

健康教育[®]

— 健康なくして教育はありえない —

◎ 子どもと食育 室田 洋子

◎ 子どもを守るための
防災のかたち 松尾 知純



「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	子どもと食育
9	子どもを守るための防災のかたち
15	あらまし

子どもと食育

聖徳大学児童学部
児童学科前教授

室田 洋子



子は、母のとりしきる 食卓で育つ

紀元前2世紀、スキピオ・アフリカヌスの娘
コルネリアは息子たちの養育に際しこう述べ
たといいます。「子は、母の胎内で育つだけで
なく、母親のとりしきる食卓の会話でも育
つ」。後にローマ社会の大変革をなしとげたグ
ラックス兄弟の母コルネリアです。夫の死後、
エジプトのプトレマイオス王朝からの王妃と
しての再婚話を断って子育てをした、ローマ
の女の鏡とのちに讃えられた女性です。

2000年以上も昔に食卓のかかわりの重
要性を認識し、食卓の会話で息子たちの人格
形成を確かなものとした女性のことが、今
「食育」として、生き生きと蘇ります。

食育と徳育が消えたとき

日本でも、近代日本の出発の時に明治の新
政府が「食育」をあげています。教育の基礎と
なる4本の柱です。食育は知育・体育・徳育を
支える役割を持つと述べました。当時の文部
省の見識です。ところが明治から150年過ぎ
た今、知育はノーベル賞を得る国となり、体育
はオリンピックで金メダルを取る国になりまし

たが、徳育と食育は言葉さえ用いられない国
になっていました。(食育基本法が2005年
にできて初めて言葉として復活したといえま
す。)それは、社会規範を身につけ社会を支え
る発想のない人たちの増加(徳育の消滅)と、
食事のかかわりを軽んじ食する行為のみに傾
斜する人たちの増加(食育の喪失)です。その
結果、子どもから大人までの多くの人たちの
心と体の不調があらわれて社会生活にも影
響を及ぼすほどになったということです。身
体の不調は生活習慣病(糖尿、高血圧、肥満、
痩瘦、アレルギー過敏、睡眠障害…)として、
心の不調(対人緊張、対人不安、心身症、神経
性習癖、不登校、引きこもり、うつ状態、自殺
…)の心配を示す人たちの増加です。子ども
も大人も人間らしい営みが問われる今、現代
なのです。

子どもの食卓は心の原風景

小学生に「家族の絵を描いて」というと、ほ
とんどの子どもが家族で食事をしている絵を
描きます。KFD(Kinetic Family Drawings
—動的家族画)による心の原風景の映し出し
です。にぎやかにお喋りの花が咲き、おだやか
で静かな雰囲気、緊張して畏まって、ひとり

気ままな姿勢で…、さまざまな食事を通した家族の姿が現れてきます。子どもの心に焼き付いている家族の様子は食卓に映し出されます。決まった席にみんながいる「うちの食卓」は、いつもの位置、並べ方、なじんだ食べ物。うちの人たちが日常を過ごしている風景です。大人になってもその雰囲気、会話を、父母の仕草を思い出す…心の原風景です。

そこでは善悪の感覚、望ましい考え方、いけないこと、共有する喜びの体験など多くの心の経験が食卓状況を通して具体的に再現されるのです。

家族の食卓に子どもたちは、居場所感をもっています。そこで当たり前のこととして、うちのやり方、家の考え、家の人が良いと考えること、いけないこと、素敵なこと、我慢しなければならないこと…を取り入れています。まいにち毎日、まいかい毎回の食事のたびに確認し、取り入れています。それを子どもたちは「うちは普通だ」と感じて判断の基準にしていくのです。(この中身は今日、相当の幅が生じてきていますが。)

もちろん子どもたちは、これらの取り入れ作業の過程で「ご飯を食べて」います。いつもの食事です。特別の日のごちそうの日もあります。忙しい朝の食事のとき、何を食べていたかは思い出せなくてもその雰囲気は思い出せるのです。

家の食事は、よく食べた食物です。栄養バランスのとれた立派な料理とは、いいきれません。

キッチン好奇心の宝庫

2歳さんがキッチンに入り込んで、静かに何かしている時は要注意ですね。彼らは普段は手に取ることを禁じられているものに(運良くも一人でいるために手にすることができたの

で)黙々と、熱心に取り組んでいるのです。お米を自分でコップに入れてみたり…、「だいじ」と言われているグラスを食器戸棚から出して並べてみたり…、泥のついたジャガイモをバスケットから一つずつ取り出してみたり…、黙々と一生懸命に、普段は決して触れさせてもらえないものをひとりでせっせと扱っています。大人のような気分です。

キッチンには「ままごと」ではなく「ほんごと」があるのです。「ほんごと」を操れるのは「一人前の大人のようなひと」に限るのです。

子どもたちは、一人前になりたがっています。好奇心のままに、遊び心を十分に働かせて、生き生きと、この瞬間を過ごしています。(でも、大人は後の被害を考えると、要注意であることには違いありません。)

食育はたべるお作法だけ?

