

健康教育

— 健康なくして教育はありえない —

- ◎ 子どもの気持ちに寄り添う …… 裴岩 奈々
- ◎ 母からもらった幸せのレシピ …… 宮成 なみ



「健康教育」[®]

——健康なくして教育はありえない——

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。



薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

目 次

3	子どもの気持ちに寄り添う
7	母からもらった幸せのレシピ
15	あらまし

子どもの気持ちに寄り添う

カウンセリングルーム
プリメイラ代表

巖 奈々



最近の子どもたち

子どもたちが何も感じていないように見える。

そういった話をあちらこちらで聞くようになったのは新たな世紀が始まるころのことでした。「具体的にどういうことですか？」とたずねると、「友だちの筆箱をわざと落とす子どもがいて、指導をしようと『もし、自分のものをわざと落とされたらどう感じる？』と聞いてみた。そうしたら『え、別に。何も感じない』と答えたんです。昔もそんなふうに答える子はいました。けれども、かつてはしらばっくれているということが見て取れた。けれども、最近の子どもたちはホントウに何も感じていないように見えるんです」というお話でした。

同じようなエピソードをあちこちで聞くにつけ、「なんだか変だ」という感じが強くなっていきました。小学校の先生だけでなく、大学の先生方からも「学生とのコミュニケーションがうまくいかない。どう指導していいのかわからない」というようなお話を聞くことが増えたのも同じ頃でした。

気持ちって何？

気持ちを大切に。きっと子どもにかかわるだれもがそう思っているのではないのでしょうか。けれども実際には、どうすることが気持ちを大切にすることなのか、また、子どもたちに対してどのようにかかわることで、「気持ち」に関心が向くようになるのでしょうか？

子どもたちが自分について考えたり、コミュニ

ケーション力をつけたりすることと、感情・気持ちとは深いつながりがあるのです。ここでは具体的にどうすることが気持ちを大切にすることなのか、そのことが何につながるのかについてお話ししたいと思います。

気持ちに注目するワーク

さて、「気持ちとは」と考えるよりも、感じ取ってみるほうが手取り早いですね。先生方やお母さん方との研修では実感レベルで気持ちに注目するために、ウォーミングアップもかねて次のような実習を良く使います。

まず、二人組みになってじゃんけんをして、勝った人が話し手、負けた人は聞き手になります。話し手になった人は1分間、ここ2、3日の気持ちを話し、聞き手の人は聞き役に徹します。

たとえば、「昨日、友だちと会って、映画を見て、食事をしてきました」という話のなかには、感情の言葉は入っていませんね。ニコニコと話していれば「楽しかったんだな」のように推察することはありますが、案外、気持ちを表すことばは会話の中に出てこないのです。けれども、このワークではわざわざそのときどう、感じていたかも入れて話してもらいます。「友だちと会って、久しぶりに楽しい気持ちや、話すことがいっぱいあってあふれ出すような感じ」とか「映画を見ているときに、バリバリ音を立てて何か食べている人がいて、雰囲気台無しでがっかりした」のように、そのとき、何を感じていたかも含めて話してみるのです。一回目のワークが終わったら、逆の立場も経験します。

このワークをすると、多くの人が「意外といろいろな気持ちを感じているものですね」「いざ、言葉にしようとするときびつたりくる言葉がみつからない」「相手の人の気持ちを聞いていると、ああ、わかるわかるって思う」などの感想を持ちます。「日ごろ、いかに気持ちを後回しにしていたかがわかった」という感想などもありました。

抑え込まれる感情

日常生活のなか、とくに仕事上での関係では、感情はむしろ邪魔なもの、抑えるべきものとして扱われる傾向もあります。「仕事に感情を持ち込むな」という言葉もあるとおり、仕事をテキパキとこなし、いやなことを受け流したり、楽しそうなことでも我慢したりするためには、感情が無いほうが上手くいくようにも見えます。この言葉の趣旨は違っているところにあるのですが、さらに、感情的になることの弊害もありますね。感情自体は大事ですが、感情的な対応といったものに閉口するという体験も、少なくは無いでしょう。そのためか感情が悪者扱いされることも起こります。

このように、気持ちは現実の日常の中では後回しにされやすいものです。大人でさえも気持ちを言葉にしようとする、難しいと感じるのですから、言葉を操ることにまだ慣れていない子どもたちが気持ちを話すのには、時間が必要です。子どもたちの気持ちを聞いてみようとして「どんな気持ちなの」とたずねたりもしますが、気持ちが出てくるには時間がかかります。先ほどのワークをしてみるとわかるとおり、沈黙の時間ができる。しーんとした間があくと、大人のほうが間を保てなくなって「大丈夫だから、ね。ほらほら」のように先走ってしまうことも起こります。けれども、気持ちを語るには時間がかかるのだということを知っていると、ゆっくり待つことができるのです。子どもたちの気持ちを聞くときには、感情の特徴について知っておき、ゆったりした構えを持つことが必要になりますね。

自分の気持ちを把握できない子どもたち

初めにお話したエピソードにあるように、最近の子どもたちはどうも、感情を把握することが苦

手になっているようです。その原因として、乳幼児期の快と不快の体験が希薄になっていることが考えられるのでは無いでしょうか。乳幼児期というのは、お腹がすいたら（不快）おっぱいやミルクがきてホッとする（快）、オムツがぬれて気持ち悪くて（不快）泣いたら、替えてもらってホッとする（快）というように、快と不快との間を行ったり来たりしながら、自分の五感をいろいろと試したり、発達させたりしていく時期ですね。

けれども、現代の生活はあまり不快な体験をしなくてもすむようになっていたり、都会の生活では五感を使う機会が少なかったり、そういうことがあるのではないかと思います。また、テレビやテレビゲームなどの影響もあって、刺激されるという形での興奮はあっても、じっくり楽しい気持ちを味わったり、手持ち無沙汰でつまらないというような体験もなくなっているように思えます。

また、食育の先生にうかがったのですが、食事の風景もかつて、食事というのがとても五感にとって大事な時間だったのが、そっけないものになってしまっているとのこと。かつての食事は「お腹が空いたな」と待っていると、キッチンからいい香りがただよってきて、「今日はカレーかな」「焼肉かな」のように、食事の前からいろいろ感じていた。食事の間も「ニンジンが固い」のように、固さや色、味、香り、音などさまざまな感覚を働かせながら食べ、そして、満腹感や幸福感なども感じて終わっていた。

けれども、ゲームがやりたくて、やりたくてたまらない子どもたちは、食事が始まるギリギリまで自室にこもってゲームをしている。「ご飯ですよ」と呼ばれてシブシブ食卓につき、とにかく早くゲームに戻れるようにがーっと食事を掻きこんで食べる。味わうという間もないままにごちそう様をして、また自室に戻ってゲームを続ける。こんな形で、ますます、感じるものがすくなくなっているようです。

