

保健講演会だより

令和元年11月5日

川越南高校

保健室



「食卓の力 - 子どもの心も育む食 -」

九州大学大学院 農学研究院

助教 佐藤 剛史 先生

10月21日、全校生徒を対象に食に関する講演会がありました。

高校生のみなさんが、人生の中で今どのような時期にいるのかを示し、普段深く考えることのなかった『食』について、様々な角度からお話があったと思います。

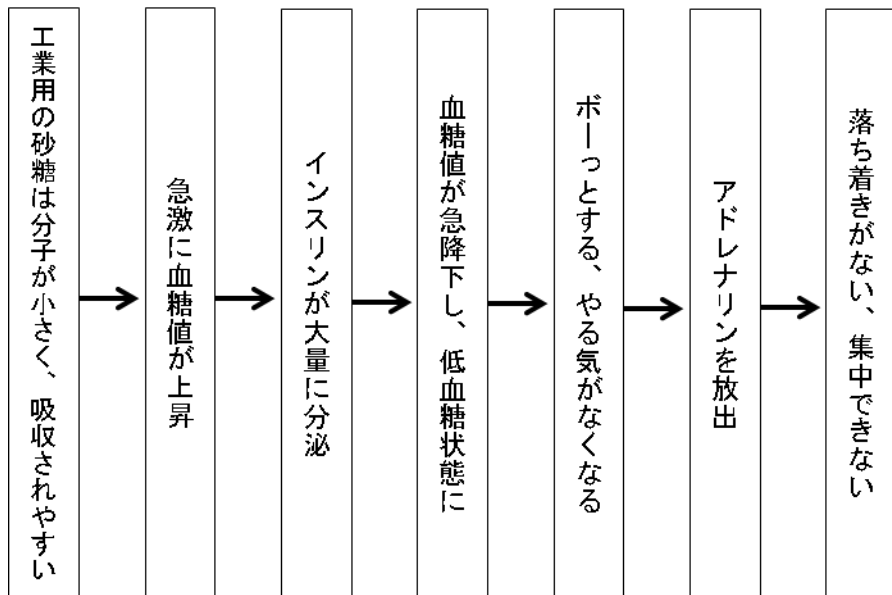
提出してもらった感想は、保健室でも全員分読ませてもらいました。それぞれ講演会を聞いて感じたことを忘れずに、今を大切にすると同時に、将来へ繋げていってくださることを願っています。



「ロールケーキの朝食はなぜいけないの？」

単に栄養が偏っているから、ちゃんと食べなきゃいけないから、ではなくて、科学的に心身両面に与える影響を佐藤先生は分かりやすく解説してくれていました。

「食」が与える影響
↳ 砂糖



やる気が出なかったり
授業に集中できなかったのは



「朝食をパンからご飯に変えようかな…」

少しの意識で、生活がより良くなるかもしれません。ご飯を準備できない家庭もあると思うので、出来る範囲で意識して、少しでも改善できたらいいですね。

砂糖には実は「依存性」もあることが分かっています。
砂糖を摂取すると、ドーパミンやセロトニンなどの脳内神経伝達物質が分泌されます。それ自体は危険な物ではないのですが、人に幸福感や癒しを与える麻薬のような性質を持っています。
砂糖は清涼飲料水やパン、スープなどの加工食品、調味料にも含まれていますので、甘いものを食べなくても知らないうちに砂糖を大量に摂取していることがあるので注意が必要です。



「性」と「生」と「食」のつながり

性を大切にしようと思えば生が大切になる。生を大切にすれば食が大切になる。『性』と『生』と『食』はつながっていたのです。

15歳の少女が妊娠し、産婦人科を訪れました。墮ろせという母親に「私のためって言うけど、あんたなんもしてくれんやったやん！**ご飯もつくってくれたことないくせに！**」と少女は叫びました。

彼女の言葉を聞き、子どもにとって食事がいかに大切か。食事がいかに子どもの心をはぐくむか。そのことがよく分かりました。

「生」の反対はなんでしょうか。多くの方は「死」とこたえます。

私の尊敬する先生はこういいました。僕は死じゃないと思う。『生まれないこと』だよ。生まれたものにしか「生」も「死」も存在しない。

生の反対は生まれないこと。生まれてくることができない子はたくさんいます。数時間しか生きられなかった子もたくさん見てきました。

こんな命と向き合う仕事を続けて思うことは、**人は、そこにいるだけで価値がある。**

死なないで。いじめないで。自分を大切にしよう。命を大切にしよう。人に優しくしよう。

こうしたメッセージは言葉では伝わりません。大切なのは、命が大事なのではなく、**あなたが大事**ということ。そのメッセージが、態度、ちょっとした振る舞いやしぐさとなって伝わっていくのです。

日々の暮らしの中にしか、答えはないのです。

(助産師 内田美智子)