食事のお作法は、家族が集うとはじめに気になる点になります。

ご挨拶、姿勢、箸の持ち方、食べる順序、上品と品のわるい仕草、手の添えかた、ひじや腕の動かし方と位置…、たくさんあります。そのようなことが気になる人は「食育」の場で茶道のお点前を指導するように沢山のことを指摘し、指導したくなります。一つ一つの事柄が、姿勢!箸の持ち方!肘がついている!足をさげなさい!ばっかり食べはいけません!器を持ちなさい!こぼしている!…と気になって、その都度注意のことばが飛ぶことになるのです。

茶道のお点前のおけいこの時には一通り学ぶことは必要です。けれど、毎日の食事のたびにこのような注意が飛んでくるようですと、心が縮む体験となります。みんなの前で指摘されるために恥をかくのです。——食事はおいしくなくなります——。

お作法は、おいしく食べておいしく集うため

の文化的な行動の集積であるのです。

食育でお作法を伝えるときには新鮮な緊張感と感じの良い言葉、仕草、態度、こころ配りが食事の間を通してずっと求められる、つまりモデルの提示が求められていると考えます。

個食、子食が食の作法を…

家族が忙しい現代です。食事の30分を一緒にする(すりあわせ)時間もその発想もない中で、各自の生活サイクルが優先されて「一人で食べる」食事の姿が増えています。家族は、複数人存在するのに…です。

「子食」子どもだけで食事をする、子どもには食卓の会話や雰囲気を上質なものにする力は備わっていませんので、どうしても「おいしくない雰囲気」が生まれてきてしまいます。「コレヤダ」「お兄ちゃんずるい」「食べたくない」…マイナスの自己主張が出てきてしまうのです。

忙しい母さんは立った状態で「早く食べなさい!」「わがまま言わないの!」「朝ごはん食べないとキレやすくなるんですってよ!」…あまり楽しくない言葉ばかりが飛んできます。

おいしくない雰囲気の中で仕方なく食物とのみ向かい合う状態となります。

——母さんだけでも一緒に座って気分よく食事が進むように雰囲気を盛り上げる心配りがほしいのです——。

「個食」ひとりで食べる食事。

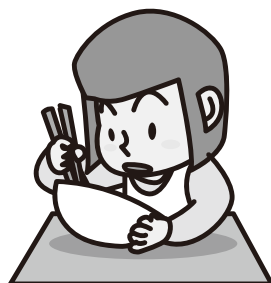
何時に食べても、何をどのくらい食べても、どのような姿勢で食べても、ひとりの食事です。自分流が通ります。夜中の食事OK。好きなものだけ買ってきて並べる食事OK。手掴み寝ころびながら食べOK。一人の食事は気楽です。お行儀のことも、食事内容が偏ることも、気にすることはありません。だれも注意などはしないのですから。

その結果でしょうか、誰かと一緒にする食事は疲れます。相手の話を聞いたり相手に合わせたりしなければなりませんから。緊張するし、食事が疲れるのです。だから、食事はひとりに限ると思い始めています…。

対人関係能力の低下を示す状態が現われています。今日、(お勉強の)能力は高くても、人とのかかわる能力の不足のために、学校生活や社会生活で不適応を起こし、ひきこもり状態に退却していく人が増加していることは深刻です。

それは社会の病(社会病理)とまでいわれるほどになっていることを思い起こさなければなりません。人とかかわりの力が失われてしまうのです。人とともに仕事をし、自分の考えを伝え、相手の意見に耳を傾ける、社会生活の基本的な能力です。

誰かと一緒に食事をするだけでこの対人関係の調整の力がついてくるので不思議です。



一緒に作ると、知恵がつく

幼い子どもでも「お手伝いしてくれる?」と頼むと喜んで「いいよ」といってきます。

自分は(母に)役に立つと思われている。頼むに値する人間だと認められていると感じるので気分良く「協力しましょう」という態度になるのです。

2歳さんでも3歳さんでも新聞紙を敷いた上で根気よく玉葱の皮をむき、トウモロコシの皮もひげも丹念に取ってくれます。「ひげの数だけトウモロコシのお豆はついているのよ」といわれると4歳さんは数の概念がつきだしていますから一層熱心に皮もひげも取っ

てくれます。5歳さんとカレーをつくるとき、「この人参ね、ひげ根がついてる。新しいのね。こういうのはね、ピーラーで皮をむかなくていいの。ここに栄養があるからよく洗って擦るだけにしましょ。ケチンボじゃないの。内緒よ」といわれると5歳さんは内緒の情報に耳をそばだてて知恵がまた一つ加わります。

しゃべりながら、手元を見ながら、本物に触れる(本ではない)一緒につくる料理には知恵が沢山織り込まれているのです。子どもの知恵は教え込まれるものではなく、自分で見て、触って、試して、発見していくプロセスの中からついていくものであるからです。



