ISSN 2433-6998

食生態学
―実践と研究

Ecology of Human and Food:
Practice and Theory

Vol.16 March 2023

CONTENTS　もくじ

巻頭言　3
子どもたちと「善き食べ手」　3
実践と理論のあいだ　4
発題　総会研修会･基調講演（2022年7月17日）　4
子どもの権利と子ども期の保障
「食」の位置と役割を考えるために　4
実践現場からの問題提起　10
放課後の生活（学童保育）から
「食」から見える発達障がいの子どもたち　10
家庭に代わる生活の場から
児童養護施設における養育と食の自立支援　12
参加者からの声　14
研究・実践分野からのコメント　16
「食」を通じた支援の大切さを考える　16
地域の子育て世代から高齢者まで全世代の食支援
認定栄養ケア・ステーションの事例　18
一人ひとりの子どもの将来をイメージした
「放課後等デイサービス」の取り組みから　20
「子どもの権利条約」を食育活動の基盤に　22
第 69 回日本栄養改善学会 研究自由集会レポート　24
改めて「共食」とは何か
持続可能な「人間らしい食」にとっての意味（概念）を考える　24
学習者と支援者の間で活躍する教材たち　26
高齢者版「3・1・2 弁当箱法」パンフレット
いくつになっても「食事」が大切です！
「3・1・2 弁当箱法」であなたも素敵な食生活を　26
会員の広場　28
私にとっての「ココロが喜ぶ」こと　28
手づくりみそを通して多世代交流　28
“魚のよさ”を大切にした食育セミナー　28
かながわコア活動報告
リモート開催での「3･1･2 弁当箱法」研修会　29
NPO 法人 食生態学実践フォーラムの活動　30
2022 年度　30
編集後記　31
NPO 法人 食生態学実践フォーラム　設立趣旨　事業内容　32

巻頭言　子どもたちと「善き食べ手」

香川明夫

はじめに

新型コロナウイルス感染症の感染拡大は世界を席巻し、私たちの日常をいやおうなく変化させました。子どもたちを取り巻く食環境は、家庭でも学校でも社会でも大きく変化し、学校給食では「黙食」を行い、しかも食べるときの方向は前向き一方向、ときにはさまざまな素材のガードをつけていました。現在も程度の差はあれ続いています。子どもたちは、学校給食が楽しみで期待しています。そこにあるのは食物だけではなく、培われるコミュニケーションであり、体験や時間の共有です。食を通して目に見えない利益を、子どもたちは得ているのだと考えています。地域によっては、給食費を一部または全部を行政が負担したところもあり、いかに子どもたちを守るかが必死に検討されています。今年には「こども家庭庁」なる国の機関も発足します。まずは、考え行動することがはじまったといえると思います。食を取り巻く環境が厳しくなっている現状から、少しでも改善できることを願っています。

食の多様性

最近よく見聞きする言葉に「多様性」があります。食は組み合わせ自由な多様性のある存在です。食物そのもの、調理をすること、食べること、いつ、場所、誰と、多様性を持ちながら楽しい食事が続けられるようにしなければなりません。特に、子どもは成長、活動、生命維持と、より食の重要性は周知の事実でしょう。だからこそ「善き食べ手」[1)]となるための活動をしなければならないのです。「善き食べ手」という考え方は、何を、どれだけ、食べればよいかということだけにとらわれず、「生理―心理―文化―社会的次元にかかわる活動の総体を意味している」ことであり、食を多面的にとらえて関わりを紡いでいくことが必要と考えます。NPO法人食生態学実践フォーラムが目指している「食環境」や「食の循環」の姿に、総体として食を見て考えて行動することの重要性と、相通じるものがあると考えました。日々の食事に感謝しながら何をどれだけ食べればよいのか、目の前にどのように食を整えればよいのか。「善き食べ手」になるということは、「食環境」や「食の循環」について考え行動できるようにしたい。それは年齢や立場によって決められることではなく、一人ひとりが自分事として食をとらえることからはじまることです。それは「食べない人はいない」という命の根源につながることだからです。これからも食の多様性を子どもたちにも伝えていきたいと考えています。