人は、一人きりでは生きていけない。



「これからは、自分が誰かに与えられるようになりたい。」

こんな感想を書いてくれた人が何人もいました。



人はそうやって繋がっていきます。あなたが与えられた愛は、あなたが与える愛になり、あなたが与えた愛が、またその先誰かへの愛になっていきます。



図書館に
入荷予定です



「講演を聞いて、食事を用意してもらえない子どもはどうしたらいいのだろうと思いました」と、感想に書いてくれた人がいました。

確かに、毎日温かい食事が当たり前のように出てくる家庭ばかりではありません。家族が揃って食事をとれない家もあります。日本では、7人に1人の子どもが貧困状態にあると言われています。



そんな子どもたちに手を差し伸べている活動の一つが『子ども食堂』です。

地域住民や自治体が主体となり、無料または低価格で子どもたちに食事を提供するコミュニティの場です。「難しいことは脇に置いて、とにかく目の前の子どもたちに美味しくて温かいご飯を食べてもらおう」と一石を投じているのが子ども食堂の始まりだそうです。

課題はたくさんあります。根本的に解決できるか分かりません。でも、様々な形で子どもを支援する輪が広がっています。その一つが子ども食堂なのかなと思います。私たちにできることもきっと何かあるはず。

保健講演会 みんなの感想



【1年生】

- ・食卓の力というタイトルから食べ物の話かと思ったけど、「愛されていること」というところに話が繋がっていて、「食卓の力」ってすごいんだなと思いました。
- ・いつも授業中にボーっとなったり、集中できなかつたりしたのは糖分の摂りすぎが原因なのかもしれないと思った。
- ・お母さんに料理を教えてもらいたいです。そうすれば、ごはんを食べるたび、家族のことを思い出せると思います。
- ・自分はできることがなさすぎてポンコツすぎる価値のない人間だと思っていたので、生きているだけで価値があるって言ってきて嬉しかったです。
- ・もしかしたら妊娠したりすることができるかもしれないので、少ない確率を実感して体を大切にしたいです。
- ・子どもの頃の食生活がその子の人間性に深くかかわっているんだなと思った。僕が子育てをする立場になったら、子どもに好き嫌いを食べさせてあげたいです。
- ・高校生になって自由度が増し、自分で食事を選択できる機会が多くなってきたので、今までの両親の気づかいをムダにしない食をできたらいいです。
- ・自分の時間を使って毎食作ってくれる母親が改めて大好きだなと思いました。今日は家に帰ったら「ありがとう」と伝えたいです。きっと「急にどうしたの」と笑われるかもしれないけど、笑顔の母の顔が浮かびます。
- ・もう少し朝によゆうをもって味わって食べたり、お母さんともっと話をしてから家を出ようと思いました。
- ・ごはんを用意してくれる母に、そしてそんなおいしいごはんのために稼いでくれる父に心から感謝している。
- ・育児放棄は知っていましたが、食事に手を抜く親が悪意をもっている人ばかりでないことが驚きでした。
- ・自分の命の価値というものを感じ、「性」と「生」と「食」には、全然違うものにみえて、すべてが繋がっているのだと思いました。
- ・食べることは生きていくためだけでなく、コミュニケーションやふれ合える場だということを改めて認識した。
- ・自分も含め、何人かが涙しているのを見て、愛や生きることに対する感情をこの講演を通して学びました。
- ・生まれてこれなかった命もある中で、今を生きていると考えると、感慨深いです。
- ・「命が大切」ということは「あなたが大切」ということにすごくピンとききました。「命」じゃなくて「あなた」というところに自分を大切にするという意味がわかりました。
- ・自分の親のような、優しく、誰かのために生きることのできる強くてたくましい、そして愛のある人間になりたい。

【2年生】

- ・母を大切にしようと思いました。こういった感情をこの年齢で抱かせてくれたこの講演にはとても感謝しています。
- ・菓子パンに含まれている糖分が多く、体内で吸収されやすいことを知り、朝食で食べ物を意識していきたい。
- ・食事を簡単に済ませても、死ぬわけじゃないし、急に病気にかかるわけでもないの、問題ないと考えていましたが、集中力がなくなるなど小さな変化から起こることが分かり、もっと食事に気をつけていこうと思いました。
- ・講演を聞いて一生母親にはならないだろうと思いました。自分の時間を削ぎ、リスクを負ってまで子どもが欲しいという気持ちが分からないです。この講演は、親から愛情をもらえない子にはとても残酷なものだったと思います。
- ・食事をとるのが楽しいと思っていた頃は、いつも明るく笑っていられたような気がして、「子どもの心も育む食」は一理あるなと思った。ひとり立ちする時「この家に生まれて良かった、ご飯を食べるのが楽しい」と思えたらいいな。
- ・なぜ母が毎日『いただきます』は家族がそろってからだ」と言っているのかがよくわかりました。
- ・うちでは素うどんも食べるし、お金だけもらうことも多いですが、愛がないと思ったことは一度もありません。食も人からの愛を感じる一部の要素ではありますが、愛されていないというのは少し違うような気がしました。
- ・気持ちだけでなく、食事という面で子どもに「大切なんだ」と伝えることはとても勉強になりました。
- ・毎食しっかり食べないと親から大切にされていないと言っていたのですが、自分で食べないことを望まないこともあるし、自分でどうするか決められるようになったのも親のおかげではあるので、そこは少し違うかなと思いました。
- ・今日はちょっと夕食の時間を遅くしてもらって、家族全員で食べたいなと思いました。

