

食事 2018年 10月

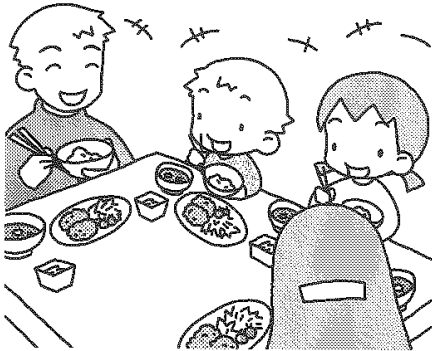
心を育てる食卓

1日3回、毎日繰り返される食事。食卓には、3つの食卓があるといわれています。おうちの食卓は次の3つのうちどれに近いでしょう？

(『心を癒す食卓』室田洋子著)

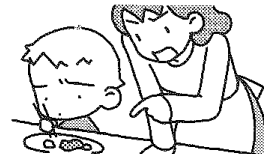
① 当たり前食べものと豊かなコミュニケーションのある食卓

●話を聞いてくれる人がいる



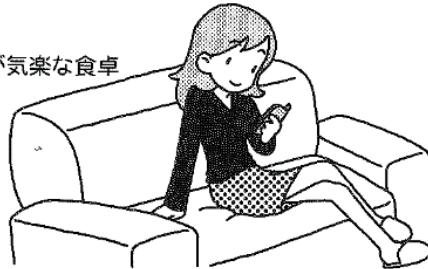
② 立派な食べものがあるのに圧力がかかる食卓

……管理・干渉・指示・命令・否定する・見放す



③ 1人で食べる食卓

……さびしくせつない、1人が気楽な食卓



大人でも、小言をいわれたり、緊張する相手との食事は、どんな豪華な料理でも砂を噛んでいるようで飲み込めないといった経験や、友達とわいわい食べるものはどんなものでも美味しかった経験、ありませんか？

毎日繰り返す食事の時間。忙しい平日はついつい「早く食べなさい」「こぼさないで」など子どもを急かしたり、叱ったりする言葉が多くなりやすく、食事は楽しい時間ではなくなることもあると思います。週末など時間に余裕があるときに、ぜひお子さんと家で同じ食べ物を囲んでゆったり食事を楽しんでほしいなと、思います。レストランなどの

『個食』(それぞれが好きなものを食べること。味の共有が出来ず、嫌いなものは食べなくていいという習慣になりやすい)とは違って、同じものを囲んで、苦手なものを大人が美味しそうに食べていたり、苦手克服する良い経験になります。お手伝いしてもらって一緒に食事を作るのもいいですね。

大人になって思い出す食卓が温かい場であるといいなあ、と思います。温かい食卓の思い出は愛されていることを思い出すことができる、将来困難があっても立ち向かう自己肯定感の根っこになると思います。