食料問題と食育

そして最大の課題は、「世界の食料問題」にすべての食行動をつなげて考えなければ、子どもたちの未来は語れないということです。FAOによると、世界の食料生産は現在の人口をエネルギベースで見て、十分な食料を生産しているにも関わらず、飢餓の国や地域が発生していると報告しています。我が国においても、ロシアのウクライナ侵攻や円安により明確になってきた、食の安全保障対策が求められるようになっています。海外から食料を輸入することの難しさが露呈しはじめています。内閣が発表している「2030年のタスクフォース」の資料では「2030年、穀物の需給は世界的にひっ迫する」と述べているものを採択しています。もう7年しかありません。食料はあって当たり前の状況から、どのようにアクセスし、不足しないようにするのか、今までもこれからも積極的に関わらなければならない事項です。この課題は、食育の最大課題だと考えます。

普通に食生活を送ることがどれだけ大変なことなのか、という視点で本号を読んでいただけることを期待したいと思います。そして「善き食べ手」に一人ひとりがなるように努力を続けたいと思います。

参考文献
1）上田　遥：食育の理論と教授法、昭和堂、2021

略歴
学校法人香川栄養学園理事長、女子栄養大学・女子栄養大学短期大学部学長。埼玉県で公立小学校教員を務め、食育推進のために現職に異動。小学校教員時代から食を材料として授業を展開し、学校給食も活かしながら食育を実践してきた。現職では栄養教諭養成や食の専門家になる人材育成に関わる。修士（教育学）、博士（保健学）。NPO 法人食生態学実践フォーラム理事。

発題　総会研修会・基調講演（2022年7月17日）

子どもの権利と子ども期の保障
「食」の位置と役割を考えるために

増山 均

はじめに

コロナ禍でオンライン化がすすみ、リアルの集会の持つ意味というのを私たちは忘れがちですが、対面での交流の意味をよく見ておかないといけないと思います。特に教育や子育ては、リアルな関わりの中でこそ人間理解が深まっていくということをきちんと言い続けたいと思います。先日、久しぶりに対面の講演会がありました。そこに母親と一緒に来ていた子どもたちから、私の講演風景のスケッチとメッセージをもらったのですが、オンラインでは子どもたちとのこのような想定外のうれしい交流は起こらないですからね。

1. 子ども時代は二度と来ない with コロナでなすべきこと

コロナ感染が下火になったと思ったら、新たに変異株が現れて、再び三度の感染拡大とその繰り返しの中で、もう3年が経ちました。3年という時間は、中学生、高校生がその時代が終わってしまうという年月です。たとえオンラインで授業を受けていても、学生同士が対面で密に関わりあって、共に学んだり、歌ったり、議論したり、そういうことが学生の学びにとって非常に重要だと思うのですが、その機会が失われてしまいました。

だから、コロナ禍の中で二度と来ない子ども時代が失われていると思うわけです。国立成育医療研究センターが、コロナの中での子どもについての調査結果を発表しています。最も新しい調査結果（2021年12月）には、6人に1人の子どもが中等以上のうつ症状があり、外からでは見えない子どもの内面に寄り添うことが大切だと指摘されています。子どもの姿の外面をとらえるだけでなく、その内面世界の変化に寄り添うという視点が重要なのですね。

私たちはコロナが1日も早く収束し、正常な生活に戻った中で、子どもたちとの生活や教育活動をすすめられるようにしたいと思い続けているわけですが、すでに3年も経ってしまっているので、「コロナを克服した後には」というように考えていると、大切な子ども時代が失われてしまいます。子どもの生活の中でも、特に遊びは「密」になることに面白さがあるわけで、最も禁止されがちな活動です。