人の気持ちがわからない子どもたち

乳幼児期に感情のモトとなる快と不快をたくさん経験し、幼児期ごろには相手の気持ちを推測することができるようになり始めます。たとえば、ブランコに並んでいて、横入りをされて、とっても嫌な気持ちになったという体験をしたとします。する

と、それを下敷きにして、「もし、自分が横入りをしたら相手の子は嫌な気持ちになるだろうな」と相手の気持ちを理解することができるようになってくる時期です。

ところが、先にお話したように自分の気持ちをうまく把握できない状態だとすると、相手の気持ちもうまく把握できないということになります。なぜなら、自分の気持ちを手がかりにして、相手はどう感じるかを推し量るので、相手の気持ちをわかるためには、自分の気持ちを把握していることが重要になるのです。

気持ちを育てる

それでは、自分の気持ち、感情はどのようにして理解するようになるのでしょうか。それは、周りから「楽しいね」「イヤだったね」のように、自分の気持ちについてフィードバックしてもらうことで起こります。子どもを育てるときに、多くの人が子どもの状態を察して、「おもちゃ取られちゃって、イヤだったんだね、よしよし」とか「いいね〜。良かったね、おもちゃ返ってきたよ」のように、おしゃべりのできないころから、すでに気持ちの言葉で語りかけていると思います。これによって、子どもたちは「ああ、これはイヤな気持ちなんだな」とか「よかったという気持ちだな」とどこかでつかんでいくのでしょう。

ですので、子どもたちが自分自身の気持ちを理解するため、そして自分の気持ちを把握したうえで、相手の気持ちを理解することができるためには、まわりの大人たちからの気持ちへのフィードバックがどうしても必要になります。テレビやビデオを一人で見せることの弊害があるとすれば、自分の感じた感情をフィードバックしてもらえないところにあると思います。いろいろなことを感じたり、考えたりしてもそれが何であるかがわからないまま、漠然と過ぎてしまう。刺激が強いのでそちらに関心は向くけれど、自分の内面の充実につながらない、ということが起こりやすいのです。

大人と子どもが同じ画面をいっしょに見ながら、「すごいね」「楽しいね」「怖いね」など、気持ちをフィードバックしあう、そんなふうに通ずるのであれば、テレビやビデオを見る際の悪影響は少なくなるでしょう。

感情についての関心

子どもたちの気持ち、感情に関心を向けるときに、感情の特徴について知っていることは助けになると思います。感情はこれまで、心理学の分野でもあまり研究対象とされてきませんでした。というのも、感情があまりにも変わりやすいので、変化を追うことが難しく、また、矛盾に満ちたものであったからです。15年ほど前に「EQ-こころの知能指数」ダニエル・ゴールマン（著）という本が講談社から出されました。人生で成功するために必要なのはIQ(知能)だけではなく、EQ(感情)が重要なのだ、といった趣旨の本でベストセラーになったものです。感情をどう扱っていくかをテーマにしたこの流れは現在も続いており、経営や学校教育のなかなどにも取り入れられています。

この本の出版に続き、米国ではSEL (social emotional learning) という知識だけではなく、自分の情緒的な面や周りの人とのつながりなども考慮にいれた学習の方法についての研究が盛んに行われ始めました。現在も英国、オーストラリア、シンガポールなど英語文化圏ではさまざまに実践、研究されています。

こういった取り組みは、日本でも徐々に学校内に取り入れられてきています。例えば、「アサーション・トレーニング」といって相手も自分も大切にしたい自己表現、コミュニケーションについて考えたり実践したりする授業や、自己肯定感や自尊感情をテーマにしたワークショップ形式の授業が実施されたりは始めているのです。

感情の特徴

感情は矛盾に満ち、変わりやすいものだと言ってきました。例えば役員を引き受けるときなどの気持ちなどは、その例になるのではないかと思います。やってみようかな、という気持ちとうまくいかなかったらどうしようという、やりたく無い気持ちとが同時にわき起こる。子育て中もかわいいなという思いと、面倒だなという気持ちとが同時にわき起こったりします。どちらも本当の気持ちなのです。そして、これらの気持ちは時とともに、そして周りからのかわりなどとともに、どんどん変化するのです。また、自分でも気づきにくい感情というものもあります。怒り、落ち込み、嫉妬、親近感な

どがそれに当たります。これらの気持ちは、自分のなかにわき起こっていても、認めたくないと感じる感情です。そのため、怒りをためこんでしまったり、落ち込みに気づかずにケアされないまま放っておかれたりすることもあります。

気持ちがモヤモヤするとき、言いたいことがよくわからなくなっているときなどは、もしかするとこれらの気持ちのどれか、またはいくつかが邪魔をしている可能性があります。

子どもの気持ち

このことは子どもたちにとっても同じです。子どもたちもひとつだけの気持ちというのではなく、いくつかの気持ちがわきおこり、そのせいでますます混乱しているということがよく起こります。たとえば、友だちと遊びたいけど、同時に、ひとりで思い通りに遊びたいとか、お母さんに頼りたいけど、頼りたくないなどのように。不登校傾向の場合にも「行けたらどんなにいいか」という気持ちと「学校（園）なんか絶対行きたくない」という気持ちと。むしろ矛盾した両方の気持ちがあるからこそ、ややこしいと受け取ったほうがいいぐらいです。思春期のころも、この傾向がつよくなりますね。同様に、矛盾する気持ちを抱えるからこそ、不機嫌になったり、急に愛想が悪くなったり、そっけなかったりと一貫性がなくなることもよくあります。いろいろな気持ちがあって、それらの調整をしているところなんだな、と受け止めてみると少し、気が楽かもしれません。

落ち込みから戻ってくる

話は飛びますが、最近、ポジティブ心理学という分野でレジリエンスということが注目を集めています。レジリエンスというのは回復力、復元力などのように訳され、逆境に直面しても力強く成長できる性質を表す言葉です。レジリエンスには粘り強さ、たくましさ、目標指向性などがふくまれているそうです。子どもたちの感情を考えると、傷つかないようにと過保護に守りすぎるのではなく、たとえ傷つくようなことがあったとしても、その傷つきから戻ってこられるような力を身につけておくことが大事なのです。

このことは、先生やおかあさんなど、子育てに

かかわる人々にもいえることです。

日常の日々のなかで、先生やお母さんという役割はクレームをつけられることはあってもほめられることの少ないものです。自分があまりほめられることがないのに、子どもを認めたり、ほめたりすることには抵抗を感じることもあります。