栄養の情報を教えること

赤と緑と黄色の食品群をバランスよく食べること。脂肪分はひかえめに。塩分取りすぎはいけませんね。野菜を多く食べなさい。一日に30品目は食べないとバランスのいい食生活になりませんからね。食品添加物のこと考えていますか。インスタント食品に頼ると体に良くないのよ。うちはね農薬の汚染も遺伝子組み換え食品もしっかりチェックして材料を選んでいきますよ。野菜の放射能汚染も気にして

いるし、体にいいものがとれるように、体に害のあるものは口に入らないように配慮しているのですよ。…だから、しっかり食べなさい。残さないで食べなさい。栄養の吸収をよくするためにはよくかむこと。一度口に含んだら30回は噛むこと。数えていますよ。

すべて正しいのですが、疲れます。

食卓でこのような内容の会話ばかりが主流になるようだと、「今日ね、あのね、公園でね」とのんきな会話を始める人に向っては「食事中は無駄なことは言わないの。食事に集中しなさい」とお小言がとぶ雰囲気になってしまいます。

食事のときは、おおらかで楽しい雰囲気が一番の「えいよう」になるのですが…。

いかがでしょうか。

食べられるものを 獲得する行為は

自然環境の豊かな場所に散歩に出かけた時に、「俵ぐみがなってる!食べられるのよ。採ろうよ」と誘われた時の子どもの目の輝きを見てください。まるで、猟に出かけた者が獲物を見つけた時のように、真剣で熱心な、夢中になっている眼差しをしています。手のひらに握る3粒5粒の俵ぐみは戦利品のように大切に(気づくと握りつぶしているほど)です。

自分で探し、見つけ、採り、集める…この探索行為は大人でも子どもでも心を躍らせる活動です。原始人が今日の食を得るためにまいにち毎日行っていた大切な感覚と感激です。

桑の実、木イチゴ、野イチゴ、自分でとる枇杷、いちじく、栗、柿、やまのもも、山肌で見つけるワラビ、ぜんまい、こごみ、苺たち、土手で見つける野蒜、ふきのとう、土筆、ヨモギ、ツバナ…。お店で売っているものはこの中のほんの少しだけです。

一緒に歩く大人が自然を親しく感じることに

ができ、季節による環境の移り変わりとその実りに興味を持つひとであると、子どもも同じ観察眼と興味をもつのです。興味を子どもと共有する活動が生まれると仲間の感覚になります。

「食の探索行動」は、最もその目的にふさわしい活動です。見る目がないと、そこは何もない「ただの原っぱ、山道」でしかなく、踏みつけて帰るだけで発見も感動も見つからないのです。

原始人のように熱心な、輝いた目で環境に向かい合えるには、(図鑑ではなく)生きた人間とともに探索する行為が欠かせないと考えます。この衝動を強く動機づけるものが「食べられるもの探し」「効き目があるもの探索」「役に立つものを見つける行為」です。食の動機づけには力があります。

野菜を育てること

プランターに植えた一本のトマト、本当に食べられるトマトが実ってきた!

どのような野菜でも育てると、子どもたちは繰り返し自分の目で見て確かめ、自分なりの発見をしていきます。

小さな花が咲いてその花のあとに、ほんとに小さなキュウリができてきた! 毎日見ているとそれが長く太っていく! 葉の陰に隠れていて収穫しそびれたキュウリが巨大キュウリに変身していた大発見! キャベツの葉っぱに小さな青虫。青虫を毎朝見るために通う毎日。気づいたらキャベツの葉はレースのように沢山の穴があいてしまっていた。ジャガイモの花の可愛いこと。イギリス王室の御しるしの花といわれる訳に納得する姉。掘り出したジャガイモは小さな粒までもったいなくて、塩ゆでだけなのにみんな食べてしまった! 自分で育てると、どのような収穫物も大切にしてお

しい。

お店で買った商品としてのキュウリ(ジャガイモ、トマト、茄子、キャベツ…)はお金の価値で計ることになるものですが、育てた野菜には小粒でも形が悪くても「かかわりの価値」がたっぷりと含まれているためにお味もいとおしさも違うのです。かかわりの味は大きいものです。

農業を本職とするひとたちからみると、憐れなプランター栽培、猫の額の野菜畑であるかもしれませんが、売り物にならないような収穫物でも自然の力の感動は確かな力を与えてくれます。でも、なぜ茄子(キュウリ、トマト…)の支柱はしっかりと立てなければならぬのかの意味…「支柱が頼りなければ根は張れない」は農業だけでなく教育の課題としてもその意味は重要です。