子ども時代に遊びを失ってはならないと考える私たちの仲間が、2020年の10月、コロナ禍の真っただ中で「withコロナ遊びのススメ」（Art.31）というパンフレットを編集しました。子どもたちと一緒にいろいろ工夫して、コロナの中でもこんな遊びができるよ、ということをまとめた冊子です。例えば、この冊子には「ダルマさんが転んだ」が密にならないように考えて、オニから離れていく「ダルマさん散らばれ」という遊びをつくり出したりと、いろいろなアイデアが収録されています。

コロナ禍が続く中で、私たちは「afterコロナ」を待ち望み続けるのではなくて、コロナ禍の中でも、二度と来ない子ども期を大切にするために、簡単に取り組みを諦めないでギリギリまで「withコロナ」の取り組みの工夫をするということが、実践の基本的な視点ではないかと考えます。

2. つながることをやめない オルタナティブな解決策の模索を

2020年2月末に当時の安倍首相が公立学校の休校要請をして、全国一斉に休校になりました。学校だけでなく、地域の児童館や公園なども、遊具にテープが巻かれて子どもが遊べなくなりました。そのときに、私たち「子どもの権利条約31条の会」（国連子どもの権利委員会に、条約31条に関する報告書をまと

める作業をしている市民の会）と「Art.31」は「遊ぶことをやめない」と言うことを強く呼びかけて、子どもたちと一緒に考えること、取り組みを工夫することを提案しました。「ガマン、している。でもやめない！」というポスターを作って、学童保育や児童館などに貼ってもらい、「withコロナ」の取り組みを重視して、どんな取り組みも簡単に中止にしないこと、公園の遊具を使用禁止にしないで、どうしたら感染を防止しながら子どもたちが遊べるのかを考えましょう、ということに力を入れて取り組みました。

また2020年4月6日に、「31条の会」から「子どもの権利保障の観点から新型コロナウイルス感染症対策を―遊びと文化活動の保障をめぐって」と題する緊急声明を発表しましたが、その直後の4月8日に、国連子どもの権利委員会からも「新型コロナ感染症（COVID-19）に関する声明」が出されました。この国連子どもの権利委員会の緊急声明は、「31条の会」の声明と基本精神が全く同じものでしたが、今なお非常に重要な内容を提起していると思います。

そのポイントは、「パンデミックが子どもの権利に及ぼす健康面・社会面・情緒面・経済面及びレクリエーション面の影響を考慮すること」つまり、子どもに関わる問題に総合的・多面的に目を向けていなければならない、ということです。そして、さらに注目すべきは、「子どもたちが休息、余暇、レクリエーション及び文化的・芸術的活動に対する権利を享受できるようにするため、オルタナティブかつ創造的な解決策を模索すること」が強調された点です。つまり子どもの権利条約の31条という条文の重要性を、真っ先に取り上げたのです。

しかも、そこには衛生への基準などに配慮しながら、子どもたちに野外活動を少なくとも1日に1回は保障しなくてはならない、ということまで書いてあったのです。日本では「児童館を閉鎖する」「公園で子どもたちを遊ばせるな」という声が高まっていたときに、国連子どもの権利委員会はコロナの中でもいろいろ工夫して子どもたちの遊びや活動を保障すべきことが提起されていました。私たちがいち早くよびかけた、子どもの遊びを中止させないことなど、条約31条の精神を重視することが強調されていたわけです。

3. 学校の一斉休校の教訓
学校が持つ総合的権利保障の再確認を

全国一斉の休校措置が解除されて学校が再開したときに、あらゆるところで叫ばれたのは、「子どもの学力の遅れを取り戻す」こと、「授業の時間を取り戻す」ということでした。文部科学省も教育委員会も学校も親も、「授業の遅れを取り戻そう」という課題を大きく掲げて、子どもたちの生活をつくっていきました。

そのときに私が疑問に思ったのは、「子どもの遊びを取り戻そう」という声が、どこからも出なかったことです。子どもにとっては、教科の授業よりも、むしろ仲間たちとの遊びを先に取り戻すべきなんじゃないか。子どもたちが主体性を発揮し、自分たちでいろいろな取り組みを展開していくときに、遊びこそが子どもが自分を取り戻していく上で最も大切な活動なのです。しかし現実は、「遊びを取り戻す」とは言われずに、「授業の遅れを取り戻す」ことばかりが強調されたわけです。