子どものいいところを認めたりほめたり、また、自分の感情に目を向けやすくするためにも大人自身が自分のいいところを認める、自己肯定感を高めたり自尊感情を培ったりするということは大切なことです。そして、そのうえで大人たちから具体的にいいところを「いい」と認めてもらうことで、子どもは安定して伸びていくのではないかと思います。

子どもたちの気持ちにつきあうために

落ち込みから戻ってくるというテーマでも、ちょっとしたワークができます。それは、自分が落ち込んだり、がっかりしたときに何をすると落ち込み気分がなおるか、について3つほど書いてもらう、という方法です。おいしいものを食べるとか、寝るという回答が多いですが、なるべく具体的に書いてもらいます。「ちょっと高級なバスソルトをつかってゆっくりお風呂に入る」とか、「あそこのカフェのホットチョコレート」、「図書館へ行ってぼーっとする」「友だちと悩みとは関係ないことで長電話する」などなど、自分がどうやって落ち込み気分をなおしているかを書き出してみるのです。

できれば、書いたものを同僚や知り合いどうしで見せ合って、シェアできるといいです。なぜなら、落ち込みから戻ってくる方法をシェアすることで、落ち込むのが自分だけではないこと、落ち込んでも戻ってくればいいのだということなどが、はっきりします。特に新人の先生やママの中には、自分だけが落ち込んでいて、落ち込む自分がいけないんだとますます落ち込む、という悪循環にはまり込んでしまうことがよく起こるからです。これらの思いをシェアすることで元気のモトが見つかったり、お互いにサポーターに動きやすくなったりもします。

早めに自分の傷つきに気づき、こまめなメンテナンスをしながら、子どもたちのさまざまな感情にやわらかにつきあっていくことができればな、と思っております。

母からもらった幸せのレシピ

楽しい食卓株式会社代表
料理研究家

宮成 なみ



「お母さんは、あんたを丈夫に産んであげられなかったから、その分、生きていく力をつけさせたかったの。」

母は私にそう告白したことがあります。
力強い瞳で私をまっすぐと見つめながら。

「私が生きている間は、私の命と人生すべてをかけてあんたを守ってあげる。母親ってそんなもんなの。わが子のためならなんでもできる。でもね、私がいなくなったらあんたはどうなるの？自分の生活は、自分で守らなきゃならないし、作っていかなくちゃいけないの。誰も守ってはくれやしない。世間はそんなに甘くない。」

お母さんがいなくなっても、死んでしまっても、あんたが幸せな人生を歩んでいけるだけの力をつけさせたかったの」

そのためには、他人にどう思われても構わない。
時には心を殺して鬼になる。

—— お腹を痛めて産んだ子が、一生治ることのない病気を持って生まれた。

その事実を突き付けられた時、母は、そう心に誓ったのだと、教えてくれました。

あれから19年。

ある日突然、健康を失ってしまった16歳の冬から、19年と言う月日が流れました。25歳まで生きることができないかもしれないと言われていた私は、今年35歳になりました。

母と二人三脚で食事療法に取り組み、私は7年半かけて、医師にも無理だと言われていた社会復帰を、無事果たすことができました。

諦めていた結婚をすることもでき、現在、私は長年夢見ていた料理研究家と言う職業に就いて、透析をしながら、料理教室や食育講演会などのお仕事をさせて頂いています。

ただ栄養管理された体にいいだけの食事を摂り続けていたとしても、私はここまで元気にもなれ

なかっただろうと思うのです。母の作ってくれたごはんは、家族の支えと、団らんある温かな食卓は、挫けそうになる度、もう一度、もう少しだけ、頑張ってみようかな…と思わせてくれました。365日、積み重ねられるごはんには、とてもとても大きな力があるように思うのです。

母が作ってくれたご飯は、特別なものは何一つありませんでした。肉じゃがやおひたしや、手羽先の炊いたものとか、きんぴらごぼうとか。平凡などこにでもある普通の食卓。けれど、「この子の体を治したい。元気な体に戻したい」と言う想いと知恵が詰まった食卓でした。

「食育」は難しいことではない。

私はそう思うのです。

特別なことでもなく、難しいことでもない。

誰にでもできて、みんなが幸せになれる。

そして、ごはんで作る愛がある。

ほんの10数年前までは、普通に当たり前に、受け継がれていた生活の知恵。それはわが子に受け渡すことのできる最高のプレゼントだと思うのです。

私は母に5歳のときにフライパンを持たされました。しかし、台所で母から学んだことは、ご飯の作り方だけではなくだったように思います。

命の尊さや、食の大切さはもちろん、人の愛し方、幸せの作り方、夢の叶え方さえも、私は母から台所で学んだような気がします。母が与えてくれた生きる力、それは素晴らしい人生を自分の手で調理していく幸せのレシピでした。

私が闘病生活のなかで、母や祖母からもらった「生きる力」と言う名の幸せのレシピ。今日はそのお話をしたいなっています。

突然の発病

結節性動脈周囲炎。
これが私の病名です。

人はそれぞれ生まれつき、素晴らしい個性を持って生まれてきます。背が低かったり、手が大きかったり、一人ひとり顔が違うように、十人十色。いろんな個性を持って生まれてきます。私は、人とは少し違う個性を持って生まれてきたのだと、お医者さんは言いました。

その名の通り、血管が細すぎるがゆえに、毛細血管の先にまるで結び目のような節ができて少しずつ潰れていく病気、それが私の病気なのだと教えてくれました。

発病当時、症状がでたのは腎臓でした。腎臓はちょうど毛細血管をぐるぐる巻きにして作った毛糸玉のような形をしているため、潰れた血管の分だけ、腎機能を失っていました。

体中に張り巡らされた血管を移植して取り換える、なんてことはできないし、無理やり血管を広げるような薬を使い続けることもできません。先天性のこの病気は親からの遺伝でもなければ、私が子供を産んだとしても子に遺伝することもない。個性として受け入れるしかない、そんな風な説明を受けたような記憶があります。

そして医師は続けて私に言いました。
「現代の医学で、あなたの病気を治す方法はありません」と。

頭が真っ白になりました。

よく目の前が真っ暗になる、なんて言うけれど、本当に自分の容量で受け入れることのできないようなショッキングなことがあると、目の前は黒くなるんじゃないかと白くなるんだな…、なんて先生の声をどこか遠くで感じながら思いました。

視界が白くなって、景色が真っ白になって、時間が止まったように感じて、本当に何も考えられない。

耳がキーンとする。どこか遠くから声がする…。

それまでの私といえば、本当に健康そのもので、歯医者とか風邪くらいしか病院に行くことなんてなくて。好きな人のことで一喜一憂して、他愛もないことで友達と笑いあって、テストの点数見たび凹んで。本当にどこにでもいる、平凡な、普通の、ありふれた女子高生。