かかわりの味 ―― の重要性

第2期食育推進計画が昨年から再スタートしています。第一期の目標が飽食と偏り食へによる健康への影響の対策(例えば、メタボリックシンドロームの自覚)でした。

第二期の目標には、国民の健康意識とともに、共食(人とのかかわりを持つ食事)を自覚する生活への対策が加わりました。

このようなこと、「食事は誰かと共に食べ合う関係を意識し、大切にしましょう」などということを経験が制度として号令をかけなければならぬほどに個食(孤食、子食、固食―それぞれニュアンスは異なる)化が世の中に広がり、その弊害も深刻になったのです。

若者や子どもたちの対人関係能力、コミュニケーション力の不足は社会生活のさまざまな場の問題を引き起こしています。現代の日本社会が抱える大きな問題です。それは、不登校や中途退学者の増加からはじまり、心身

症、ひきこもり、鬱の増加と新卒社員の早期退職者の激増、さまざまな社会的不適応の増加によって示されます。どの問題も(成績が良い、悪いなどの)能力の問題ではなく、人とのかかわりの力に起因する問題です。

かかわりの力を育てる、回復する、修復するために欠かせない場が食卓の場であるのです。食卓の人間関係、食卓の雰囲気、心理的な関係状況です。それは、(異なる考え方をする)一定の相手と、(表情から一瞬に意味が伝わる)近い距離で、(情報が持続して伝えられる)時間の共有と、(繰り返しの体験という)高い頻度によって強い影響を及ぼす人間関係の場となるのです。

良くも悪しくも強烈に心理的な影響を及ぼす場が食卓状況であるのです。

共に食事をする関係は、料理を共にする関係にも広がります。「共にする関係」は、話す、聞く、見る、くみ取る、真似る、学ぶ…、多くの対人関係の経験の場になります。人の心を理解し、感覚を共有し、充実感や安心感を得ていきます。

その最適な場が「日常の食育」です。人は日

常の中から「かかわりの味」を取り入れ、心の調整をしていくのです。食育の意味です。

ささやかな食べ物でも、分かち合うとき人間関係は強まります。心を分かち合える相手との関係が重要なのです。食の話題には、人と人とのかかわりの味が織り込まれていくのです。

子どもと食育

子ども時代は、食育に適する状況が豊富です。発見、驚き、試み、模倣…のさまざまな切り口から「ままごと」を「ほんごと」にする機会が始まります。

そしてこれらの活動は子どもだけではなく若者にも、大人にも、高齢者にも、心の不適応を抱えて困っている人にも、欠かせない取り組みです。

子どもたちは喜んで、好奇心旺盛に、(2歳児でさえも)一人前の誇りをもって、食の活動に加わります。

それが子どもの食育の場面です。



子どもを守るための 防災のかたち

防災ゲート・パートナーズ 代表
防災危機管理教育コンサルタント

松尾 知純



健やかな成長のためにも 防災の取り組みを

防災教育の普及に携わるようになって10年以上になりますが、先生方だけでなく時々生徒さんにお話することもあります。先日、中学生にお話しする機会がありましたが、ほんの数年前なら「すこし年上」という程度の感覚で接することのできた年代なのに、今回は演壇から彼らを見るなりそれがどうしても難しく感じられて、不本意ながら「見ての通り普通のオッサンです」というとっさの一言から自己紹介を始めることになってしまいました。

そんな私にも当然彼らと同じくらいの歳だった頃があります。例えば、今彼らにもできることを話そうとすると、必ず高校2年の時の兵庫県西宮市での経験を振り返ることになります。それは17年前の2月、一阪神・淡路大震災直後の被災地でのこと、当時実際に私たちが行っていたことを紹介し、ボランティアとして現地を訪れた私自身だけでなく被災者でありながら避難所などを手伝っていた中高生たちもしていたのだから、君たちにできないはずがないと鼓舞するわけです。

このように私は、被災地での体験やそこから学んだ教訓を踏まえて、命や暮らしを守る防災の必要性や具体像をお話ししてきました。阪

神・淡路大震災の被災地で肌で感じた危機感を踏まえ、それを伝えるべく私は防災を広めるという仕事をしてきたように思います。

正直のところ、昨年3月11日に発生した東日本大震災では、多くの人的被害を含む大変深い傷跡が東北から関東を中心に広い範囲で残され、あまりに大きな犠牲を前に無力感を強く感じました。拠り所としてきた防災のそもそもの価値すら疑うべきなのではないかと、直後1～2か月間は自問自答を繰り返すことになりました。しかしその後、災害対策や防災教育を熱心に行っていた学校などで被害が相対的に少なかったことや、クライアントなど業務上お付き合いのあった皆さんに人的被害が出なかったことがわかり、防災やそれをお伝えすることが必ずしも無意味ではないのだと、今では確信しています。

私の仕事の柱のひとつは、教育・保育を含む様々な事業と防災・危機管理の橋渡しをすることで、東日本大震災以降、教育や保育の現場でも災害対策や防災教育への関心が高まっていることを強く感じます。

