

石川県幼稚園教育理解推進事業公開保育研究協議会 平成 24 年 7 月 11 日 (水)

演題「子どもが主役・輝く食育」

石川県南加賀保健福祉センター所長

沼田 直子

私は小児科医を長らくしておりました。小児科医の義足で行政の中で仕事しているようなところがあり、長らく母子保健（保健師さんが妊娠期からずっと赤ちゃんとお母さん、それから家族の関係を紡ぐようなことと、それから石川県下全域でどんな風に虐待を見て行くかという体制づくり）などにもかかわってきました。また、去年の 3 月までこころの健康センター次長を行っていました。不登校で気持ちがちょっとというか、なかなか明日の朝希望を持って起きようということが難しい状況になったお子さんとご家族を支えるというか、側でお話を伺うということをやってきました。そういう点では行政に居ながら、割と臨床的なことをしてきました。それともう一つは、かれこれ 8 年ぐらい前に、羽咋の保健所で、本格的に食育活動を始めたことがあります。出る前には今の食育基本計画の前身になるような部分の石川県における食育の事に関して行政でやりました。そこで、子どもが主体的にかかわる食育事業を立て、地域の保育所さんと一緒にかかわってきました。その時に本当に熱心な保育所の先生方と出会い、色々なケースを見させて頂きました。そういうこともあって今日は、その話の一端にも触れられるといいなと思っています。何故この話をしたかと言うと、私自身の食育の関心は、やっぱり子どもの育ちだからです。これは何かと言うと、私は栄養士さんではないので、体に良いものを摂りましょうというようなことに関しては、きちっとお話が出る立場ではありません。ただ、その子どもの育ちそのものにおける食の在り方ということについては、小児科医として特に子どもの心の問題と絡めて考えることができます。そういう点で食育論をさせていただきます。それから私は管理栄養士と、二人でずっと県でやってきました。彼女は割と具体的な HOW TO 的な所で考えています。二

人で車の両輪的なことでずっとやってきました。それで今日はちょっと HOW TO 的な話もなるべく含め、両方の視点からお話をします。

今日は主体的に子どもさんがかかわる食育と言うこと、それから協議のテーマにもあるように進んで食べるというように、自らということが非常にキーワードだと思います。そこに辿り着くまでは石川県も色々なプロセスがありました。一つ象徴的なことは、子ども達に包丁を持たせるというシンボリックな一つのイベントです。（これはなぜかという、もちろん包丁は危険物です。で、これをまだ 6 歳にもならないような子ども達が手に持つことってということが示すものっていうのは非常に実はおおきなものがあるんですけども）多分 8 年ぐらい前に、食育の事業にかかわって保育園の先生方と研修会によく出て先生方の話を伺っていた、0-157 で揺さぶられているような頃のことです。非常に深い安全面、言ってみればリスク管理ってところに進んでしまい、子ども達がリスクを負うっていうことを保育園など子どもが集まる場所で非常に回避的になってしまった時期がありました。そこからスタートしてきました。今日見せていただいた食育活動で、いくつか感じたことがあるのですが、私は今回初めての活動なんだということを伺って、とても敬服をする思いがします。もう一つ非常に勉強になったのはやっぱり保護者の皆様の活動の協同の仕方です。保護者との協同の仕方ってのが保育園ではなかなかできにくいけれども、非常にこれが面白い形だなということに、大変感服しました。私はそれ以外の所を良く見るので、実はすごく一番面白かったのが、食育活動も面白かったんだけど、最後の机運び、あれがなんか自分がワクワクしちゃったんです。ワクワクすると同時に、包丁を持っている子ども達には慣れもあるので、あんまり緊張