それが私でした。健康を失うのは、一瞬でした。

絶望する私に、主治医は続けて言いました。

「現代の医学で、なみちゃんの病気を治す方法はないけれど、唯一…、ひとつだけ…病気の進行を遅らせる方法があります。それが食事療法です。」

—— このまま、白い病棟で一生を終えるのか？

それとも本当に小さな希望の光でしかないのかもしれないけれど、「食」と言う可能性に掛けてみるのか？

私は16歳で、人生の選択に迫られました。

私に選択の余地はありませんでした。

乾いた肌とビタミン不足

「こら！また野菜残して！体にいいんだからきちんと食べなさい！」なんて、子供を叱ったことありませんか？

テレビをつければ、これが体にイイ！系の特集が組まれ、コンビニに行けばレモン100個分のビタミンC！などと銘打った商品が所狭しと陳列され、健康教室にいけば1日350gの野菜を摂りましょうと指導されます。

野菜を摂らなきゃならない。

野菜はたくさん摂ったほうがいい。

なんとなく、頭ではわかっているけれど、実際、ビタミンを摂れない状況がずっと続いたら、人の体はどうなるのでしょうか？私は入院中、食事制限のため、野菜がほとんど摂れない食事を1年弱続けました。野菜が摂れない状態が続いたら…人の体はどう変わるのでしょうか？

—— 食事療法。生まれて初めて聞く言葉でした。

「このままでは3カ月後には透析です」と医師に言われてしまうほど、私の腎臓は機能低下を起こしていました。これ以上、機能を失うわけにはいかない。そのためにも血管と腎臓に負担をかけない食事を摂ることになりました。

腎臓は、ちょうどドリップコーヒーのフィルターのような役割をしています。私たちがご飯を食べて、栄養を吸収した後、老廃物で汚れてしまった血液をきれいにしてくれる高性能な浄化装置なのです。たくさん老廃物が出る食べ物を摂れば、その分腎臓は血液を浄化するために働かなくてはなりません。ただでさえ瀕死状態の私の腎臓にこれ以上の労働は無理なので、老廃物がたくさん出る食べ物は避け、腎臓がゆっくり養生できる時間を作ることが食事療法の目的でした。

なので、食事制限では、塩分、たんぱく、カリウムを除去した食事を摂ることになりました。塩分は、言わずとは知れた塩味です。たんぱくと言うのは、肉、魚、卵、牛乳、乳製品などです。これらを摂りすぎると腎臓が疲労してしまうのだそうです。最後にカリウム。これは、野菜や果物に多く含まれています。カリウムは、本当は健康な人にとってはとても良い栄養素のひとつで、むく

みを取り除き、血圧を正常化してくれます。しかし、何事も“過ぎたるは及ばざるが如し”で、どんなに体にとっていいものでも摂りすぎれば毒になります。腎機能が低下してしまうと、うまくカリウムを対外に排泄することができなくなり、摂った分だけ体に溜まるため、高カリウム血症と言う状態になってしまいます。高カリウム血症になってしまうと、筋肉の痙攣が起こり、こむら返りのように手足が引きつります。最悪の場合は、心臓も筋肉でできているため、心不全のような状態になり命に関わることもあると説明を受けました。

ん？ちょっと待てよ。

医師の説明を聞き終わった後、私はすごく不思議に思いました。

……肉、魚食べられない、野菜、果物もダメ、塩味もつけられないって私何食べるの？

疑問に思いながらも、夕食の時間を心待ちにして、出てきた食事を見てびっくりしました。

まず、ごはん。小さな茶碗にご飯が少し。

それから茹でたキャベツ。カリウムは、茹でこぼしたり、長時間水でさらしたりすると除去することができます。茹でて水でさらして絞ったのであろう、茹でキャベツはキャベツの味さえしませんでした。

そしてメインディッシュが、ゆで卵の白身のフライ。白身魚フライではなく、卵の白身フライ。ゆで卵の白身のみに衣をつけて揚げたもの。なぜかわかりませんが、卵の白身だけで作ったフライはメインとしてよく出てきました。

それで献立終わり。

これではビタミンもミネラルもカロリーも足りません。足りないビタミンは点滴で、足りないカロリーは補助食品で補いました。ダイエット食品でカロリー・ゼロの砂糖がありますが、あれの逆バージョンの砂糖があるんです。その名もカロリーを上げるから「アガロリー」。本来なら、リンゴジュースやオレンジジュースのなかにアガロリーを溶かしてフルーツ寒天にでもできればよかったのですが、カリウム制限があるため、果実ジュースは使えません。なので、アガロリーを溶かして寒天で固めてアガロリーを溶かしたシロップがかかったキリギリスの餌のような寒天が出てきました。それでも必死に食べました。

私の腎臓は停止寸前まで機能低下していましたので、摂ることができる野菜の量はかなり少ないものでした。しかもカリウムを除去するために茹でこぼして水でさらした野菜は、水溶性の栄養素であるビタミンも同時に除去することになってしまうのです。

長期間、野菜を食べることのできなかつた私の体はどうなったのか？

厳しい食事制限が続いた私の体は、まず、木枯

らしの吹く季節に乾燥肌が進んだときのような肌荒れ状態になりました。化粧のノリが悪い、かさかさした感じです。

それを通り越すと、体中の乾燥が進んで皮が浮き、搔くとポロポロと皮がむけてまるで粉吹き芋のようになりました。

それからさらにビタミン不足が続くと、さらに乾燥が進んだような感じになり、かさかさの肌の表面がうっすらひび割れていきました。まるで干からびた池の表面のよう。

そして最後はさらに乾燥が進んで、肌の表面のひび割れにうっすら血が滲んでいて、まるで肌は鱗のように見えました。

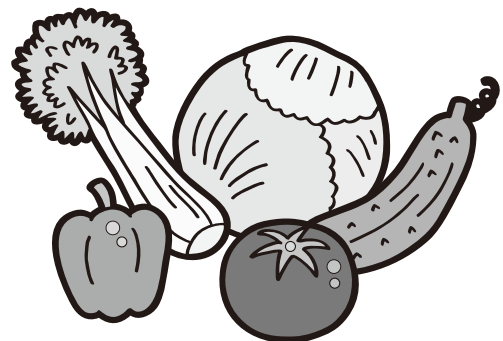
レンガのように乾いた肌は16歳のものとは思えない。肌の老化はあっと言う間に進み、私の体は変わりました。

目は窪み、頬はこけ、手足は昆虫のように細いのに、お腹だけはぽっこり出ている、そんな体になりました。164cmの身長で体重は40kgを切りました。骨と皮のような状態です。そしてその体になるまでは本当に一瞬の出来事でした。