日本体育大学体育研究所のコロナ緊急調査（2020年5月、6月、7月）によると、休校中の子どもの困りごとの第一は「運動不足になってしまうこと」「思うように外に出られないこと」「友だちと会えないこと」ということであり、思いっきり遊べないことでした。同じ調査で、保護者の方の心配と困りごとは「運動不足になること」の心配の次には「勉強を教えてもらえないこと」が続き、親の心配は「授業の遅れ」「学力の低下」にあり、我が子が友だちと会えないことや、思いっきり遊べないことについて、親の側の関心は低く、子どもたちの切なる願いへの配慮は届いていなかったのです。

学校は、勉強するためだけに通っているのではありません。校庭や体育館は遊びやスポーツを保障する場であり、図書室や音楽室は文化活動の場であり、保健室は何よりも健康の管理にとって重要な場所であり、学校給食は子どものバランスの取れた栄養のために重要なものです。学校は、子どもたちの授業だけでなく、遊びやスポーツや文化活動や友だちと会って一緒に思いっきり遊びたい、という願いを多面的に保障する場です。さらに、コロナ休校中に家庭での体罰や虐待の相談件数が増えたと言われてい

ますが、困難な家庭環境の下で暮らしている子どもにとっては、学校は保護機能を持つ安全地帯なのです。

コロナによる学校の一斉休校の教訓は、学校は教科の授業の場ではなく、総合的に子どもの権利を保障する役割を持っていたのだ、ということを再確認できたことにあります。

4. 子どもの権利を多面的・複眼的に捉える権利の総合的保障のために

①「一般原則は4つの権利」ということでよいのか

二度と来ない「子ども期」を保障するためには、子どもの権利を多面的・複眼的にとらえる、権利の総合的保障という視点が大切です。

実は、子どもの権利条約についてユニセフなどの解説には、「4つの権利」（生きる権利・育つ権利・守られる権利・参加する権利）がポイントだと書かれています。また、子どもの権利委員会が示している「一般原則」（権利条約の重要な原則）もやはり4つだと言われているのです。それは、①生命・生存及び発達における権利（第6条）、②子どもの最善の利益（第3条）、③子どもの意見尊重（第12条）、④差別の禁止（第2条）の4つです。権利条約を語る人たちは、このユニセフや子どもの権利委員会の指摘に縛られているんじゃないかと危惧しています。この間、政府が子どもの権利条約の理念を反映した日本独自の法律だと言っている「こども基本法」もこの4つの一般原則が書き込まれているので、子どもの権利を保障した基本法なのだと説明されていますが、私はその解釈に疑いを持っています。国連子どもの権利委員会が提示している「一般原則」とは、この条約の締約国が報告書を子どもの権利委員会に提出するときのガイドラインとして示されたものであり、この4つの一般原則を含んでいれば子ども権利条約の精神をカバーしたことになるという理解では、私は不十分だと思っています。

最もわかりやすいのは、31条の「休息・余暇、遊び、文化・芸術への参加の権利」が入っていないことです。31条は、本質的に子どもの権利保障の基本原則からはずせない内容であり、子どもにとって特に「遊びの権利」は、本質的・絶対的に重要なものだからです。「子ども期」「子ども時代」を保障するということは、「遊びを保障する」ことと同じと言っても過言ではありません。そのように考えると、私は子どもの「遊ぶ権利」をも含めて、改めて子どもたちが豊かに育っていくための権利とは何かを、総合的かつ多面的・複眼的に考え直してみようと提案しているわけです。