しなくなりました。ところがあの机、ものすごく重そうに見えたのです。それをパタンと倒した時に足挟まないか、手挟まないか、それから(机の)足を折る時に、どうするんだろうと心配しました。ところがみんな慣れてますね。これはやっぱり日々の積み重ねだと思いました。それともう一つは、奪い合いです。「僕が運ぶんだ」「僕が運ぶスタンバイしてたのに、お前は何で後から来るんだ」みたいな、あの奪い合いついていうのは、すごい光り輝いているなと思いました。あれは、まさしく子ども達が主役ですよ。変なんです、皆がガーンと見てる食育の時には子ども達はちょっとお客さん状態に近かったのです。ところがあの場面の中で一番主役として光り輝いていたのが、私は机を運ぶ場面だったなと感じました。ちょっと規制が外れて、皆の力が抜けた瞬間に子ども達ものびのびとした感じになりました。「よし、運ぶぜ」みたいな感じが伝わってきました。この「お役立ち感」というのがすごく重要だと思います。自分が何の役に立っているか。お役立ち感が自己肯定感を育てる大事な要素だといつも思います。子どもが主役、輝く食育のキーワードは「お役立ち感」ということをどう考えるかということがすごく重要だと思いました。それから、食育は幼児教育というか保育全体を見渡す窓です。子どもの育ちを見る時、食育はかかわり易いチャンネルだと言う風に思っています。だからこそ、食育を大事にしたいんです。食育の良さは何かと言ったら、楽しさがベースであるということです。食べることは基本的に楽しいのです。楽しいがベースのものを先生も子どもも親も共有できる、こんな教材は無いです。それから、算数などはどこかにゴール設定をしますが、食育というのは、やろうと思えば評価の視点を省きやすい題材であります。その子なりのペースで食べればいいし、勝者もいなければ敗者もない、食べるっていう行為の中には評価の視点が入りにくい、子どもも気楽ですね。先生方も気楽なはずだろうと思います。それから、

食育活動を眺めさせて頂いて、私が感動する食育活動には、先生も子どもも水平の関係性があり、心揺さぶられるんです。それはどういうことかというと、子どもが時には先生になっている食育活動なんです。先生方が子どもから学んだ、これは保育、幼児教育でも同じことが言えると思います。食育に限定して言わせていただくと、本当に子どもから学んだんだ、この誰もが先生になれる食育っていうのはお互いの関係性の中でのびのびとしたものを生むのではないのでしょうか。それから、食育の活動に関しては、段々広がってきます。今回は食育サークルっていうお母さん達の介入でしたけれども、今、色々な保育所で活用されているのは地域ボランティアですよ。地域の方達が畑づくりに来て下さるとか、食生活改善推進委員さんという市、町にいらっしゃる食のボランティアさんたちに入ってもらったり、あるいは地域の方たちに入ってもらったりという形で、地域と繋がっています。食育は容易に地域とかいろいろな関係者とかが繋がることが出来ます。園が解放され、閉鎖されない空間になるんです。今ただでさえ子どもたちが接する人たちは少ないです。親も幅が狭く、ママ友の中でしか話をしないという方もいます。私は今子どもの育ちですごく大切なのは人の広がりだと思っています。学校とかから帰っても保育所から帰っても危ないとか、色々なことがあって、近所の友達のところ遊びに行くってのは最近無くっています。逆に言うと保育所は長い間います。広がりがある活動のチャンネルとしてとても重要になってきます。もう一つは、子どもは体験からしか学ばないということです。五感が訴えかけるようなこういう体験っていうのも、やっぱり中々ないものですね。食育は、発表で先生が五感を強調されましたよね。こういう風に五感を使える題材のチャンネルはないな、という風に思います。先生方の発表を伺いながら考えたことを先にお話しさせていただきました。今からこの食育っていうことをもう1度紐解いてみたいと思い

ます。確か食育と言うものは食育基本法ができてから、メディアにまで取りあげられるようになりました。そこから、食育という言葉が日常的に使われるようになった。農林をしている人とか観光業をしている人とかが、地産地消だとか、観光推進だとか、色んなところで食育という言葉がバラバラに使われています。私達の子どもの育ちにかかわる食育と言う時に、何を指すのか。多分、これがきちんと胸に落ちてないと一貫性が無いものになるような気がするし、食育って何したらいいんだろうって戸惑うことになるという感じがしています。だからこそ、自分の食育というものの意味を考えるといいと思いますね。これは私が考えたことなので、お話し頂きたいと思います。保育所における食育の指針、楽しく食べる子どもに、とにかく今の食育は楽しく食べるという言葉がキーワードです。食育の指針の中に楽しく食べる子どもにというのはおなかがすくりズムがわかるということです。食べたいものとか好きなものをきちっと主張ができるということもすごく重要だと思っています。「何が好き?」「別に。」これはよくないなあと思います。それから、一緒に食べたい人がいるということが重要だと思っています。ずっと子どもと一緒に食べたいものだと思っていてこの授業をやってきました。しかし、3、4年くらい前、東京の臨床心理士さんのコミュニケーションというキーワードの研修会で衝撃を受けました。都会では一人で食べるということが気楽だと考える子どもたちが増えていると言う話を聞いて、ショックを受けました。石川県における食育について考えていくと、年1回保育研究大会がありまして、とぎれることなく食育の分科会に出させて頂いてその経緯を眺めてきました。その中で感じることは、最初に出た時は食育の分科会は保育士の先生が少なく、多数派は調理の先生でした。その後、食育は保育であり、子どもの育ちそのものなんだと理解されるようになった時期があったと思います。それが第一ステージ。それがだんだん根づい