ごはんを食べずにダイエットすると、一度は痩せるんです。ウエストだって細くなります。当時の私は16歳のお年頃。少しぽっちゃり目の体型でしたので、最初のうちは痩せていく自分の体を見つめながら、ラッキー！と感じていました。このまま退院できれば、ミニスカートだってはけるし、体のラインの出る服だっていけるんじゃない？！と。毎朝一番に体重測定があるのですが、病気が進行しているせいもあってか、毎日、200gとか、500gとか体重がコンスタントにすんと、すんと落ちていくのです。

しかし、ごはんが食べられない状況がさらに進むと、ある日を境に、体中の脂肪をきゅーっと絞ってお腹に集めたように、目は窪み、頬はこけてお腹だけがぽっこりと出てきました。まるで、いつしか見たドキュメンタリーに出ていた子供たちのような体…。

げっそりと痩せ衰えた自分の顔を見て、頭をかすめるのは「死」と言う言葉。



—— 私はこのまま死んでしまうのだろうか？

こうなるとラッキー！なんて言っている余裕はありません。体重の減少に恐怖を感じるようになり、不安でいっぱいになりました。

しかし、あの体になってわかったことがあります。人が生きていくために必要な臓器、胃や腸や心臓、脾臓、腎臓、肝臓などは、すべて体の中心、お腹にあります。正直な話、手を失ったとしても生きていくことはできますが、“心臓の筋肉と脂肪を10%失って、一回り小さくなりました”などとなってしまうたら、生きていくための生命活動はできません。

—— 私の命を繋ぐために、私の命を守るために、私の体が頑張っているの？

とても不思議な感覚でした。

私の意志とは裏腹に「この子の命を守らなきゃ！」と、私の体が私の命を必死に守ろうとしているのが感覚としてわかるのです。私自身は、すでに心が折れていて、毎日毎日泣いてばかりいるのに…。

体ってすごいな。生命力ってすごい…。

そう思うと同時に、白いベッドの上で私は2つのことを思いました。

1つ目は、食べたものが血になり肉になり、私と言う名の体を作るんだということ。ごはんは、いずれ命に変わるもの。今、食べたこのごはんが、私の体となって命になるんだ。

もう1つは、ひとは、命で命を紡いでる。

食べなきゃダメなんだってこと。

米も魚も肉も、大根も人参もキャベツも玉ねぎも。全部、命。

私たちは、命を食べて、命を紡いでいるんだ。

数字で栄養素だけ合わせてもダメなんだ。

「死」と向き合った入院生活は、「生きる」ことに真剣に向き合った期間でもありました。命と食。

1分でも、1秒でも1日でも長く生きていられるように、私にとってこの2つは切っても切り離せないものとなりました。



命のスープ

私が退院してから、本当の食事療法が始まりました。これから先、食事療法とは一生の付き合いです。

しかし、退院後、母と二人三脚で食事療法に取り組み始めた時、本によっては、“食餌療法（しょくじりょうほう）”と書かれていることもあって、あまり良いイメージはありませんでした。

なので、母は私が少しでもおいしく、楽しく食べられるようにと知恵を絞ってたくさんの工夫をしてくれました。

そのうちの1つが具だくさんのスープでした。

塩分制限のある私にとって、本来、味噌汁やうどん、ラーメンなどの汁ものは、スープの塩分が高いため、摂ることができません。しかし、ただでさえ食べられないものばかりで家族と比べると質素になってしまう私の膳に、汁物までなかったら可哀そうと母は具だくさんにすることを考えてくれました。

お風呂で想像してもらったらわかりやすいかもしれません。同じ湯船に瘦せた人が入って溢れなくても、太った人が入れば溢れます。お椀のなかに具が少なければ、その分汁の量は増えますが、具が多く入っていれば、汁の量が少なくてもたくさん入ったように見えるのです。

しかもカリウムは水溶性の栄養素ですので、茹でこぼしたり、水でさらしたりすると水に溶け出てしまいます。具だくさんスープにして、汁を飲まずに具だけ食べるのであれば、塩分もカリウムも気にせず、安心して食べることができました。

そして、父や妹の膳にはスプーンが添えてあるのに、私の膳にはフォークが添えてありました。フォークなら、汁を飲まずに具だけ食べることができるからです。母はスープ皿にたっぷりと野菜を注ぎながら、「なみね、そんなガリガリのガサガサ肌じゃ、男のひとりできないよ！しっかり食べて、早く元気になりなさい」と言い、毎日具だくさんのスープを作ってくれました。

本当に、ごはんで元気な体を作ろうと思ったら、小さな苗木が月日を重ねて、ゆっくりとゆっくりと年輪を描いてくいように、本当にゆっくりとしたスピードでしかないけれど、私の体は少しずつ潤いを取り戻し、肉が付き、7年半かけて、私は元の体に戻ることができました。

母が作ってくれたスープを食べながら、ああ、私はこれを食べたら元気になれる、社会復帰できる、きれいな肌に戻れるんだって、心から思うことができました。

やっぱり、ご飯ってすごいなあ。
命が命を作るんだ。食べたものが血となり、肉となり、私の体になるんだな。
ごはんは、いずれ命に変わるもの。
この感動を伝えるひとになりたい。
母が私にしてくれたことを今度は私がするひとになりたい。

まだ日常生活さえもままならない状態だった私に小さな夢ができました。

おでんのようにになりなさい。

退院当時、医師さえも私の社会復帰は難しいだろうと言いました。入院生活で、体力も筋肉も落ち、椅子に1時間座っていることや、階段の昇り降りなど今まで普通にできていたことでさえ、できなくなっていました。

「たぶん1年以内で再発するでしょう。そうなれば、透析は免れません。できるだけ無理をせずに安静に過ごして再発しないように心掛けてください」そう言われて退院した私は、社会復帰なんてできないんだろうなと半ば諦めていました。しかし、誰もが諦めかけているなか、母だけは社会復帰できる、させてみせるとひとり信じてくれていました。

医師が無理しないでと言っているにも関わらず、新学期が始まると、母は私に学校に行けというようになりました。

しかし、1年弱の入院生活を続けていた私はすでに留年が決まっており、ひとつ年下の子たちと通わなくてはなりません。しかも、腎機能が低下すると、貧血が進みます。長期間の寝たきり生活で体力と筋肉が落ち、1時間椅子に座って授業を聞くと言うことすら困難になっていました。貧血で倒れるたび、体中にたくさんの打ち身の痣ができました。

私が倒れるたびに授業が中断してしまう。
当たり前のことが当たり前にできない自分。
私に居場所はありませんでした。

「もう学校を辞める！通うなんて無理だよ！」

母にそう言うと、母は鬼のような形相をして私を怒鳴りつけました。「やりもしないうちから、できないなんて言うな！」母はそう言うと、無理やり私を制服に着替えさせ、勝手に私の鞆を開けて、時間割通りに教科書を詰めると私を玄関の外に追い出しました。