子どもたちの心身の健やかさを守るためには、彼らを取り巻く環境で災害の被害を抑えることも不可欠なはずです。

本稿では、大人が子どもたちを守るためにす

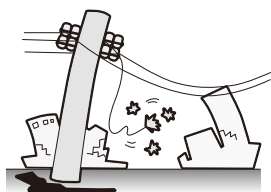
べき防災のかたちを描こうと思います。

ひょっとすると読者の皆様の多くがイメージされる防災とは、範囲や対象が少し違うかもしれません。紙面の制約上、端的に刺激の強い表現もしますが、もしここで描く防災が皆さんのイメージしてきたそれと異なるなら、この機会に防災への今後の取り組みを見直し、一層効果的に進めていただければ幸いです。

私が被災地から学んだこと

今日でこそ災害時のボランティア活動は珍しいものではなく、方法や活動場所などインターネットなどで情報を得ることは容易で、ボランティアセンターなど活動基盤も発災後早期に整えられるようになっていますが、阪神・淡路大震災の起きた1995年を「ボランティア元年」と呼ぶことがあることから、当時はボランティア活動を支える仕組みが未成熟だったことが伺えます。実際、私もボランティアの拠点がわづかながらあるとの情報を持って現地に入ったものの、最初はお手伝いできる場所を求めて街の中をさまよいました。

そこで目にしたのは、震災の前はおそらく私が生まれ育った地域とほとんど変わらなかっただろう西宮の街並みが、あたかも特撮映画で怪獣の襲撃を受けたかのように無残に壊れている様子でした。狭い道路に覆いかぶさるように倒壊した家々をくぐるように通り抜けながら、車の入れない狭い路地が入り組み、耐震性の乏しそうな古いアパートなどの木造住宅が密集しているエリアもある、よく似た自分の街を思い浮かべて、同じように大きな地震が襲えば建物が



倒壊し、がれきなどが道をふさぎ、ひとたび火災が発生すれば大火災になるとだってあるかもしれない、そんなことに気づかされたのです。

れない、そんなことに気づかされたのです。

私が生まれ育ったのは東京都中野区、当時はまだ昭和の影を残し、大通りから少し入ると暗い路地や放置された空き地なども残っていた記憶があります。街灯がLED化され夜でさえもまぶしいほど明るい現在と比べれば街全体はまだ暗かったけれど、その街の中で危険を感じることはありませんでした。大人たちに守られて日常を送っていればなおのこと命を脅かす大きな危険に遭遇することなどほとんどなく、危険というものがどんな形で襲ってくるのか具体的なイメージをそれまで持っていなかったように思います。災害が生活の場を突然襲って、街を、家を壊し、命を奪っていく、そしてそれが自分の住む街でも起こりうるんだということが、被災地の中に立って私が学んだひとつ目のことでした。

生活を営んでいる街の日々の光景が、私たちにとってそれ以外ありえない当たり前の景色になっているのではないかと思います。

めったに起きない大災害の危険など、その瞬間に直面したことがあるかよほど意識を持って眺めなければ、日常の景色の中から感じ取ることは難しいものです。

一般に人は大きな危険を無意識に無視して考える「正常化の偏見」という習性をもっているとも言われています。だからこそ意識的に考え備える努力を続けなければ、いざ大災害が私たちを襲った時に被害を免れないでしょう。そのことを10代のうちに気づかされた私は幸運だったのかもしれない。

さて、なぜ高校生だった私がボランティアに行こうと考えたのか、という質問をいただくことがあります。関西に親戚がいたわけでもない、人の役に立ちたいと思うほど優等生だったわけでもない私は、この質問によく困らされたものですが、よく考えてみると動機と言えそうなのがふたつほど思い浮かびました。

阪神・淡路大震災直後の報道が伝えていたのは、主として膨れ上がる犠牲者の数、その数千という数字があまりに大きすぎて私は当初あまり数字の意味を理解できていませんでした。しかし、報道される亡くなられた方の後ろには、命を落とさなかったけれども災害に襲われて現に苦しんでいる何百倍もの人数の方がいるはずだ、それがその時焦点を当てるべき問題なのだと、難しい年頃の私は報道を斜に構えて眺めながら感じたのを覚えています。そして、おこがましくも「何か手伝えることがあるに違いない」という思い込みを抱いたというのが理由のひとつだったように思います。

その頃の私が斜に構えていたのには、年頃もあるのかもしれませんが、自分の取り柄も居場所もないように感じ、何のためにどこに向かって生きているのか判らず苦しんでいたことが大きく影響していたように思います。鬱屈した日々を辛うじて重ねているだけで、逃避と言われそうな自死を選ぼうとは思わなかったものの、自暴自棄になっていた私ではありましたが、一方どこかで自分の存在意義を持てる場所をギリギリの精神状態の中で無意識に探していたのだらうというのがもうひとつの理由につながるような気がします。