てくると、食育は保育なんだということになると、保育室でちょっと簡単なものを調理するなどの今までもやってきたことが認知されるようになってきました。その次に、体験型食育をどう根付かせるかということで理論的な意味合いを含めて考えられるようになりました。体験的には子ども達と一緒に何か体験をして深めていくということをしてらっしゃるけれど、もう一度体験型食育の意味を深めながら広げていった時期があるような気がします。体験が子どもの自己達成感を育てると言う目標に向かうのだという、一つのテーマを掲げ、これが子どもが主役の食育をどう組み立てて考えるかという取り組みで、その方法論と考え方をまとめたものが第2ステージです。第3ステージは食育をやろうとするといろいろな人のつながりの中でやれる窓口であるということです。いろいろな人が横並びで協力してすることでもっとも豊かになります。最初は調理師さんが分科会の主体でしたが保育士さんが多くなり、今は保育士さんのほうが圧倒的に多いです。園長先生や主任の先生、クラス担任の先生方、それから調理員の方、栄養士の方、これらの職種が縦割りでやっている食育も結構あります。みんなで一緒にすることができるといいですね。地域の市や町の保育実践研究大会に行くと、チームワークをテーマにした実践研究をやっている保育園もあります。今保育園や幼稚園はいろいろなステージにあると思います。今日見せていただいた部分は第2ステージという感じがしています。ここ2、3年くらいはテーマとしてよく出てきたのが地域・保護者にどう伝えるかです。やはり保護者に伝えたいんだというのがいつももっているテーマです。それから、地域の人達をどうまきこんでいくかです。今一番熱いテーマは、ちょっとイベント型なんですけど、体験型食育です。例えば調理体験をしましょうということになると、毎日何かするわけじゃないです。もちろんやれてる部分もあると思います。一つは食農保育です。栽培は日々の営みなので、

取って作って食べようというのがよくあります。いも掘り体験は取って作って食べようですね。しかし、稲づくりでも田植え、次は稲刈り。これではゲームなんですね。育てていないですね。ちょっと言葉が厳しくて申し訳ないですが、稲を植えるゲーム、次は刈るゲームなんです。その間が抜けてしまうのは違いますね。ある保育園の実践が素晴らしいと思い、感動して何度も足を運ばせて頂きました。育てる立場に立つということとはとてもとても大きな効果があるということで私は印象に残りました。子どもは常に育てられる立場なんです。だからこそ日々手をかける育ちを見るのがいいのです。すべて生活の中で、保育園や学校でこんなことまでやるのかと思うのですが、逆に今生活の中で子どもが体験し身に付けたことを保育や教育の場で保障してあげないとどこでも身につかないような時代になっているなというのがあります。

ここからやっと本編です。今日の話の流れとしては、まず一つ目には子どもの育ちにおける食の意味、それから食育で伝えたい生きる力の意味、大人の在り方子どもが主役の食育のための考え方と工夫をお話していきたいと思います。子どもの育ちにおける食の意味というものを考えます。食の意味というと、体づくり、心、関係性を育てる食、コミュニケーションスキルを育てる、それからソウルフード的なものがあります。そして伝わる食の問題があります。例えば心の問題で言うと、子どもが食卓で大人が話している時に「ねえねえねえねえ」と切り込んでくる場合がありますよね。これはコミュニケーションスキルの練習みたいなものです。食卓というのは実は人間だけが持っています。食に人間としての意味があるとすれば、心育て、コミュニケーションスキルを育てる、関係性を育てることが重要です。この視点できちんとやっていけば、十分な食育につながっていると思います。お弁当であれ給食であれ、一緒に食べ合う時間の感じを大切にしていきたいと思います。

