

## いきいきエデュケーター①①

家庭と家族 — 私のしあわせ —

くだけけ会代表

和田重良



## 家庭 — 「食卓」

### 「食卓」の教え

家庭の中心の場所は「食卓」なのではないかと思えます。まずは「食卓」をどう活かすのかを考えてみましょう。

食卓は食事をするわけですが、もちろん家族が顔を合わせて過ごす場ですからなるべく楽しい雰囲気を作っていききたいものです。暗い話は後回しにして、皆が明るくなれるような話題を提供します。

朝食なら一日の予定や過ごし方、夕食なら今日あったことなどでしようね。そこで、親としてはこのチャンスにそれとなく自分の思っていること、考えていることを伝えることができますね。その際、押しつけがましいことを言うのはよくありません。子どもに限らず押しつけがましいことを言われるのはイヤですからね。食事中や食後の満たされた時を味わいながらみんなで現状や近未来のことなど話し合うというのは意外に効果的な場合があります。昔はちゃんと理由があって、家庭的な「食卓」を作っていたのです。その方針は大切なことだったので。

### 「食卓」の形

テーブルでもちゃぶ台でも、落ち着いて食べられれば形は何でもよいのですが、ここでいう食卓の形というのは、家族の皆がどこに陣取ってどんな役割りをするのか

という形を作りたいうことです。

まあ、できれば誰かが全体を見渡せるような形を作り、皆が安心して食べられるようにしていきたいですね。今では孤食や個食になって簡便な手間ヒマかからないような食事が多くてなかなか理想的な「食卓」の形が作れません。そんな状態だから、親と子のちゃんとした形が作れないのですね。できたら一日一回でいいから、これがわが家の「食卓」の形だというものを作ってください。

### 「食卓」のルール

作ってくれた人に敬意や感謝の念を持つことはもちろんのことですが、ガシヤガシヤと食器の音を激しく立てたり、クチャクチャと音を立てて食べるのはご法度です。人の前に手を伸ばしてしまうのも、隣りの人に迷惑がかります。

食べながら平気で汚い話や気持ちの悪くなるような話

をする人もいますが、これはとても気分を損なうものです。

できれば、時には大皿におかずを盛って皆で分け合って食べるというのも大切です。

食べ物の好き嫌いもあるのでしようけど、あえて「嫌い」なものを強調してアピールするのもルール違反です。さらに大切なことは、ヒジをつかない、両手を使う、一度キッチンと腰骨を立ててから「いただきます」と言うことです。

### 一口メモ

何気ない「食卓の教え」ができるといいですね。  
それとなく「食卓の教え」のできる  
実力派の親を目指しましょう。