないよ。」っていう心が表されているんです。これが20年近く前。それがここ数年変わって

きていますよ。どういう風に違ってきているか？1人の食事を描いているんです。1人の食事が多くなっているのですが、テーブルの真ん中に大きく描いて、嬉しそうにニコニコしながら、テレビのあるところでご機嫌な様子で食べているんです。大きなテレビを描いて、その中でタレントが何かしているのを描いているんです。しょんぼりじゃないんです。分かりますか？「食事は1人がいいよねー。」「食事は1人でするもんだ。」「誰かと食べるのは疲れるわね。」となってきた。だから大きな体でニコニコ食べている。そして好きなものだけを食べている。こういう食卓の絵を描いてくる。子供達が変化してきたんです。調査の対象者は小学校の4～6年生にしています。なぜかというと、中学生になると理想的な絵を描いてくるんです。よくよく見るとポスターのような。それから、小学校3年生以下、幼稚園も含めてやってみると、まだぶきっちょです。心を表現するには、まだちょっと技術的に足りない。小学校4～6年生だとそのままを描いてきてくれる。家族の状態をよく掴むことができているので、その辺を対象にしています。

申し上げたいのは、“コショク化”が“孤食”から“個食”に変わったということなんです。「食事はみんなでするのが当たり前なのにどうして？」って思っていたのは孤独の“孤”だったわけで、それに個人の“個”が使われるようになったのは、いつでも、どこでも、どのようにでも、好きなように、好きな時間に、自分の都合で食べていいんですよっていう、自分の都合で食べる食事が一番ごきげんですよっていう生活状態に変わっていることを意味しています。関わり合いはうるさい、ということになるんです。会話を楽しめないんですね。相手とのコミュニケーションに緊張する、そして疲れる。このような子供達が増えているということは、対人能力が低下しているということですね。コミュニケーション能力が低下している。人の気持ちが分からない、人に自分のことを伝えられない、分かるように伝えるようとする力が落ちた、ということになってきています。それとこの臨床的な活動とが重なってくる。なんでこんなにいじめられ、なんでこんな省かれちゃったような被害感を持つ子供達が増えてしまったのか。これはみんな一緒なんですね。

それから、いざ言うとなったら徹底的に言うでしょ。相手が死ぬまで攻撃し続けるといいう、相手の底意というものを読み取ることができないほどぶきっちょになってしまったんですね。犬の喧嘩だって、しっぽを下げたり耳を垂らしたり、“まいった”というしぐさが出ると、それ以上攻撃しないんですよ。人間の子供の対人能力が低くなっている場合には、相手が“まいった”と言っているのに、自分の怒りの感情を発散するだけで逆上してしまうということがあります。残酷な事件も時に起こってしまいます。相手からのメッセージを読み取る力というのはすごく大事なことだと思います。相手からのメッセージを読み取る力っていうのは、「言ってくれないから分からないじゃない。」ってことでは、あまりにも浅いということですね。言葉で言う前に目を伏せたとか、視線をそらせたとか、うなだれたとかですね、いろいろな下位チャンネルと言いますが、表情とか目の動き、しぐさ、体の動きとか、こんなものがメッセージになるんです。それをうまくキャッチしてそして返す。この力が育っていないと、対人関係は全部説明しなくちゃいけない。「面と向かうとうまく伝えられないから。」と目の前にいる相手にもメールを打っている人が最近多いですね。言葉で伝えられないから。こうなるとどんどん携帯依存になってしまう。やっぱり人は、言葉とまなざしとしぐさと表情で自分の感情や考えを伝え合うという、このことによ

って文化的行動が非常に質のいいものになってくると私は考えていますので、この力を磨く場所、それが食卓ですよ、ということを申し上げています。

■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。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と、余計なことを喋り始めるんですよ。それも本音なんですよ。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、黙々と作ってでしょ？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、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。「何が起き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”と感ぜ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

う一度回復するための大きな力となってくれます。

■ “普通の食べ物” とは？

繰り返し繰り返し申し上げておりますけど、“繋がり” なんです。“関わり” なんです。“共有” なんです。同じものを食べると同じだって思えるんです。“コショク” がいけないのは、バラバラに食べることです。食べるものもバラバラ。「あれ美味しかったね。」という共有もないんです。それから食べる時間がバラバラでしょ。そして食べる場所もバラバラなんです。私が調査の中で気に入った食事風景を聞いたら、“布団の中” という答えがありました。それは楽かもしれないですけど、お作法とか言ってる場合ではないですね。箸の持ち方とかいう以前の問題。「手づかみで何が悪いの？」「1ヶ月毎日ロールケーキで何が悪いの？」って、こうなっちゃう。朝ご飯で食べたものを使い捨てカメラで写真を撮ってもらって、それを一ヶ月集めてもらうというのをフジテレビの方と一緒に協力して調査したんですが、毎日毎日ロールケーキを2切れずつ、それにコーラとか。「何でしょう？」って思いますよね。味噌汁もご飯も何も無い。私が言う普通の食べ物っていうのは、その人の顔を見て作るものです。その人のため、その人と食べようと思って作るもの。買ってきたものをドンと置くということではないですね。その都度作る。そして食べる。相手がいること、そして会話があること、気配りとお作法があること。普通のことでいいですね。食べ物は代謝物じゃないんです。