思います。それから一生の刷り込みとしての食についてです。保護者会の講演会を食のテーマで行う際、食の原風景をキーワードにすることがあります。「心の中にある子どもの頃の記憶に残る食ってどんなものですか？」と伺うことがあります。その答えを聞いて気がつくのは、非常に個別性が高いものだということです。よく「伝承料理を伝えましょう」と言いますが、食はパーソナル、個別的なもので、私自身、人と結びつく記憶だったり、育ちの記憶になったりする感じがしています。ある若い保育士の先生は、「食の原風景で何かありますか」と言った時に、「子どもの時お父さんがオムライスに旗を立ててくれたことだ」と答えました。『お父さん』『オムライス』『旗』この3つのキーワードでその保育士の先生とお父さんとの関係が見えてきます。心と関係した話になるかもしれませんが、心と家族の姿として食がどう伝わっていくのか、私達は子どもの心に何か残せる食を残したいという風に思います。例えばみんなが「どこそこのコンビニのおむすびだ」と答えると、そこに個別性も味の違いもない。今はお母さん達に聞かけると、多様性のあるものが出てくる。もし私がうちの娘に大きくなった時に子どもの時の思い出の食を聞くと、セブンイレブンのおむすびとか言われると寂しいので、ママのこれが好きだったみたいなものを伝えたいと思います。今子どもの育ちにおける食育って、どうしてもスキルのことが言われます。バランス良く食べましょうとか、赤の役割、緑の役割とか。これはすごく大事なんです。ただその前に、もうひとつおさえないもっと根っこの問題があります。私は小児科医として非常に危惧しているのは、子どもの体感覚です。おなかすいた、食べて体が元気になる、自分の体を大事にしよう等、子どもの体感覚というのがなんとなく危うい気がしています。その点では、自分の心、自分の体、こういう子ども自身もっている「わたし」というものを育てたいと思います。不登校の子と向き合ってきたせいもあつ

て、主体性に乏しい、自己肯定感に乏しい子どもたちには、心と体、私の生き方、私の体、私の心など、私が育っていったほしいと思うのです。自己肯定感であったり、自分を大切にすることだろうと思います。なぜ楽しく食べようみたいなスローガンになっているかというと、平成16年、三重県で5歳の子に楽しく食べているか問いかけると、3割の子は楽しくないと答えるし、小学校4～6年で半分以上の子がお腹がすかないといえます。空腹、満腹、めりはりがなかなか得にくい時代になっています。もうひとつ、かれこれ10年ほど前に「子どもが食べたいものなあに」と新聞に出た絵についてです。子どもはすごいなとも思う絵の一枚です。「食べたいものなあに」と聞かれたら、大人なら今ならちょっと暑いので冷たいスイカかなとか食べ物を思い浮かべちゃうかもしれませんが、その絵は食卓を描いていました。絵には寂しい後ろ姿が描かれています。そこから、食べ物ではなくて誰かそこに座る人だろうと教えられます。子どもは見事に食の本質を捉えています。食というのは、関係性を食べるのだという言葉がありますが、子どもは誰に教えられなくてもこの関係性を絵に描いていたのです。なぜ子どもが一人で食べなくちゃいけなくなってしまうのか。今時代のスピードが速くて、効率、評価、管理、コントロールの原理といって、ちょっとゆっくりご飯食べようと立ち止まる感じが非常に乏しい気がしています。ビジネス原理と母性原理のせめぎ合いが子育ても難しくしているし、食の問題の根っこにもこれがある気がします。子育てをしている時、「忙しい」は子育てを追い詰めているなと思います。私達はなぜこんなに忙しいのでしょうか。育むというのはすごく時間がかかりますし、待つことが仕事みたいなものです。「忙しい」と言っていると子育てが息苦しいと思うようになります。時代感と合っているかなとも思いますが大変です。育つ側と育てる側ではバランスの良さが双方向に行ったり来たりする。育てる側がやりす