「1時間でいいから学校に行って来い！学校に行くまで家に帰ってこなくていい！」そう言って、玄関の鍵をかけ、中には入れてもらえませんでした。当時、団地に住んでいましたので、音は響くし、周りには同級生の家ばかりです。そのときは必死

でしたので、どうにか母にわかってもらわなければ、と懸命に玄関の扉越しに母に訴えました。スカートをめくりあげて、無数に散らばる痣を見せて、お母さんもうつらいよ。倒れるの、きついの。助けて、お母さんって。泣きながら、玄関の扉をたたき続けました。

しかし、扉が開くことはなく、本当に学校に行くまで入れてもらえないと悟った私は、玄関に放り出された教科書を鞆に詰めて泣きながら学校に向かいました。

私の家から、通っていた高校までは徒歩で10分足らずでした。途中桜並木の公園があって、私はそこで時間を潰してから学校に行くのが常でした。

授業中に教室に入れば、また授業を中断してしまいますし、注目を浴びてしまいます。できるだけ迷惑をかけたくない、見られたくない私は桜並木の公園で、チャイムが鳴るのを待っていました。チャイムが鳴ってから公園を出れば、ちょうど10分休みの間に教室に入ることができました。

家では思いっきり泣くことができなかったから、よく公園のブランコに乗って大きな声で泣きました。母はなぜ、わかってくれないんだろう。先生だって無理しちやいけないうって言っているのに。お母さんは私が死んだっていいって思っているんだ。そう思うとますます涙は止まらず、鬼のような形相をして怒鳴りあげる母親が本当に修羅のように思えました。「お母さんがその気なら、私だって勝手にしてやる」そう思って、自動販売機の缶コーヒーを買いました。缶コーヒーには、カリウムが多くそれ1本飲んでしまえば、その日の母の食事療法の苦労はすべて水の泡になってしまいます。すべては反抗心からでした。温かいコーヒーのブルタブを開けて、缶をギュッと握り占めるのだけれど、飲もうとすると、母の後ろ姿がちらつきました。

当時、母は潤いを失った私の肌をもとに戻すために、いい栄養士さんがいると聞けば遠くでも会いに行き、どうにかして私に生野菜を食べさせられないだろうかと模索していました。そしてようやく出会った栄養士さんから、6時間以上流水でさらした千切り野菜であれば、カリウムは十分除去できているので、生で食べても大丈夫だと教えてもらいました。

その日以来、母は、毎日夜の12時になると千切りを始めました。キャベツやパプリカ、カイワレ大根など、いろんな野菜を少しずつ、彩り豊かなグリーンサラダをボウルに入れて、流水でさらすのです。母はお弁当作りのために毎朝6時に起きていましたので、ちょうど6時間しっかり流水にさらしたグリーンサラダを私に出してくれました。そんな長時間水にさらした野菜なんて、ビタミンも、ミネラルも味だって抜けてしまいます。でも発病以来ずっと食べることでできなかった生野菜。数年ぶりに口にしたそのグリーンサラダは、今ま

での人生で食べたサラダのなかで最高に美味しいものでした。

ちょろちょろと流れる水の音。台所で野菜を刻む母の背中が脳裏から離れません。すごく悔しくて、悲しくて。なんでこんなことになっちゃったんだろう。思い通りに動かない体。見えない未来に不安になって怯える日々。焦る私は母に八つ当たりばかりしてしまう…。そんなことしても、意味ないことなんてわかっているのに…。もどかしくて、苦しくて。いつでも心のなかには葛藤が渦巻き、私は結局コーヒーを飲むことができないまま、チャイムの音を聞いて学校に行きました。

案の定、倒れて母が迎えに来てくれこともあったし、養護の先生が家まで送ってくれることもありました。家に帰ると、あれだけ泣き叫んでも懇願しても開くことのなかった扉が、今度は簡単に開いて、そこには笑顔の母がいて、「よかったね。1時間いけたじゃない。次は2時間行けるようになるよ。大丈夫。なみは絶対社会復帰できるよ」と言ってくれました。そして私のごはんを作って待っていていました。

当時、私が喜ぶからと言ってよくおでんを作ってくれました。私が発病する以前は、我が家の食卓は、大皿に煮物やサラダや空揚げなどがどん！どん！どん！と盛られていて、取り分けて食べていました。空揚げやエビのてんぷらなど家族が大好きな献立の場合は、いつもは無口な職人の父まで一緒になって最後のひとつをジャンケンで取り合いました。

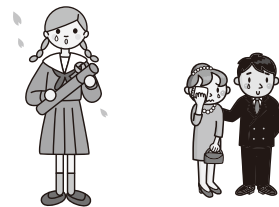
いつも賑やかな食卓だったのに、私が退院してからはひとりひとり小鉢に盛るようになりました。けれど、出汁を利かせて薄味で作ったおでんだけは、昔のように家族みんなで同じものを囲うことができました。それがすごく嬉しくて。そんな喜ぶ私の顔を見て、母はよくおでんを作ってくれました。母は私を台所に呼ぶと、おでんの作り方を教えてくれました。下ごしらえが済むとストーブの上にお鍋を乗せてコトコトと煮込み始めます。リビングにお醤油とだしのいい匂いがいっぱいになり、私と母はお茶を飲みながら世間話をしていました。すると、母が突然、私に「なみ、おでんってさ、大根ばかりだったら、たぶん美味しくないよね？」と聞いてきました。

「ごぼう天ばかりでも美味しくないよね。手羽先も牛筋も、こんにゃくも、卵も、ジャガイモも、いろいろ入っているから、おでんって美味しいんだよね。人もそうじゃない？いろいろな人がいるから、面白い。いろいろな人がいるから、人生楽しい。なみはなみでいいじゃないの？焦らなくともいいじゃない？おでんみたいになさ、じっくり煮込むからこそ美味しい料理だってあるんだよ。焦らんと、じっくりなみの味を出していけばいいじゃない。のんびり生きなさい。あんたのスピードで。」

早咲きの花ばかりが尊いのではなく、遅咲きの花にだって美しさはある。あなたはおでんのような人になればいい。ゆっくり成長して、美しく咲けばいい。だから自分のペースでゆっくり頑張っていきなさい。生き急ぐことはない。

母のその言葉は、息苦しさを感じていた私の心にすーっと入り込んで、私はわんわん泣きながらおでんを食べて、また次の日、学校に行きました。

最初は、1時間授業にでることができませんでした。けれど1時間出られるようになって、次は2時間出られるようになって、最後は、6時間全部出られるようになりました。私は4年かけて無事、高校を卒業することができたのです。その後、私は無理だと言われていた社会復帰を果たすことができました。