②《6つの基本的権利》を考える

私は、子どもの豊かな成長発達のためには、《6つの基本権》を保障するということが不可欠だと思っています。子どもの権利条約の中に規定されているのですが、第1に、生存の権利です（第6条、第24条）。この生存権を保障する営みを《療育》と呼びたいと思います。コロナ問題と関わっては、まさに子どもの生存権の保障が大きな課題になりました。しかし、生存権が保障されれば子どもの権利を保障したということにはなりません。第2に、子どもの生活の権利（第20条、第26条など）、衣・食・住に関する権利です。子どもにとって、安全が守られて安心した生活・暮らしが保障されるということが非常に重要です。生活権を保障する営みが《養育》です。第3は、学習の権利です（第28条、第29条）。子どもの学習権は、いうまでもなく学校教育の中心課題です。学習権を保障する営みは、よく知られているように《教育》の力です。第4に、子どもの休息や余暇の権利、子どもの遊びや文化権の保障に関する権利です（第31条）。子どもの遊びと文化の権利を保障する営みを《遊育（ゆういく）》と名づけたいと思っています。

日本社会では《教育》の概念が非常に大きく、とりわけ学校教育では生活指導・教科指導・進路指導・給食指導などのように、あらゆることが「教師が生徒を指導する」という関係になっているので、それに対して、遊びによって子どもたちが育ち合っていく、大人と子どもが共に楽しみ合うという共楽の関係を大切にしたいのです。

第5に、つまづいたり間違いを犯した子どもたちが、もう一度やり直して立ち直っていくことを支える更生の権利です（第40条）。更生の権利を保障するものを《甦育（そいく）》と呼びます。甦育（そいく）という言葉は私の大学院のゼミ生で、少年司法の研究をしている竹原幸

太さん（現・東京都立大学准教授）が最初に使った言葉です。

そして第6に、子どもたちが自分たちの生活と活動を取り仕切り、生活のさまざまな場面で意見を述べ、主体的に参加していく自治と参加の権利です（第12条　第15条など）。それらの権利を保障する取り組みを《治育（ちいく）》と名づけました。

子どもの生存権・生活権・学習権については、既にいろいろなところで語られ、日本の国内法でもきちんと保障されています。例えば、生存権については、成育医療基本法や母子保健法など医療や健康に関わる法律があり、生活権に関しては児童福祉法をはじめ児童福祉六法があります。学習権の保障に関しては、教育基本法、学校教育法をはじめたくさんの教育関係の法律があります。

しかし、上に述べた余暇・遊び・文化の権利については、基本的な法律がありません。子どもの遊びや文化の権利は不可欠な権利だと私は考えていますが、国内法にはそれらの権利がはっきりとは規定されていません。しかし1994年に子どもの権利条約を日本政府が批准したことによって、はじめて日本国内でも遊びや文化の問題が、子どもの権利としてとらえられるようになりました。

また、更生権、つまり子どもがつまづいたり、失敗したときに罰するのではなくて、もう一度やり直していくことを励ましていくこと、少年法はそのためにある法律なのですが、いつの間にか罪を犯した子どもに罰を与える法律であるかのようなとらえ方が広がっています。

自治や参加の権利についても、十分には保障されていません。子どもたちが自分たちで話し合って決定し、そして自分たちで活動をすすめていくこと。こうした自治と参加が日々の生活の中で、学校生活や地域生活の中できちんと保障されなければ、18歳で選挙権を獲得しても国政について責任を持って考えたり投票することができないでしょう。18歳成人の時代となった今日、18歳になる以前の「子ども期」から、自分たちで考え話し合って、取り組みを実行していく自治的体験を大切にしなければならないと考えます。

③養育を構成する食育・眠育・気育

以上のことから、私は6つの権利を多面的・複眼的にとらえる必要があると考えています。確かにコロナ感染急拡大の中で、子どもの命（生存権）を保障するために、学校が休校にされました。しかし、それによって子どもの学習権保障の課題はどうなったのか、子どもの遊び権の保障はどうなったのか、ということもきちんと考えなければなりません。生存権の保障だけでは、子ども期の発達を保障するための視点が狭かったのではないでしょうか。もっと多面的・複眼的に考えなければならないということ、その視点はコロナ禍であろうとコロナが収束しようと基本的視点だと思うのです。