ぎると、育つ側が縮んでしまう。でも育つ側からくるものを育てる側がキャッチして育つ側に返すと、この循環がうまくいく。食育の授業でうまくいっているところは、子どもと先生の関係のバランスがいいです。子どもからもらう、もらったものを返す。保育も教育も一緒、同じ原理ですよ。もう一回食育で確認ができる気がします。食でも子育てでも待つプロセスを楽しむということが、今楽しめなくなっていないか。現代に生きる大人自身がいきいきと生きているかという課題にまでぶち当たる気がします。人の体のリズムに合ったライフスタイルができない中で、有機的な関わりは何かと言うとじっくりと食に関わること。例えば、お味噌とか梅干しとかを作る感覚です。しかし今はなんでもお取り寄せですよ。これは無機的な関わりですよ。「今年は失敗しちゃった」という言葉はそのうち死語になるんじゃないかと思っています。食ほど無駄と言えど無駄なものはないかもしれません。お取り寄せだったら効率的です。みなさん職業人ですよ、うちに帰って今日は2時間かけてご飯作ろうとはなかなか思いませんよね。できれば30分でご飯作って終わりにしたい。どうしてもどこかで効率化をはかってしまいます。でも食の効率化というのはどこか生きづらさの警告になっていないかという気がします。私自身、子どもが生まれて人間で食べて生きて行くんだという当たり前のことにもう一回気がついて、食べるということが生きていくことなんだと本当に感じるようになりました。丁寧に作り始めると丁寧に日々を暮らせるような感覚を取り戻すことができます。食育というのは改めて育むということを考えることなんだということが私のテーマです。食育という言葉をはじめてみると、非効率的な関わりをもう一度考えてみることもかもしれません。よりよく食べる、よりよく生きると言われますが、英語で“**You are what you eat.**”（あなたは食べる物そのものであるということわざ）です。食べたものがその人を作るということわざがあります。

日本人のソウルフードはお米です。お米というものを食べる国民性が共通項のどこかにあります。ポイントの1点目としては、子育てにおける食の意味の中で、大人にはもう一度丁寧に食べることを取り戻し、丁寧に生きるということを感覚的に取り戻していくことが重要な時期、それが食育の投げかける課題ではないかと感じます。もう一つは、やはり日本ほど自己肯定感の低い子ども達が多い国はないと言われます。そういう点では、日本では体験が乏しいですね。だけでも、食というのは生きていくために必要なスキルです。少なくとも自分で選んで作って食べる。それができるということが生きる基本だから、こういう体験が身につくこと、この体験を通じて生きる主体、自分の、私の心、私の体、私の体をつくる、生きていく主体は私なんだということ、肯定感をどんどんふくらませるような食育活動ができないでしょうか。体感・体験しにくい時代、便利という不便というのが今私達の課題なんだろうと思います。今の子どもの食はと言いますが、これは誰の問題でしょうか。ちょっと古い写真で1950年代の写真で、この時はバランスよく食べましょうではなく、雑誌を読んでもる子はお弁当を持ってこれないから雑誌を持ってきていて、となりの子のお弁当をよく見るとおかずがどこにもなくて、おつけものとごはんです。食べることがいっぱいこの時期には、体の感覚、食べることの幸せ、食べると満腹になることの体の感覚、でも隣の子には食べるものがないこの空腹、辛さの共感。私達がわざわざ食育と言わなくても、子ども達に伝えるものは山ほどありました。それから体験も。昔もこんなにごろごろ包丁が落ちていたとは思わないですが、今よりも甘いですね。今は絶対これはあり得ないと思います。なぜなら、少子化ということは子どもはすごく大切に育てられる時代で、いいなあと思う反面、一人の子どもに大人の目が一つといくので、子どもがちょっと転んだら「あらどうしたの！ けがしたの！」みんなでばたばた