いずれも純粋に「誰かの役に立とう」というのとは違う、屈折の表れに感じられて、今振り返ると我ながら危なっかしく感じますが、前のめりに現地に向かった私は、そうはいっても「関東の若造が関西に何しに来たんだ」といわれることも覚悟しながら（実際そんな反応をされていた方も何人かいらっしゃいましたが）避難所に伺って、全く予期しなかった経験をするようになりました。

私は「被災者」と呼ばれる方々のお手伝いをする、何かを提供する側だと思って被災地に入っていました。しかしお手伝いをする中で、彼らの多くに労いや気遣いを受け、大変かわいがってもらったのです。精神的な居場所を持た

なかった私は全くの他人から気にかけてもらうことなど思いもよらなかったのも、まして被災された方々からいただいた情に驚きました。

何の関係もない私たちが、一方はボランティアとしてお手伝いをして他方は情をかけるという形で、また一般には経済活動などを通じて、一見全く無関係な市民が実は互いに支え合っている社会というもの、そしてその社会に自分は生かされているのだというのが、このとき被災地で学んだふたつ目のことです。

社会こそが自分を生かしてくれている居場所なんだと考えられるようになり精神的孤立感から脱することができた私は、助ける対象だと思っていた被災者の方々にむしろ救われたことになります。しかし、災害は被災した方々の住居や職場などの物理的な居場所、そして近親者の死や失職などによって精神的な居場所を奪うという性質を持っています。

被災地で図らずも居場所をいただいた私は、救っていただいた方々に直接お返しができないこともあって、代わりに被災によって居場所を奪われる人をなくさなければいけないという漠然とした使命を抱いて防災や危機管理を生業としているような気がします。

結局、二度被災地を訪れた私は、被災地を離れるたびに、戻った東京ばかりか電車でわずか数十分の大阪でさえも、被災地とはかけ離れた普通の時間が流れていて、災害へのリアリティや危機感が乏しくなるということを肌で感じました。経験していなければ実感を伴わないのは当然のことですが、遠く離れたところでは他人事なのだというのが被災地から（というより被災地とそれ以外の地域との狭間で）学んだ三つ目のことです。

どの災害を見ても被災地から離れれば離れるほど、何らかの縁でもなければ傍観者となってしまうものです。内陸部なら津波、平野部なら土砂災害など、地理的特性が違えば一層実

感が湧かないのは仕方のないことでもあります。

しかし、「自分の生活圏でもし起きたら」、「訪問した先で遭遇してしまったら」などと自身に重ねて考えることが、その時被災しなかった方々にとって最後かもしれない、しかし災害の被害を抑える大きなチャンスになるはずだと私は思います。

子どもを守る防災の3つの柱

ここまで私的な経験を露わにしてきましたが、これは私に露出癖に似たなにかがあるからというわけではなく、災害や防災と私たちの距離感や防災の必要性を整理しやすかったから述べてきたに過ぎません。

私たちを襲うかもしれない大災害には、その瞬間には抗うことの難しい地震や、正しい知識を持ち危険を回避しなければ命を奪われる危険のある津波、風水害、土砂災害などがあり、場合によっては、突然私たちの日常生活に割って入ってきます。大きな災害になれば事前の備えや知識、スキルなどがなければ対処できず、結果として人命やそれまでの生活、私たちの「居場所」など、大きな犠牲を払うことになりかねません。

他人事と考えてしまうのが当然であるからこそ、それでもいざというときに耐える防災力をつけるためには、意識的に備えを始める、進める、続けることが必要なのです。

災害が子どもたちを襲うとき、傷を負わせることで「命や健康」を、家や園・学校を壊されることで「物理的な居場所」を、保護者・家族や学校・園の先生方、友達の命が失われれば「精神的な居場所」をそれぞれ不可逆的に奪っていく恐れがあります。子どもたちを災害から守るためには、少なくともこれらの取り返しのできな

い喪失だけは避けられるようにすべきでしょう。

そのためには、子どもたちを守る備えを進めることのほか、子どもたちがいざというときに自分自身を守れる力をつけさせること、そして子どもを取り巻く大人を守る備えを進めることの3つを揃って整える必要があります。にわかにできることはありませんから、足りないところを特に重要なものから、可能な限り早く進めていきたいものです。

① 子どもを守る

子どもを守ると一口に言っても、すべきことの幅は大変広いように私は思います。

まずは、大人が子どもをどのように保護するか、学校や園であればいかに避難し安全に保護を継続して保護者に引き渡すかをイメージし、そのためのルールや体制を整備することが必要です。

避難ひとつ取っても改善すべき点を見つけることができるものです。「避難訓練はしっかりやっていますよ」と反論される方もいらっしゃるかもしれませんが、ルールに従って定型的に進む「できているはず」の避難訓練にこそ穴が潜んでいます。

トイレに行ってしまった子どもなどの不在に確実に気づけるような点呼ができているでしょうか。また、彼らを絶対に見つけられる残留者の搜索を、彼らや搜索する先生を危険に晒さないよう早期に完了させられるでしょうか。校外学習や散歩などの園外活動の時には、はたまた管理職が不在ならどうするのでしょうか。