ちなみに今日の講演のサブテーマに、「『食』の位置と役割を考えるために」と書きました。実は、最近さまざまな「育」の重要性が語られているわけですが、食はどういう位置にあるのでしょうか。食は生存権保障のための重要な土台でもありますが、伝統的に「衣・食・住」として、生活権保障の中心に位置づけられてきました。食事、睡眠、衣服などを保障する営みである「養育」の中身として、今「食育」の重要性が語られています。食育は、からだと心の健康にとっての第一の土台であることは間違いありません。あまりなじまない言葉ですが、安心して眠り育つことを私は「眠育」と名づけ、そして子どもたちが気持ちよい雰囲気の中で育っていけることを、「気育」と名づけ、「養育」のための3本柱（食育・眠育・気育）として特に「食」の力に注目しています。

今、子どもたちにとっては、家庭の雰囲気や、学校の雰囲気、そして児童館や学童保育の中でどのような雰囲気の中で育っているのかが、非常に重要なことだと思います。自分を取り巻く雰囲気がよくないと、子どもたちはのびのびとできません。自由で、あたたかい空気を吸って育てなければ、心が解放されません。例えば、思春期の子どもが家を飛び出して盛り場を彷徨し補導されるケースがよくあります。家は立派で、自分の部屋もある、親は子どものためにさまざまな教材をそろえている。このように恵まれているのに、なぜ子どもが家を飛び出して、盛り場をさまようのか。外見からはわからないという場合、その原因を突き詰めていくと「家庭の雰囲気がよくない」ということ

が多いのです。父親が横暴であるとか、夫婦仲が悪いとか、祖父母世代との確執とトラブルが絶えないとか、目には見えないような息の詰まる雰囲気が漂っているので、家にいたくないのです。

子どもにとって、生活の権利を保障するためには、なによりも子どもが生活している家庭や学校、児童館や学童保育、養護施設など、その場の雰囲気が子どもにとってなじめるもの、のびのびできるものでなければならない。そういう意味で私は《養育》という言葉の中にある食育、眠育、気育（雰囲気）の大切さを言い続けているのです。

④包括的な概念としての《保育》

子ども期を豊かにするための《6つの権利》と《6つの育》という問題提起をすると、保育の分野の人からは、自分たちが大切にしている《保育》という言葉が、そこにないじゃないかと言われます。そこで、改めて保育概念とは何なのかを考えてみましょう。伝統的に保育概念は養護と教育が結合したもの、つまり養育と教育を合わせ持ったものが保育なのだと説明されてきました。保育は乳幼児期の子どもの豊かな育ちを保障する概念として使われてきたわけですが、本来そこには「遊育」も含まれているべき統合的概念なのです。学童期の発達問題、例えば「学童保育」における《保育》を考えると、先に述べた6つの育をすべて含んだものとして《保育》概念をとらえ直す必要があると考えています。

近年は、子どもの発達に関する統合的概念として「成育」という言葉が使われています。例えば「成育基本法」という法律などがつくられていますが、私自身は《保育》概念を問い直して、それを豊かにしていくことで、子どもの権利を多面的・複眼的に保障するということを考えていきたいと思っています。

⑤3つの弱点を見直す

子どもの居場所をひろげるために

私が申し上げたいのは、子どもが主人公になれる居場所を広げていくためには、学校においても、地域社会においても、家庭においても、居心地のよい居場所をつくっていく必要があるということです。日々の生活を安心してのびのびと過ごせるためには、次の3つの事柄が十分保障されていなければならないと思うんです。

1つには、「ゆっくりしててもいいんだよ。いっぱい遊んでいいんだよ」ということです。ところが実際には、ゆっくり・のんびりしてると「早く〜しなさい」と言われるし、遊んでいると「勉強しなさい、宿題しなさい」と言われてしまう。「休息・余暇、遊び、文化の権利」というものが、子どもにもあるのだということを親や教師に、そして子ども自身にも広く知らせたいのです。