とカットパンを貼るような時代になると、子ども達はけがもおちおちできません。でも、この子は年長くらいですが、この真剣なまなざし。これは生きる主体ですね。自分はこのように削れるんだ。この子は削れた時どんな光輝く顔をするんだろうと。さっき包丁はシンボリックなものだと言いました。やっぱり子どもは、本能的に、危険な物を使える自分、それを渡される自分を感じる。だからみなさん包丁を渡しなさいと言っているわけではないですよ。今、園でわりと包丁を使う調理体験をしているとおっしゃっていましたが、そこには非常に深い意味があるような気がしています。日本の子どもは自分で努力してみよう、やってみようという気持ちが弱いといひます。どんなことでもまず自分がやってみようという気持ち、努力すればたいひのこととはかなうという気持ちが弱い。なんでなんででしょう。生活体験と道徳観、正義感に関するアンケート調査があつて、生活体験、お米をといだとか包丁で切ったとか、あるいは自然体験が豊富な子どもほど道徳観、正義感が充実しているというデータが出ています。でも私達は、今、子どものモラルの低下とかいろいろなことを言うけれど、生活体験をうばっているのも私達なのではないでしょうか。

ここでまた質問です。お子さまがいらっしゃる方に伺いたひのですが、家に帰つて「ママ、今日はご飯つくつてみたいから待つてくれない？」「いいわよ、じゃあ今日はママが休んでいるからご飯つくつてくれる？」と言つて子どもが何かやってみようかなというときに台所に出て調理させてますという人は○で、そうじゃないなという人は×を挙げて下さい。これは何かというと、大人の方が待つてないですね。台所に子どもが入つた日には余計に時間がかかります。保育園や小学校低学年の頃、すごく台所に入りたがります。「ママ、これしたい！」こちらは忙しいから入つてもらつたら余計に手間暇かかるので、「いい、いい、あつち行つて本読んでなさい。」とつい言つてしまひま

す。昔はどうかというと、ご飯炊くのもみんな時間や手間暇がかかります。ある年代の方だったら、「遊んでいて嫌だったけど、うちに帰ってお米研いでおくのが私の役目だった」と言う方がいました。子どものころに家の中で役割があるというのはすごく重要なことだと思います。役立ち感、「私は家族の一員だ、家族のために役に立っているんだ」と、子どもが役に立っているという感じがすることがすごく重要だと思います。私は今保健所というところにはいますが、非常に生きづらいという人達のお世話をするのが一つの役目です。その中に、大きな特徴があるのが、自己効力感、自分が社会の役に立っていないという感覚がすごく大きいです。やはり人間が前を向いて歩いていくためには、どこかで自分のお役立ち感がすごく救いになるのでしょうか。

子ども達には何かお役立ち感を育てたい。これは食育に限らず保育のことでいえます。子ども達が集団の中で自分というものを自覚してくれないという悩みがあったときに、ちょっとお役立ち感、人に見られているという感覚を育てようということで、いろいろな係をつくりませんかと提案しました。その先生は、たくさんの係をつくりました。その日の当番だとなかなか回ってこないですよ。その先生は、保育室の中にある観葉植物の葉っぱをふく葉っぱふき係までつくってくれました。すると一日だれかが何かの役をやっていて、その役をすると必ず先生がほめてくれます。葉っぱをふくとほめてくれます。「〇〇ちゃんきれいにふいてくれたね」子どもが主役で輝く秘訣はここに一つあります。お役立ち感と子どもが必ず見られてほめられることです。特に小学校に行く前までは、先生方の喜ぶ反応ですよ。言っただけで子どもはぴかぴかになって跳ね返ってきます。その保育園で係をつくってくれた先生のところにもう一回行ったら、見事に子ども達の自己肯定感が高まり、自分が見つめられる存在であるという気持ちが育ってくると、集団としてまとまっていま

したね。ちょっと魔法を見るみたいでした。非常に自己効力感の在り方というものを考えました。

今度は食育で伝える生きる力です。もともと子どもというのは必ず、良く見られたいですね。より良く生きたい。ほめられたい。自分はより良く生きる人間なんだという力を見せています。もともとが自尊感情をもっているのです。ところが、育ちの中で子どもたちから何かを奪っていきます。今日の保育の中での机運びの場面がすごくおもしろかったのは、あれは自尊感情のかたまりですよ。ね。「ちゃんと運べる私を見て！」あの自尊感情の光り輝く姿が、何故そのうち「手伝って」になってしまうのか。年代もあるでしょうが、子ども達のできる姿を食育が一番ほめやすいです。

