



食から見た愛着形成

皇學館大学 教育学部 教授 駒田 聡子

1. 忘れられない光景、エピソード

私が大学で食について教えることになった時、食とは栄養調理など「いかにおいしく食べ、栄養を摂(と)るか」ということだと考えていた。そんな私が「食と心」そして「食と愛着」、すなわち食とは単に栄養を摂るだけではなく、心と深く関わることになり、気付かされたエピソードが児童福祉と関わる中であった。

1つは、学生の児童養護施設実習訪問をした時のことである。平日の昼間で、児童は学校に行っており施設はシーンとした。3時過ぎだったと思うが、2階から幼児の男の子が降りてきた。同じ年頃の子がいた自分には、このような幼児が親と離れて過ごさなければならぬ現状を初めて見て、正直切ないものを感じた。その子はその後広間に隣接したキッチンスペースにいる職員にずっと話し掛け、中には入れないが夕食の準備をしている所から離れなかった。それを見て私は、この光景は家庭で暮らす子どもが親とその空間をともに過ごす風景となら変わらないと感じた。さらにキッチン、食堂というスペースが、施設で1人でいる子にとって家庭の雰囲気を感じられる癒やしの空間になっているようにも見え、その光景が十数年たった今でも焼き付いている。キッチンや食堂は、どのような境遇に置かれた子にとっても家族の「原風景」なのだという感じがした。

もう1つは三重県中央児童相談所の所長だった西口裕氏から聞いた、養育放棄で兄相に一時保護された子どもたちのエピソードである。虐待を受け一時保護された彼らは、職員に一切なつかず暴言を吐いて日々過ごす。しかし、毎日食事を作る職員(おじちゃん、おばちゃんたち)から食事を通じて声を掛けてもらうことで、彼らの方から「おばちゃん、今日のご飯何?」といった言葉をかけ、表情が和んでいく。兄相職員で

は彼らの心を開かせることが難しいが食を通じた給食職員との関係は彼らの心を開かせることができるという話を聞いた。食は人と人の心を通じさせ、結びつきを生む重要なファクターということとそのとき強く感じるエピソードで、この話もずっと自分の中に残っている。

2. 人の食の意味…保護者に伝え続けるメッセージ

ここからは少し食と心、愛着ということ伝えるために、いつも子育て中の保護者に話す言葉について記す。保護者には「子どもの食は餌ではない。単におなかをふくれればよいというものではない。作ってくれた人の思いを食べる、すなわち料理を食べる相手の好み、健康、体調、誕生日などのイベントを頭に書きながら作る作り手の思いをいただくのだ」ということをまず伝えている。また、「食は人間関係を食べる」ということも伝えている。例えば、初対面の相手など緊張関係がある場合、おいしい料理が用意されたとして楽しくおいしく2人きりで食べられるかということ、まず無理である。しかし、相手と何回も話す機会があり、相手のことが十分理解でき受け容れればなんでもおいしくいただくことができるようになる。すなわち、食は相手を受け容れて初めて食べられるもの、人間関係を食べると話している。余談だが、よく保護者からは「園ではよく食べるのに家では食べない」という話を聴く。これは、保育所では保育士が優しい言葉掛けで食べることを促すが、保護者は朝自分が仕事に出かけることに追われつつ子どもに「早く食べなさい」と声を荒げたり、疲れて帰った夜には、せっかく頑張った料理を子どもが残すことに対して「なぜ残すの」とまた声を荒げてしまう。こうなると、食事場面が緊張した場面となり食べる意欲が育たなくなってしまふ。



施設の食でも、同じことが言える。いつまでも食が進まず、職員に対して反抗的な態度が出る子に対しては、何か緊張関係がないだろうか。反発があっても、職員一人一人が子どもの食に思いを込め、空腹を満たす温かい食事と言葉掛けをすればやがて愛着が形成され、施設の生活にも馴染んでいくことができるだろう。マズローの欲求の5段階説の中で、空腹を満たしたい＝生命を維持したいという生理的欲求は最も下位にある欲求で、まず生理的欲求が満たされていないと次の安全の欲求、その上の所属の欲求、さらにその上の承認の欲求、最上位の自己実現の欲求が満たされない。まずは人らしい温かい食事を（食を加熱することは人の文化である）家庭的な雰囲気を提供することが、それまで十分な食事が与えられなかった子どもに対して「施設は安全、安心な場所だよ」と伝える根本となる。

食と愛着形成でもう一点重要なことがある。それは、食事場面で「会話のごちそうを摂（と）る」ことである。皆さんの施設では、例え夜遅く帰る高校生であっても職員がそばにいてともに食べる、あるいは片付けをしながらでもいいので話を聴いてあげているだろうか。保護者には、食事場面には誰か大人がいて、子どもが発する言葉に応じるように伝えている。人というものは、本来「根なし草」である。何か困難にぶつかった時に、誰かにその苦しさを解決にはならないがポロッと話せる人はその困難を乗り越えられる。しかし常に話を聴いてもらえない子、食事場面には誰もおらず寂しく食事を食べる子は、何かの困難にぶつかった時に逃避するか他者に対して攻撃に出る。なぜかという、人は誰かに会話を受け止めてもらうことで、「僕（私）は、生まれてきて良かったんだね」「僕（私）は、ここにいていいんだね」といった自己