ごはんのチカラ

人生って何が起るかわからない。突然の発病もそうですし、夫のリストラや合格確実と言われていたはずの息子の受験失敗や、交通事故など、生きていくと、意図していなかったアクシデントに見舞われることが多々あります。

そんなとき、「神様があなただったら越えられると思って与えた試練なのよ」なんて言われても、「なんで私なの？！私が何したっていうの？」と思うだけだし、目の前に立ちふさがった大きな壁を乗り越えられるだなんて到底思うことはできません。

私もそうでした。

現実から何度も逃げ出さなくなっただけ、諦めかけることも多々ありました。

けれど、家に帰ると温かいごはんがあって、私のことを信じてくれている笑顔があって、お腹いっぱい食べて、温かいベッドに潜り込むと、素直にもう一度だけ、もう一回だけ頑張ってみようかなと言う気持ちになることができました。

温かいごはんと、

自分のことを信じてくれる人の笑顔と、
安心してぐっすり眠れる場所がある。

ただそれだけのことなんだけれど、そんな、ありのままの自分でいられる場所を持つ人は、強くなくても、強がらなくても、大切な人のために、強くあろうとする勇気を持てるような気がするのです。今、大人になって、私はいつも思うのです。私は、自分の家族にとって、夫にとってそういう存在になれているのかな？って。

「なみの体はこれで元気になれるよ。大丈夫だよ」

母の背中ではどんな言葉よりも、雄弁に私に語りかけてくれていました。栄養のバランスやカロリー計算だけでは計れない最高のエネルギー源が母の作ってくれるごはんにありました。多少焦げていても、見た目が悪くても、完璧じゃなくても。母が作ってくれるご飯は私にとってご馳走でした。

家族と同じものをワイワイ言いながら一緒にごはんを食べられる幸せ。入院前までは当たり前のことでした。しかし、そんなありふれた当たり前のことが、私にとっては何よりの幸せでした。

できることを楽しみなさい

挫けそうになる度に、母が壊れたラジオのように言い続けてくれた言葉があります。

「できないことをめめめ悲しむよりも、できることを楽しみなさい。これならできそうと思うことをひとつでもいい。続けなさい。そうすれば、10年後の未来は絶対に変わっているから」

できないことを無理してやる必要はない。これならできる！と思うところまでハードルを下げて構わない。できることをコツコツやっていたら、最後には全部できるようになるから、大丈夫。母はそう言い、落ち込む私を励ましてくれました。それと同時に、母は私の愚痴を全部ひっくり返していききました。私が体が弱いせいで学校にろくにいけないと言うと、「よかったね～。世の中、いろんな人がいるけど、親と学校公認で堂々とサボれる女子高生はあんたくらいだ。自分の部屋でゴロゴロしながら好きなだけ好きな本を読めばいい」と言った具合に。そして、「本を読む間、椅子に座っていれば、いずれ1時間座っていられるようになるよ。そうすれば、授業ももっと出られるようになる。そんなものなの」と言ってくれました。

料理も最初からうまくはできません。最初は手を切ったり、火傷をしたり、美味しく味付けができなかったり。けれど、何度も繰り返しているうちに、だんだん上手になって、最後は「美味しい！」って喜んでもらえるような料理が作れるようになりました。

「最初からうまくいかないのは当たり前。できなくて当たり前。できることからやればいい」

今は、私は生きることさえ、ままならないけれどもいつの日か、元気な自分に戻れるかも。

少しずつ、料理が上手になっていったみたいに、少しずつ、自分の体をコントロールできるようになるかも。

人は、いつ死ぬかわからない。

それは闘病生活で嫌と言うほど思い知ったことでした。

だったら…。

まだ訪れてもいない未来に怯えるのではなく、生きている今日を大切にしたい。落ち込む時間はもったいない。わぁっと泣いたら心のスイッチ切り替えて、愛するひとと笑っていたい。

「できないことをめめめ悲しむよりも、できることを楽しみなさい」と言う母の言葉は今でも私の心の奥底にしっかり刻まれていて、生きる指針となっています。

食育ってなんだろう？

食育ってなんなのだろうと思います。

食育は、難しいことではない。“食育”と言うと特別なことのように、難しく感じてしまいがちですが、子供と一緒に台所に立つこと、ただそれだけではないのかなと思うのです。

“食文化の伝承・継承”と言うと、すごく壮大で、大変なことのような気がしますが、お母さんの肉じゃがが好き、おばあちゃんのけんちん汁が好き、お父さんの作ってくれた焼きそばが大好き！と言うような心に残るソウルフードが誰しもひとつはあるものです。その大好きな献立を、一緒に台所に立って作り、その子がいつしか大人になって、恋をして、家族を作った時に、わが子に作ってあげること。そうして我が家の味が受け渡されていくこと。それが食文化の継承なのではないかと思うのです。

しかし、小さな子供を台所に入れるとなるとこれはとんでもなく大変です。火傷しないように、手を切らないように注意しなくてはなりませんし、子供はエンドレスでやりたがります。お母さんの仕事は、ごはんを作るだけではありません。パートにも行かなきゃならないし、買い物も洗濯も、掃除もあります。ごはんを食べたら食べた分、洗い物だって溜まります。なので、最初から料理を教えるのではなく、まずはお茶碗を並べるとか、レタスをちぎるとかそんな程度でいいのです。できることから構いません。それよりも大切なことは、台所に入る習慣をつけること。料理を身近なものにすること。小さい頃にお母さんの後をついて回り、なんでも真似したがる時期が必ずあります。その時期に付けてもらえた台所に入ると言う習慣は、その子にとっての一生の財産になると思うのです。

玉ねぎや人参の形を知り、味噌汁がどうやって作られているのかを目の当たりにして、お母さんが家族のことを考えて、ごはんを作ってくれていることを実感しました。母が忙しいことも、仕事が大変なことも、子供ながらにわかっていました。最初は上手にできなくても、お母さんと一緒に頑張った思い出は、ずっとずっと心の奥に残っていて、いざと言うときの心の支えになってくれました。

夫がくれた次の夢

発病当時、私の最初の夢は「普通の子供高生に戻ること」。

普通の恋がしたい。

普通に学校に行きたい。

普通に生活できるようになりたい。

当時の私にとっては、それさえも手に届かない、遠い夢のようでした。

母と二人三脚で取り組んだ食事療法のおかげで、社会復帰を果たすことができました。

社会復帰を果たすことができた私の次の夢は、「料理研究家になること」。

母がしてくれたことを今度は私がするひとになりたい。ごはんの感動を伝えたい。失わないで済むのなら、健康だけは失わないで。

そんな想いで、父の反対を押し切って一人暮らしを始めて、長年夢見ていた料理研究家の道を掘むことができました。

その次の夢は、「愛する人と共に私の家族が作りたい」。

大好きな人と結婚をして、父と母のような仲睦まじい夫婦になりたい。愛するひとの子供を産んで、温かい家族を作りたい。かつて母が私にしてくれたように、愛する我が子と過ごしたい。