食育と言いますが、育てるというよりも教えるということが強調されすぎると、食事時間もホッとできないのかとなってしまいます。食事の時間に、先生達は熱意に溢れているので「これ一口食べよう」「この嫌いなものちょっと食べよう」「これ全部食べよう」とやってしまいます。これは先生方の愛ですね。熱意なのですが、これをやめましょう。実践研究をして助言を受けて下さった保育園があります。公開保育をされたのですが、非常にお上手な先生はエプロンも外してそういうことを言いません。座って子ども達と「昨日ね、先生はお母さんとこんなこと話したのよ」と話します。どこかのレストランのテーブルで話すみたいに先生と子どもが、「午前中の保育御苦労さん」、「午後からも大変だね」という感じでお昼ごはんを一緒に食べて話しをしていると、子ども達は時間内にちゃんと食べるのですよね。子どもの力は信じてよいのではないかと思いました。何がベースにあるかというと、「させられ感」と「したいぞ力」です。子どもはさせられると縮みますし、子どもの「したいぞ力」をどう伸ばすか。子どもが主役と言うことは、子どもがこんなことしたいと思う。例えば先生方もそうですし、大人もそうですが、「あなた〇〇してくれない？」というのは

「させられ感」ですよ。ところが自分がこういうことやってみたら保育園が変わる、幼稚園が変わる、子ども達が喜ぶかもしれない。自分が〇〇したいという時はすごいエネルギーがあり、頑張れる。自分に自信がもてる。それを応援されるともっとがんばろうと思う。大人も子どもも基本は「したいぞ力」がどれくらい伸びるか。昨年度の保育園さんは「したいぞ力」に満ちていましたね。先生方が満ちている。そこで何が楽しかったかというと、何回も実践保育研究大会研究会の打ち合わせをしたときに、その先生方の取り組みを聞いている時の先生方の目がキラキラしているんです。自分がしたいことをやっているから。かつ、管理職の先生はニコニコして聞いていて、若い先生も「私こんなことしたくて、こんなことしたら子ども達がこんなこと言って、あの時は失敗しちゃったけど、今度こういうことをしたい」というように、みんなしたいしたいと語るから先生達はキラキラで、聞いている方もワクワクします。大人のキラキラ感が子どもの「したいぞ力」を伸ばすと思います。先生達が「させられ感」に満ちていると、子ども達にも伝染するようなこともあります。「食育するの？保育でいっぱいいっぱいなのに。」「保育室で炒める？やだなあ」子ども達も渋々と食べちゃいますよね。理想論かもしれませんが「させられ感」と「したいぞ力」は子ども達だけではなくて食育を考えるときに非常に重要です。「させられ感」の先にあるものは自己肯定感の低さだろうと思います。大人は「見る・待つ・信じる」この3原則しかないだろうと思います。特に今回の公開の実践で大変感銘を受けたのは、この「待つ」です。先生達はすごくゆとりがある中で子ども達のつぶやきとかプロセスを待ってらっしゃる姿勢にとっても感銘を受けました。

「子どもが主役の食育」のために考えた工夫ということで、子どもが主役の重要性、子どもは大人に任せてもらえるということが、人間が生き続けるために、自分は大事なんだと自分で自分のこ

とを認めるためには、人に見つめ続けられることがすごく重要だと思っています。しかもそれが柔らかいまなざしですよ。「あら、あなた何やっているの」と見つめられるのではなくて、「がんばりなさい」というまなざしの中で存在を認められることがすごく重要です。子どもが主役ということは、大人が脇役になるわけです。先生方や親の立ち位置をもう一回再確認することが重要だと思います。子どもが育つときには、実は「だいじょうぶ」のもつ意味がすごく重要だと思います。不登校のお子さんと会っていて私は何をするかというと、究極の言葉で「だいじょうぶだよ」を毎回伝えます。あなたはだいじょうぶ、だいじょうぶです、と。これをいっぱい言っていくと子どもは少しずつだけれども前を向くエネルギーを溜めるような気がします。

