

## 食べるということ

高橋 健雄

### 家族と食事をしません

思春期相談をしていますと、食生活は子どもや家族の様子を映し出す鏡のように感じます。

「添加物のない食品を選んでいたのに、不登校になってから子どもが合成着色料の多いお菓子ばかり食べるようになりました。」

「食事は家ではしません。たまに帰ってきたとき一人で食べています。どこで食べているんでしょう」と暴走族の母。

「自分でチャーハンを作ったりカップ麺を食べています。私が作った物はあまり食べません」と引きこもりの母。

「私が働いているので祖母が食事を作りますがほとんど食べません。私のはまずいといって文句ばかりです」と不登校の母。

これらは主に親子関係をめぐる葛藤が食行動に現れてきているのでしょう。

学校ではときどき昇降口などに車座に座って飲食する子どもたちがいます。今日は「ちゃんと食べたかい?」「昼におにぎりだけ。先生、なんかくれない」。

話を聞くと食事は一日一食の軽食で、後は甘い飲料水でお腹を満たしている子は少なくありません。子どもたちは、学校への不満を持ち、家庭にも安心していないのです。時にはキレてロッカーをボコボコにしたり、暴力事件に発展することもあります。地面に座っ

て何人かで語らいながら食べている子どもたちはどこか寂しさを感じさせ、求めても得られない団欒を楽しんでいるようです。団欒願望があるのです。

### 食べ物の恨み

何年か前キレるのは食事が原因と喧伝けんでんされたことがあります。確かにそのような子どもたちは栄養バランスの摂れない崩れた食生活です。栄養バランスは大事なことです。けれども、どんなに献立に気を遣っても、食べてくれないと意味がありません。

家族と食事をしない子どもたちは次のように言います。家での様子を聞くと、成績がふるわない、遅刻が多い、親のいうことを聞かない等、楽しいはずの食事で、ここぞとばかり親から小言や叱責をあび、時には叩かれています。「文句を言うなら食べるな」「誰のおかげで食べさせてもらっているんだ」等、親は食事で子どもを支配しようとすることがあります。食事は愛情ではなく子どもをコントロールする道具になっているのです。

自分の気持ちや望みを受け入れてもらえないと子どもは欲求不満が高まります。欲求不満が高まると、人は攻撃的になるか、退行的になります。その結果、子どもたちは様々な行動をするようになるのです。たとえば、子はいたずらをして関心を引こうとします。肯定的に受容されないと、人は否定的なことでもいいから相手の反応を求めます。心落ち着いて食事ができなければ家族と食事をしようと思いません。親を困らす手軽な方法が食事の拒否でもあるのです。

大事なことは何を食べるかということではなく、どのような気持ちで食事をすることができるか、つまり食卓の雰囲気です。食べ物のうらみは恐ろしいと言われることがあります。これは食べ物を得られない恨みではなく、求めても愛を得られなかった恨みということでしょう。

### 食べ物の恨み

思春期相談では、食事についての質問をします。その応えの一例が上記ですが、食事を家族とともに楽しく食べている場合はそう心配いりません。一時横道にそれでも快復は難しくありません。

佐々木先生が「何を食べたい？」と子どもに聞いて、なるべく要求を受け入れてくださいとよくお話しされます。私も同じようにお願いをしますが、これは食べたい食事を聞きながら、子どもの望み、気持ちを聞きますよというメッセージになります。自分を尊重し承認してもらえるのです。

暴走族で明け方に帰宅した子に、おにぎりがあるよと暖かく迎えてあげた。ゲーム三昧の不登校の子に好きな食べ物を作ってあげると、食事で笑顔が見られるようになった。そのような些細なことの積み重ねが子どもの心を癒すのでしょうか。親と食事を楽しめるようになると快復は早いように感じます。食べることは、愛を受け入れるという象徴的な意味合いがあるのです。

塾などの都合で子どもが一人で食事をすることがあります。そのような時は親が側にいて一緒にお茶でも飲むとか、語らいながら同席するとかの気遣いをしていただきたいと思います。「料理は好き

じゃない」というお母さんでも悲観することはありません。凝った料理や品数が多い料理を子どもが望んでいるわけではありません。質素でもみんなと楽しく食べたいという望みです。食卓では笑顔、これが家族の絆になります。