2つには、「失敗してもいいんだよ。つまづいたり失敗してもやり直していけばいいんだよ」ということを教室の雰囲気にしていきたい。今、日本では失敗させないために、大人が先回りしてなるべく失敗させないようにしている。失敗したりつまづいたりすると、それはネガティブな行いとしてとらえられる。そうでなくて、失敗してもいい、やり直して立ち直っていくことが大切なのだという更生の権利保障と甦育を大切にしたいのです。甦育の概念を持っていないと、思春期の子どもたちと関わる親・教師、さらには社会の子どもへのまなざし・関わりが狭くなります。どの子もつまづいたり失敗したりしながら育つものです。それがごく当たり前の姿なんです。

3つには、「自分たちで決めていいんだよ。主役は子どもたちなんだよ」という自治と参加の権利、治育を大切にしたいのです。

日本の社会と学校教育が息苦しくて子どもの居場所にならないのは、この3つがきちんと保障されていないからではないかと思うのです。これらは先ほどお話した《6つの権利》の中の、4番目5番目6番目に当たるわけですけれども、ここが実践上・理念上の重要なポイントだろうと思っております。小学校、中学校はもとより、乳幼児期からこの3点を子育てと教育の原則として、クラスの雰囲気にしなければならないと思うのです。

5. 遊び権の保障とその前提としての余暇権（気晴らし権）への注目を

子どもたちの主体性が最も自然な形で発揮されるのは、遊びにおいてです。子どもの遊びは、第一義的な権利であり「遊びは子どもの主食」なのですが、遊

びが保障されるためには、その前提として「子どもの余暇権」（子どもの自由時間）が保障されなければなりません。私は余暇権を「気晴らし権」と言い換えていますが、子どもの権利条約の31条の中にこの「休息・余暇の権利、遊び・レクリエーションの権利、文化的生活・芸術への参加の権利」という一連のことが書きこまれていますので、条約31条は子ども期を保障する上での基底的な権利だと考えています。

つまり、子どもはゆっくり休まないと壊れちゃうよということです。「何もしない時間」も大事なんだよということですね。子どもにとっては「気晴らし」も大切な権利なのですが、残念ながら日本の学校では、「何もしない時間も大切」「気晴らし権の保障」などということを、絶対に大きな声では言いにくいですよね。登校から下校時まで、時間割とスケジュールがきっちりと決まっていて、のんびり・ゆっくりしていると「たるんでるんじゃない」と叱られてしまいますし、家庭でもそうですよね。そもそも親や教師が忙しい生活をしていますから、子どもの休息権や余暇権を保障するなどという視点を持ち合わせていません。

それから遊びやレクリエーション権についても、「学び」が中心で、「遊び」はつけ足しではありません。効果的に学びをすすめるために遊びを活用しようというようなものではなくて、遊びそのものが子どもの成長にとって重要なのです。それに加えて文化的生活・芸術への参加の権利も重要で、文化・芸術は子どもの命と育ちの活力源であると思います。

こうした私の31条のとらえ方は、権利条約を日本が批准したときから、今日までずっと言い続けてきていることなのです。2000年代に入って、国連子どもの権利委員会が条約の主要な条文を詳しく解説した文章「ジェネラルコメント（一般的意見・概括的解説）」というものを出しています。2013年に第17号のジェネラルコメントが出たんですが、それは31条をどう理解するかという豊かな中身を持った文書です。そこには「子どもたちは大人によって決定・管理されない時間といかなる要求も受けない時間―子どもたちが望むのであれば、基本的に何もしない時間を持つ権利がある」ということまで書かれていることをご紹介しておきます。

おわりに
日本社会に「31 条」の意義を広めよう

コロナ禍の中で問われた学校の本来の役割、学校の多面的な役割ということと重ねて、先ほどご紹介した「遊びをやめない！」というポスターをつくったり、「31条のひろば」という取り組みを開始しました。2020年に第1回を、昨年に第2回のひろばを、そして今第3回目の準備をしていますが、その中で次のような「31条ムーブメント宣言」というものを確認し、31条を大きく広げる取り組みをはじめました。