- ・感動とは違うなにか気づかされたような感覚でした。今まで普通だと思っていたことにもっと感謝するべきだと感じ、親以外にも自分のために時間を使ってくれた全ての人達に感謝しようと思いました。
- ・母に愛されていることを忘れず、また同じように他の人も誰かに愛されているんだと理解したうえで人と接していると思いました。また、いつか自分にも大切な存在ができれば精一杯愛そうと思いました。
- ・うちの人や学校の先生などたくさんの人達の「命の時間」を私のために使ってくれているので、勉強も部活も中途半端にはいけないし、支えてもらったりお世話になった分を自分の努力で結果にしてお返ししたい。
- ・結婚、子育てに興味はなかったのですが、子どもを育ててみたいと思いました。両親にしてもらったこと、してほしかったことを自分の子にしてあげたいと思いました。
- ・母が最近食に関して安全性や産地を気にするようになったのはどうしてか考えてみました。命をかけてまで産んだからこそ、しっかり育てたいという愛情をもらって毎日生きていることに気付けた、実りある一時間でした。

【3年生】

- ・「あたりまえがあたりまえでないこと」は、小中高と進む中で何度も学ぶ機会がありましたが、身近すぎて見えなくなってしまふものの大切さが再認識できたような気がしました。
- ・私の家は父が食事を作っていますが、母がそれ以外の家事をしてくれているので、大事なものは食事だけじゃないと思いました。一般的な家庭像から外れている家庭が悪く聞こえました。
- ・ちょっと多いなと思って食べていた朝食ですが、母の愛なんだなあと感じました。朝はパンだと元気が出ないと母が言ってるのを聞いて、デタラメだと思っていましたが、本当に体に影響があると知り驚きました。
- ・命がけで産んでくれた母、いろいろなことに挑戦する機会を与えてくれた父には感謝していきたい。
- ・生まれなかったら死ぬことはない。その言葉に納得させられたと同時に「生きる」ことの重大さを感じました。
- ・自分はここに居ていいのか、誰かが必要としてくれているのかと悩んでいましたが、講演会を通して私は両親にしっかり愛されているということを改めて認識することができ、涙が止まりませんでした。
- ・これから先は人を感動させる力が必要というお話をしてくださり、まさにその通りだなと思いました。しかし、我々が生きていく中で結婚のありかた、個人の幸せの数えかたは、自分次第でも良いのではないかと思います。
- ・高校生の私達がここにいたありがたさや、いろんな事への感謝について考え直すのも大切だけど、子どもが大きくなり食事に手を抜きがちになったり、産んだ時の気持ちが薄れてきている親にも聞いてほしいと思いました。
- ・誰かにあたたかい生活を与えることのできる人になりたいです。
- ・一生懸命生きようと思ったし、頑張りたいなと思った。それが産まれてきた、産まれてこれた私ができることなのかなとも思った。今ある生活に感謝したい。
- ・女性側が安心して産めるよう、男性側として良い環境になるよう積極的に取り組めることは何か良く考えたい。
- ・生、性、食が密接に関係しているということは当然のようで見落としがちなので、おろそかになり悲しい子供が増えてしまうという状態がスライドを経て分かり、そのような家庭が減り幸せな子供がふえるといいなと思った。
- ・命をかけて産んだ子なのに、食事をしっかりださなかったり、虐待が起きてしまう、なくなってしまうのはなぜだろう。
- ・ご飯をあたたかいうちに食べなさいと言われる、言ってもらえる有難さを感じました。
- ・私は「ちゃんと」していない家庭でしたが、様々な価値観と考え方があるのかなと思いました。やみくもに否定したいわけではないですが、心からの賛同もする気にはなれません。
- ・食事は栄養補給という意味もあるが、それによって子どもは親からの愛情を確かめている重要な行為だと分かった。
- ・限られた時間の中で伝えられるだけの好きとありがとうとごめんなさいを、ためらわず伝えられるようになりたい。
- ・この講演で胸を打たれた人はこれから先、人を思いやって幸せな人生を送れるだろうし、何も感じなかった人は人を思いやることもできず苦しむ人生になるだろうし、それでもいじめや自殺がなくなるのが現実だ。
- ・家庭のありかたが違って、あの子の家はいいなとかあんなお母さんいいなとか思った時期もあったけど、今はそれぞれの家でそれぞれに育ていったから個性があると思える。裕福とかそうではないとかは関係ないと思った。
- ・自分が母親になったらあたたかいご飯とあたたかい愛を子どもに提供し、それが子どもにも伝わって…と良い循環になってくれれば良い世界になっていくと思いました。人生観が変わる素敵な講演でした。