食育を考えるときに何の目的ですかということ、自己達成感を育てるというものを中心に据えて今まで食育の活動を展開してきました。どうやってかということ、小さな子どもでも自分で切ったもので自分が食べられるんだという喜び、力を実感できる、そういうことをやってみようということで体験型食育を推進してきました。そのためには、子どもが主役であること、「したいぞ力」を上げる、体感できるということ。一番わかりやすい例は「はじめてのおつかい」だと思っています。はじめてのおつかいを見られたことある方、ほとんどですよ。私はいつも感動します。何で感動するか、子どもが任されるわけですよ。「あれ買って」と言われてズルズル重たいものを引きずっている子がいますけど、こんな小さい子にもできるのかと思いますが、子どもが「うんしょ、うんしょ」と言いながら一生懸命引きずって持って帰ってくると、お母さんは涙ぼろぼろで「あんなに小さかったのにこんなことできるの」と迎え、子どもは「こんなのへっちゃらだよ」と得意気です。これは自己達成感の輝きであり、お役立ち感の輝きであり、「私できるもん」ということですよ。

食育のゴールは何を目指すかという、私は「私できたもん」「私すごいもん」ということだと思っています。食育のとりかかりの最初の頃に、よくこちら側からお願いをして子どものキッズキッチンみたいなことをやりました。今まで一回も怪我した子はまず居ません。このコンセプトは何かというと、子どもたちは全てのプロセスに全部関わります。自分で食べるきゅうりは自分で切るということをします。

子どもたちに関してはほとんど心配していませんでした。子どもたちは勝手につくって、ちゃんと食べてくれます。このキッズキッチンで一番苦労したのは、大人対策が一番大変だったんです。何故かという、どうしても大人は少し危ない工程の時に手を添えたくなるんです。今日も食育の取り組みの時に、先生方が子どもの主体性を重要視してくださいねという共通認識をしましたと、おっしゃっていましたが、お母さん方は手を添えてしまいますよね。これが子どもが主役になるかどうかの鍵みたいな気がします。どこまで子どもだけに任せるか、任せられた子どもの光り輝くところを見ると、ちょっと待てるようになるのですが、難しい。他人の子どもは待ちやすい、我が子は待ちにくい。後ろで見ている保護者や関係者はみんなハラハラドキドキします。「きゅうり切るの!」「ピーラーで剥くの?」こうなるので、全部色テープ貼ってここから先入ってはいけませんとします。子どもは大人が「あーっ」と言うとビックッとします。黙っていてももらうことが大人の忍耐力です。この時は高野豆腐の卵とじでしたが、子ども達は全部食べます。今までキッズキッチンをしたら見事に食べます。

重要な課題は、子ども達の成功体験をその活動の中でいかにつくっていくかということです。これも一つ命題としてやり遂げたいことです。大人に手を出されたり口を出されたりして、子ども達が「ダメなんだ」と思わなくていいようにどうするかというと、綿密に作業工程を組むということ

が書いてあります。「見る・待つ・信じる・手をださない・口を出さない」ということを共通認識として大人側の在り方をきちんと申し合わせをします。もうひとつは、大人の知恵を働かせる。はじめてのおつかいも何故みんな安心して見ていられるかと言うと、後ろにスタッフがいて不審者が来たらちゃんと払いのけてくれたりとか、危険なことがあったら「はいストップ」「ここを渡りましょう」と手を引いてくれる大人が後ろから見ていますからね。だからキッズキッチンをするにしても体験型食育をするにしても、この大人の知恵は重要です。例えば、カレー作りです。カレーって私からすると難関コースで、じゃがいもごつごつ、にんじんかたい、切るのは難しい、怪我をする温床みたいな感じですが、容易にカレーを作りたいということになります。じゃあどうするかというと、包丁は切れる包丁にする。まな板は費用がないからといって牛乳を開いたツルツル滑るものを使わない。きちんとしたまな板にする、まな板が滑らないように滑り止めを買ってくるとかですね。それから、力を入れて切るためにはテーブルの高さと位置が大切です。怪我をしない工夫を最大限シュミレーションすると、子どもに口を出さないし、子どもが怪我をしません。子どもの自分がした、誰にも助けてもらわないで私がやったという達成感を得られるキッズキッチンが一回でもいいです。一回で食育の深い体験をさせようと思うと、こういうやり方がありますよということで体験型食育を推進したわけです。それが工夫ということになるのかと思います。

(文責：草場勇介 高城香織 中口貴子)