けれど、その夢は、夢で終わりました。

入籍から半年後、私の腎臓はすーっと静かに止まり、その機能を完全に失いました。腎機能が停止し、私は呼吸困難を起こすほどに容態が悪化し、透析を余儀なくされました。「もう一度、呼吸困難を起こしたら、命の保証はできません」医師からそう言われ、私は激しく抵抗しました。原疾患と透析の2つのリスクを背負っての出産は、リスクが高すぎると言われていたからです。透析を受け入れるということはすなわち、出産を諦めるということでした。

子供が大好きな夫。独身時代から、我が子につける名前を決めていて、きっといいマイホームパパになれるだろう彼の子供をどうしても産みたかった。どんな思いで、料理研究家になるために頑張ってきたのかも、どんな思いで、子供を産むために努力してきたのかも、すべてわかってくれていた夫は、医師に掴みかかる勢いで説得してくれていました。「先生！なんでもしますから、どうかしてください！透析だけはしないであげてください！」けれど、為す術はなにも無く、私は自分の命を守るため、透析を受け入れました。

ぽっかり胸の真ん中に穴が開いたようで。「ごはんんで元気を作ること」。出産は無理だとは言われていたけれど、それでも毎日のご飯でしっかり体作りをして、子供が産めるくらい元気になる。そんな料理が作れる料理研究家になる。それを目指して頑張ってきたのに透析になってしまった。もう

彼に子供を産んであげられない。料理の仕事もできないかもしれない。可能性が完全に断たれてしまった今、我が子をこの手で抱くことができないことが、こんなに悲しいことだとは思ってもいませんでした。

落ち込む私に、ある日、夫が言いました。「なみさん！俺たちに子供ができない。俺たちに子供ができないのには、きっと意味があるんだよ！落ち込んでる暇なんてないよ。なみさんいつも言ってたじゃない？私が社会復帰ができたのは、お母さんのごはんで家族の支えがあったからって。日本中の子供たちのお母さんになるつもりで、料理研究家の仕事をすればいいじゃない。お母さんがなみさんにしてくれたことを今度はなみさんがすればいいじゃない。そういう料理研究家になりなよ。そのために、今まで頑張ってきたんだろ？俺たちに子供ができないことに意味なんてなかったとしても、自分たちで意味ある人生にすることはできる。そんな人生を作っていけばいいんだよ」

今、私ができること。

料理が苦手な人たちのための駆け込み寺のような料理教室を開きたい。

母や祖母が私に教えてくれたことを、次の人に受け渡したい。愛する子供に伝えてほしい。先人が残してくれた叡智と工夫を。料理の楽しさと面白さを。命と食の力強さを。

私のような悲しい思いはして欲しくない。守れるのであれば、健康だけは守ってほしい。

ごはんで作る愛がある。そして、ごはんで守れる命があると思うのです。

私の夢は今、始まったばかりです。

母が台所でいつも言っていた口癖。

「美味しいご飯を作るには、4つのコツがあるんだよ。お金をかけるか、時間をかけるか、手間をかけるか、知恵をかけるか。どれかひとつをかけたらいいい。お金がなくても美味しいご飯は作れるよ。幸せも同じ。あんたの人生、上手に調理していきなさい。たくさんの幸せを作り出していくのよ。」

できないことをめそめそ悲しむより、今、できることを始めていきましょう。きっとあなたの10年後の未来は、素晴らしく輝いている。



■執筆者紹介

巖 奈々(子どもの気持ちに寄り添う)

心理カウンセラー。不登校生徒や家族を対象とした教育相談員をへて「カウンセリングルーム プリメイラ」を開設。学生、働く女性などのカウンセリングや、小・中学生に『かわいタイム』などのコミュニケーションについての研修、企業・教育関係者・保護者を対象とした研修も数多く実施している。筑波大、農工大などでも講義を行う。また、edu(小学館)、のびのび子育て(PHP)などで心理関係記事にたずさわるほか、ecomom(日経BP)でのネット連載、テレビ番組・雑誌の監修、マンガの解説など、活動は多岐にわたる。著書に『感じない子ども ころを扱えない大人』(集英社新書)、『悩み』から抜け出すための35のヒント ココロすっきり相談室』(ポプラ社)など多数。カウンセリングルーム プリメイラブログ随時更新中http://blog.goo.ne.jp/purimeira_001

宮成 なみ(母からもらった幸せのレシピ)

楽しい食卓株式会社代表・一般社団法人日本マザーズフード協会理事長・実践食育研究家・料理研究家。1976年福岡県生まれ。現代の医学では直すことのできない難病 結節性動脈周囲炎を持って生まれる。16歳で発病し腎不全に。医師より社会復帰断念を宣告される。闘病生活の末、医師の「唯一進行を遅らせる方法が食事療法」という言葉で食に関心をもち、母親とともに7年半の食事療法を実施し不可能と言われた社会復帰をみごと果たす。現在は透析をしながら、料理研究家として食育講演会の他、テレビ、ラジオ出演、レシピ作成など勢力的に活動中。体験に基づいた食と命の話やレシピはわかりやすいと好評。先人が私たちに残してくれた知恵と生きる力を未来の子供たちに残すための料理教室を2011年4月より開催予定。命と食の大切さを伝える食育講演会も全国で受け付けている。

宮成なみ公式HP <http://www.miyanarinami.com/>

■協力園

久が原ハーモニ保育園(東京都 大田区)

■「健康教育[®]」あらし

こどもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育[®]」。
1956年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。
読者対象/日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育[®]」をご愛読頂きまして、誠にありがとうございます。
編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践されている健康教育の参考にして頂ければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介(例:当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行っています等)、そのほかご意見・ご感想がありましたら是非聞かせください。

なお、お問い合わせは下記の連絡先までお願い致します。

お問い合わせ・ご連絡先

河合薬業株式会社 「健康教育[®]」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野6丁目3番5号

TEL:03-3365-1156(代) FAX:03-3365-1180

E-mailアドレス: genkikko@kawai-kanyu.co.jp

ホームページアドレス: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>

「かん・ゆ」って、なんだろう。



それは「元気っ子ビタミン」。



ビタミンC肝油ドロップ

ビタミンA・D・Cが
入っています。



カルシウム肝油ドロップ

ビタミンA・D・カルシウムが
入っています。