肯定感が育まれる。しかし、常に話を聴いてもらえない子は、「僕って、どうでもいい存在なんだ」という自己否定感を持ってしまう。子育ての中で一番話してはいけない言葉が、「待って」だそうだが、いつまでも話を聴いてもらえない永遠の待っては、子どもに自己否定感を生む。子育て中の親や施設職員も、子どもが幼いといふ子どもと向き合って話を聴く余裕がないかもしれない。しかし、子どもの話を聴かなかった結果（つけ）は、子どもが人生で重大なことを決めなければいけない20歳前後に表れるケースを自分はこれまで何回も経験をした。大学を辞めたい、就職したくないという若者にカウンセリングをすると、彼らが最後に語る言葉はいずれのケースも「親には相談できません」とう言葉である。すなわち幼い頃から食事場面など家族が和む時間に十分話を受け止めなかった結果が、子どもが何か重要なことを決めなければならない人生の時期に、「自立して社会に出て行くことが出来ない」というしっぺ返しとして出てくる。施設職員も、今の関わりが将来の子どもの自立していく心の強さに関わっていることを改めて感じてほしい。子どもたちが「孤食」にならない環境作りに努め、会話のごちそうを十分与えてほしいと願う。

3. 荒れる心、その根源と施設の食

今日、施設入所の子どもに見られる荒れる心の根源は何かと考えたとき、それは自身の居場所のなさ、自分はどうでもいい存在、愛されない存在だという思い、そしてそこから来る虚無感、それが他者への攻撃だけではなく時に自分への攻撃につながっていく。したがって子どもたちの荒れる心に対して、日々の食事を規則正しく提供することにより、まずは生理的欲求を十分満たしてあげること、「ここは安心安全な場所だよ」ということを、食事の時に優しい声掛けて伝え、安全の欲求を満たしてあげること、それらを通じて子どもとの愛着関係を築き、「食を通じて、自尊感情、尊厳を育て直す」ことが子どもの落ち着きに変わるだろう。先に述べたように、食べることは生きることの根源である。育てにくさ、関わりの難しさを日々の食





を通してしっかりとケアし、愛着の修復を図ることが施設の食の役割である。食を通じて、「いつも君のことを見守っているよ」というメッセージを将来にわたり感じられるようにすることが重要である。また、健康的な児童の発達保障と自立支援に重要なケアのために、食を中心とした基本的な生活習慣と環境、すなわち「規則正しい生活習慣」と、「ごく当たり前の日常生活」を保障することも心の落ち着きのためには重要である。次に各論について述べていく。

4. 児童養護施設の食の目的、内容

児童養護施設で重要な点を述べていくと、まず子どもの成長、発達を保障することが必要となる。そのためには栄養職員だけでなく、全ての職員が子どもの成長・発達段階に応じた食の提供（成長に合わせた適切な硬さ・量・内容など）について考える必要がある。健康的な食事は、将来にわたる心と身体を健康に保つ。また、当然ながら人の体は食べたものでできているので、食材の選択次第で心の健康も損なう。これらのことを全職員が意識して、子どもに必要な栄養が十分満たされるよう、支援して欲しい。

また、子どもはいつかは施設を出て自活していかなければならないので、将来にわたり、心と体の健康を保つために食を営む力を身に付けさせることも必要である。具体的には、心と体によい食材の選択、買い物、調理の仕方、人と関わって食べる力を身に付けることすなわち、子どもが社会に出たときに、自分の将来にわたる心と体の健康を維持していくために、体に良い食材を選び調理する力を身に付ける。このことは、生活者としての自信にもつながる。自分で料理を調理できることは、1人で生きていける自信になる。

次いで、食を通じた人と関わる力、社会と関わる力を育てることが必要である。誰かとともに食べる時には他者を不快にさせないためのマナーが存在するが、それは人だけが持つ文化である。すなわち施設における毎日の食を通じ、「マナーの存在を知る、身に付ける」さらには「人と楽しく食を共にすることを通じ、他者の「思い」にも気が付くことができる」というこ

とを、職員がモデルとなることで教えていくことが重要である。

5. 自尊心、自己肯定感を育む働きかけ

これまで食事が実十分満たされず、不安、あるいは寂しい思いをしてきた子どもたちに皆で過ごす温かさ、良さを伝える最も重要な手段も食である。「自分のために作られた温かい食（一人一人の好みや食べられる量なども配慮、記念日食など）」の経験が薄かった子どもに、それを提供することで「自分は大事にされているという感覚」「自分の生きている価値観」への気付きを育むことができる。