家族の食卓。それは安い材料で作られています。安い材料というのは季節のものなんです。一番旬のものは安いんです。旬を外れると高いものになります。旬という程ではなくても、たくさん出回っているものはおいしいですね。もうちょっと進んでいる方は、お庭の端でお野菜作られているでしょう。それってとってもおいしいですよ。私も作ります。私もブロッコリーを作っています。空豆も育ててきている。抜いたばかりの大根なんかは本当に甘いですよ。タマネギだって、ナスだって、キュウリだって、なんとかできます。そうやってできたものは出回っているものより大事でおいしい。大事にいただきます。愛情なんです。こういう野菜は、小さな子でも生でバリバリ食べるんです。「野菜が必要だから。」なんて言うわけではなく、食べるんですね。よくよく見てみると、一番立派なトマトには、夏、カブトムシがいるんです。私たちの食べ物であると同時に、一緒に住んでいる虫たちも、これは自分のトマトだって思っているんだと思います。人間だけがじゃばらないで、自然の様々な生き物と食べ物を分かち合っている、このことができたならちょっと面白い感動が生まれると思います。殺虫剤なんか使わなければ、虫が寄ってきて花がいっぱい咲くし、いっぱい食べ物が作れるんです。それを日本の人たちは、買う生活に慣れていると、外国から買ってくるものが正しいと信じちゃってる。おかしいことだと思います。「自分が食べるものくらい、自分で作って見たら？」って言いたくなるんですけど、曲がった大根も、二本足の大根も大事にいただきます。そして、採れたてのニンジンがあんなにいいにおいがするってことも分かるし、無駄にしくくなりますね。採れたてはどれもおいしい。これをみんなで育てて、みんなで収穫して、みんなで調理して、みんなですという、こういうことになったときに、これは粗末なものではないですよ。材料は野菜だけかもしれないけれど、非常に豊かです。こういう感覚を日本中がもう一度思い出す、知

っていたはずなのですが、これを思い出す心を持つ必要があると私は思っています。

この間、すごくおいしいお寿司をいただきました。生まれて初めて食べたのですが、お野菜のお寿司なんです。焼いたおネギが寿司ダネにのっているんです。ナスのお寿司、大根のお寿司、いろいろなお野菜が寿司ダネにのっているんです。農薬を使わないで作られた野菜には甘くて味わいがあるということを、改めて発見いたしました。

心を育てる食卓、そして家族を繋ぐ食卓、人を繋ぐ食卓、心を癒す食卓、心を立て直す食卓。心を育てていく力は食卓状況にあること。そして食べ物は、いつも我が家の作り方を大事にして、できるだけ添加物も使わない、農薬もないほうがいい、インスタントじゃない方がいい、買ってきたものを並べるだけではない食卓を心がけることで、家族の機能は戻ってくると私は思います。

■ “Basic trust (基本的信頼)” という事

最後に1つだけ申し上げます。それは“Basic Trust”ということなんです。 “基本的信頼”という、アメリカの心理学者エリクソンの言葉ですが、これと食が繋がってくると私は思います。それはおっぱいの関係なんです。初めてのお食事っておっぱいでしょ？ そのようなときにお母さん達はどのようなものを赤ちゃんに与えているか、ということです。おっぱいを与えるお母さんが、「おいしいね。」「よく飲むね。」って話しかけてあげるとよく飲みますが、「もっとしっかり飲みなさい。」とか、「200ccは飲んで欲しいのに、120ccで終わったわよ！」って、ほっぺたを叩いて鼻をつまんで押し込めたりすると、赤ちゃんはもどします。ここなんです。子供のそのままを引き受けて、飲んでも飲まなくても「かしこいね。美しいね。」というメッセージを与えれば、その中で子供はだんだん「僕は僕のままでもいいんだ。」という、この感覚を得てきます。「この世に生まれてきたのは良かったことなんだ。」っていう実感ですね。生まれたら、反射機能を盛んにして、ごくごく飲んで、ピチピチとしたつややかな肌であるべきであるという、そんなこと赤ちゃんは考えてないわけですね。お母さん達も、ひよひよの赤ちゃんでもうちの子がかわいいと思いますし、ぷくぷくの赤ちゃんでもうちの子は美しいと思いますね。それぞれお母さん達は、最高の赤ん坊だと思っています。これを伝える、一番の大きなものが食なんです。おっぱいなんです。抱っこの抱き心地も含めて。ここに人格形成の根っこがあるんです。「僕、喜ばれてるんだよね。」って。「お母さんだけじゃなくて、ベビーカーで行くと、誰か覗く人はみんなニコってするよ。僕を見たらみんな笑うに決まってるんだ。」っていう、これをもって世界から受け入れられているという実感を子供達は確認していくんです。何か、もっと大きな年齢になって心が砕けそうになったとき、「ご飯を食べてくれてありがとう。」「ここにいてご飯食べていいんだからね。」と言ってくれる家族があれば、赤ちゃんが自分をスタートさせたように、もう一度心に戻すことができます。それが“Basic trust”ということです。母と赤ちゃんのおっぱいの関係は、人をもう一度繋ぎ直す大きな切り口になります、と最後に申し上げておきます。