定型的な訓練を繰り返す限り、このように定型から外れた問題に確実に対応することは難しく、混乱や判断の誤りを生じる危険もはらんでいます。避難訓練に定型外への対応を強いる課題を忍ばせて様々な設定で行い、先生方が問題を認識したり解決策を発見したりできる機会にするとよいでしょう。

「子どもたちは変化に対応できないから」と

渋られる先生も多いのですが、変化に対応すべきは主として大人の役割です。子どもの目にもいつもの頼れる先生に映るよう、大人が動じず毅然と行動すれば、子どもが対応すべきいつもの違いなどたいしてないはずで

す。また、避難訓練は時間の制約などもあって、園庭や体育館、避難場所まで移動して終わりにせざるを得ないことがほとんどです。しかし実際はその後、二次災害を避けてさらに避難する必要がでてくるかもしれませんし、保護者の引き取りまでは保護し続けなければなりません。

訓練の機会がほとんどないまま大災害の時を迎えてしまうと混乱をきたすことになりかねませんので、避難から保護、保護者との連絡そして引き渡しまで、一連の流れを具体的に考える機会を持ちましょう。ただ、起きることや順番を考慮すると状況変化のパターンは無限にありますから、すべてルールを決めるのは現実的ではありません。決めたとしても全員がそれを頭に入れてその通り動くのは不可能です。

大事なものは各々適切に判断できる力、そのための判断材料を増やすことです。何が起きて何が必要で、どんな判断をしなければいけないのか、イメージトレーニングなどして互いに共有し、課題や対応策を話し合うワークショップを行うのが有意義です。

子どもを守るという点では環境づくりも極めて重要です。地震に対しては建物の耐震性の確保やガラス・什器等の飛散・落下の防止をしなければなりませんし、津波や風水害などに対しては避難先の確保が必要です。なかには莫大なコストや幾重もの決裁が必要なものもありすぐに進められるわけではないでしょうが、災害の際に環境が命を奪うケースも多く、少なくともそれらを進める努力は続けたいものです。「自分の立場では無理」などと言わず、時には保護者や政治など「大人の手」を使うくらいの粘りも必要かもしれません。大きな声では言えな

い、あくまで例えですが……。

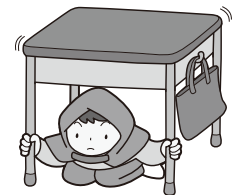
さて、学校や園が災害から子どもを守るという視点では、避難・保護に関するルール・体制づくりと施設を取り巻く環境の整備が大きな柱といえますが、「学校や園」という前提を除くと子どもを守るには不十分です。

一日10時間、週5日、休みを除き年間50週保育園に通う子どもを例にとれば、園の管理下にある時間は年間2500時間で、1年を24時間365日とすると彼らが在園する時間は30%に満たないことになります。

残りの時間は、保護者などの管理下にあるわけですから、子どもを災害から守るためには保護者や家庭での備えが極めて重要です。どこまで家庭にアプローチするかは個々の組織の方針次第ではありますが、引き取り訓練などの機会を活用して、家庭に向けた啓発を行い備えを促してもよいのではないのでしょうか。

② 子どもたちが自身を守る力をつけさせる

子どもたちが日常生活の中で、災害という非日常的な危険を感じ取ったり、防災の備えを自分でとったりするの



は難しいでしょう。しかし災害発生時に守ったり指示したりしてくれる大人が彼らのそばにいなかった場合、自分で身を守らなければ危険を避けることができません。発生する恐れのある災害について、その瞬間最低限すべきことは何かを、多少なりとも自分で行動を選択できる年代の子どもには伝えておきたいものです。

例えば岐阜県は今年、「こんな時には」と「こうしよう」を組み合わせたゲームを作って公開しています。(防災アクションカードゲーム <http://www.pref.gifu.lg.jp/kurashi/kosodate/kosodate-shien/hoiku/bousai-cardgame.html>)

このような教材を用いてもよいでしょう。

また年齢層が高くなれば、状況変化への対応や、消火・救命などのスキルの習得もできるようになります。私の経験上、小学校高学年になれば一般市民に期待される技術的役割を果たすことは十分可能です。危険が伴うなど子どもたちに委ねるのが適切でない場合でも、彼らが持つ知識を大人が聞いて対処するといった形で、間接的に災害直後の地域の応急活動に大きく貢献する場合もあるでしょう。

発達段階に応じてできることを体験させ、災害に抗う「武器」を増やしてあげる防災教育の機会を、避難訓練などに合わせ短時間でも結構ですので、定期的に作っていただきたいものです。

③ 大人が自らを守る

子どもを守るという文脈で、なぜ「大人が自らを守る」という項目が挙げられているのか不思議に思われる向きもあるかと思います。意識の高い先生の中にはむしろ「いざとなったら身を挺してでも子どもを守るんだ」という方もいらっしゃるでしょう。しかし子どもを守るという観点からも、次の3つの理由から大人の安全確保は絶対に不可欠です。