6. 家庭的な食事とは

家庭の食事の在り方は、温かい食事が用意され、誰かとともに食べるにより会話がある食事、そして何よりも子どものことを思って作られる食事が提供されることである。また、繰り返しになるが、食は「人間関係を食べる」、作ってくれる人の「思い」を食べるものであるので、施設の集団給食とはいえ、一人一人の好みに応じた食器、箸やコップすなわち、僕（私）だけのものが用意されていることも「大切にされている」ことを感じる上で重要である。そして職員がともに食べることで、しつけ、マナーを身に付ける、会話のごちそうを食べることができる。高校生など遅く帰る子どもに対しても、（彼らこそ施設から出て行かなければいなくなる日が近く、不安が大きいと考えられるので）温かい食事を出すなど適切に対応し、十分食事時間に寄り添う環境を作ることも（一緒に座らなくても、食事を通じて「見守っているよ」と感じさせられること）とても大切にしたい。

7. 食事内容について

日々の食事内容をどのように整えていけばよいかだが、一言、「難しい考えない」と言える。食は、「日常」であるので特別な食材を使う必要はなく、新鮮な素材から作るようにすれば良い。献立内容はさまざまな知見や提言から言えることだが、健康寿命を延伸さ



せるためには「和食+牛乳・乳製品を摂（と）る」ことが重要だそう。つまり主食はご飯にして、魚や大豆製品をたくさん取り入れた主菜、色の濃い野菜の和（あ）え物や煮物を利用した野菜がたくさん摂（と）れる加熱野菜の副菜、そして汁物（みそ汁、具だくさんスープなど）を毎食そろえ、間食に牛乳・乳製品を取り入れた食事のことである。特に、野菜をたくさん摂（と）ること、牛乳・乳製品を利用する習慣が施設で付くことで、彼らが1人で生活をするようになってからコンビニの食を利用することがあっても、そのような食材を購入する態度に結びつくような支援を望みたい。

なお、共食は重要だが施設には幅広い子どもたちが生活しており、（最近は小舎制が多く、配慮があるが）時に子どもの生活リズムにあった食事提供、例えば幼児・学童と、中・高生は時間を分ける配慮、（落ち着いた環境での食事、塾など生活時間が遅いことへの配慮）も必要な場合がある。

8. 共に作る機会の大切さ

子どもの自立支援に向けた援助として長期休みや休日などに、職員と共に子どもたちがともに食を作ったり、整えることが重要である。食材を見に行く（何をどう選べば良いかがわかる）、買いに行く（金銭感覚を身に付ける）、作る（安全への配慮が分かる）、片付けるなど時間を見つけて子どもを簡単な調理に参加させる工夫も重要である。本格的な調理でなくても、皮むき、筋取り、へた取り、弁当をともに作るなど、日常のちょっとした部分で良いので食事作りに関わらせることも、子ども自身の食への関心を高めることになる。また、食を作っている時には子どもの本音、本当の思いが表出しやすく、職員がそれを知ることができることあるので、子どもと調理に携わる時間を大切にしてほしい。

9. 最後に…施設職員に特に望みたいこと

まず何よりも、職員自身が食に関心を持ってほしいと思う。いかに食事が大切かと子どもたちに対して話

していても、自身が普段カップラーメンばかり食べていたり、欠食をしていて自分の食事をなおりにしては食の大切さが子どもたちには伝わらない。

だから、職員自身が食に興味を持つこと、食と心の関係に気付くことが非常に重要である。職員自身が、食を大切にしようという気持ちを持てることが、食を通じた愛着形成には必須だと考える。また、食材の育ち、食材の名前、栄養、旬、調理方法、バランスがよい食事、主食、主菜、副菜を一食にそろえるなど、食のマナー、行事食の意味、内容にも興味を持ってほしい。

子どもとの関わりでは、

- ①子どもの発達を理解する、それは単に今のみでなく将来の子ども像を想像する力も含める
- ②子どもの伸びる力を信じる…強制しない、大人の都合、思いを押しつけない、しかし、それを引き出す援助、環境が必要
- ③子どもを否定しない、丸ごと受け止める…そして、行動の意味を考える
- ④できたことを具体的にほめる
- ⑤食べようとする力を育てる…安心できる環境、安定した人間関係=心が安定し、食べられるようになる
- ⑥食だけで課題を捉えない、生活全体の中で食を整える…おなががすぐ環境、生活リズム、そして、
- ⑦豊かな食体験を子どもたちにたくさん提供し、「食べることが楽しくなる子ども」に育ててほしい

そうなることが、子どもの将来にわたる特に心の健康と関わっていくだろう。何よりも、職員一人一人が、食事のもつ意味の重さを考え、皆で検討し合い、よりよい環境を目指してほしいと心から願う。