大人が欠けることの弊害が大きいというのがそのひとつ目です。仮にその先生が自分を犠牲にして子どもを守れたとして、その方が欠けた分、子どもたちを守る大人が減ることになります。そればかりか負傷された場合の手当や搬送、行方不明になられた場合の捜索など、本来子どもの保護や手当に割かれるべきほかの大人の方の手をも奪うことになります。事態が深刻であれば以降さらに多くの大人の手が必要になることもあります。このとき、大人の手が少なかったためにむしろ被害を大きくすることにつながる危険すらあるのです。

もうひとつは、自らを守らないことそのものが子どもなど他の人を巻き添えにするなど危

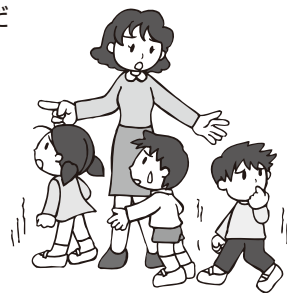
険に晒しかねないためです。例えば地震の大きな揺れのなかで子どもに覆いかぶさって守ろうとしたものの、バランスを崩して子どもの上に激しく転倒し却ってけがをさせてしまったり、あるいは火災の時、不明者を探そうと火災の中に戻ったが、よく懐いている子どもが不安のあまりついてきてしまっ巻き添えになったりなど、自身にとどまらずかえって子どもを犠牲にしてしまう恐れがあるのです。

3点目は前の2つとは少し異質で、子どもたちの精神的な居場所を損なってはならないという点です。あなたを慕う子どもにとってその犠牲は耐え難く、心の傷を生むかもしれません。心の健康を損なえば、「生きてさえいれば」とは必ずしも言えない状況に陥る場合もあるでしょう。

私自身はライフガードとして勤務していた際、自分の安全の確保の重要性を叩き込まれたものですが、消防などプロの救助者はそもそも自身が動けなくなれば救助という目的が遂げられるかどうか怪しくなるので、これは当然の原則と考えています。

身を挺する覚悟がある方にこそむしろ、災害が発生した際にはご自身の身を守っていただき、そして災害が収束するまで子どもたちのそばにいて、彼らを守り切っていただきたいと思うのです。

そしてそのためにも、子どもそして大人を危険に晒さない大きな危険のない環境づくりや、避難などすべてにおいて早めの行動ができるよう訓練を重ねるなど、防災の取り組みを日ごろから重ねていただきたいと思っています。



■執筆者紹介

室田 洋子 子どもと食育

聖徳大学児童学部児童学科前教授・兼任教員。専門は発達・臨床心理学(臨床心理士)。桜美林大学講師、青葉学園短期大学教授を経て2003年より聖徳大学・大学院教授(2011年退官)。現在、聖徳大学児童学部・同大学院兼任教員。大学の教員に並行して教育相談・心理臨床活動を継続。東京都杉並区立済美教育研究所・横浜市緑区緑保健所の教育相談・発達相談は20年余行った。現在はフィッシャー教育相談室を主宰。東京都在住。

＜著書＞「それでも好きなものだけ食べさせますか?」(NHK出版)、「はじめて出会う 育児の百科」(小学館)、「見つけよう、自分流子育て」(PHP出版)、「心を育てる食卓」「食卓から見える子どもの心家族の姿」(芽ばえ社)など多数

松尾 知純 子どもを守るための防災のかたち

防災危機管理教育コンサルタント／防災ゲート・パートナーズ代表。

一橋大学経済学部経済学科在学中より防災に関する啓発活動を開始し、2001年に「防災教育プログラム策定委員会」(内閣府)委員に委嘱され、日本における防災教育の創成期からその普及方策の検討やプログラムの企画に携わる。学校や幼稚園・保育園をはじめとする法人向け事業継続計画(BCP)・マニュアルの策定、イベントや啓発事業、商品の企画などの支援や講演・執筆を行っており、これらを通じて命と笑顔を守る防災・危機管理文化の醸成に取り組んでいる。■防災ゲート・パートナーズ <http://www.bousai-gate.net/partners/>

＜著書＞「教師のための防災教育ハンドブック」(学文社 共著)他

＜監修＞「みんなで考える幼児の安全DVD 第1巻 防災」(TDKコア)他

■協力園

町田こぼと幼稚園(東京都 町田市)

■「健康教育」あらまし

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お聞かせください。

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。



「よみかぜ」  80. Love TOKYO FM [FM80.0MHz (15:10頃～)]

「絵本の読み聞かせ」という手法で、小さなお子様から大人まで音から想像する楽しさをお届けしております。また、現在ラジオ内で流れる「肝油ドロップCM」でお名前を呼ばれたいお子様を募集しております。応募方法は弊社ホームページにてご確認ください。

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