1つ目は「勝ち負けばかりを考えていると子どもの時間が奪われる」ということ。

2つ目は「子どもは休まないと壊れる。何もしない時間も大事」ということ。

3つ目は「遊びは子どもの主食です」ということ。

4つ目は「文化・芸術は命と育ちの活力源です」ということ。

そして、5つ目が「日本社会に子どもの文化権（31条）を確立しよう」ということです。

日本社会の中に《子どもの文化権》を確立するために、さまざまな機関、子ども関係団体と協力をしながら、「31条ムーブメント」を展開しています。皆さんにもぜひ「子どもの文化権（31条）」を広げる取り組みに、参加していただきたいと思っています。

略歴

早稲田大学名誉教授。東京教育大学文学部、東京都立大学大学院（教育学専攻）で学ぶ。専門は、社会教育学、社会福祉学。日本福祉大学教授、早稲田大学教授を経て、現在に至る。日本子どもを守る会会長、日本学童保育学会代表理事、子どもの権利条約市民・NGO の会共同代表など。主な著書は「アニマシオンと日本の子育て・教育・文化」（本の泉社）、「子どもの尊さと子ども期の保障」（新日本出版社）など多数。

放課後の生活（学童保育）から「食」から見える発達障がいの子どもたち

河野伸枝

幼稚園教諭から学童の指導員になって33年になります。学童保育は小学校1年生から6年生までが対象で、労働や介護、障がいなどを抱えているなどのさまざまな事情で、保護者が昼間家庭にいない子どもに、適切な遊びや生活の場を保障するという役割を担っています。子どもたちは年齢も、育った背景も、発達の歩みも一人ひとり違います。このような違いを持つ子どもたちの健やかな育ちを守ること、そして働きながら子育てする保護者に子どもの学童での生活の様子をお伝えするということを軸にしながら、家庭の子育てを支えるという役割を担っています。

学童保育の生活
一人ひとりの発達の違いを意識して

学童保育の生活は、子どもたちが学校から「ただいまー」と帰ってきて、そこで待つ指導員たちが「お帰りなさい」と声をかけながら放課後の時間がはじまります。学校の環境から解き放たれた時間です。ランドセルをロッカーにしまうと宿題に取りかかる子どももいますし、今日は学校で散々勉強してきたから、遊んでから宿題は後でやるという子どもがいたり、一人ひとりが自分の生活の見通しを持ちながら生活しています。

例えば、2年生のしゅうせい君は友だちとのトラブルなどから、学校に行きたがらない子です。お母さんも心配していましたが、学童保育に迎えに来たときに、お兄ちゃんたちに「一緒に遊ぶぞ」「大丈夫か」と声をかけられながら楽しく過ごしている姿を見て、心配も吹っ飛びましたといってくれました。学校へ行き渋っている姿を学童では微塵も見せない。それはお兄ちゃんたちとの誘い誘われの関係があって、自分がいつも受け入れてもらえるということが、しゅうせい君の支えなのだと思います。

このように、学童保育は子どもたちが心を解き放して、満足いくまで遊んで、自らの過ごし方を自ら考えて決定していく放課後の時間です。学童での生活は、子どもたちが関わり合いながら、主体的な遊びを軸とした生活を話し合いながら組み立てていくものです。子どもたちの発達の違いにより、興味・関心ややりたいことは一人ひとり違いますが、そのことをふまえた上で、一人ひとりが生活の主体者であるということを意識しながら、子ども同士の関係を豊かに育み合うということを援助しています。

楽しみなおやつの時間

このような学童保育の生活の中で、子どもたちがとても楽しみにしているのがおやつの時間です。帰ってきた子どもたちは、「ただいま」より先に配膳台の方に飛び込んでいきます。「今日のおやつは何？」「校庭までずっと匂いがしてたからわかったよ」「今日はラーメンでしょ」「今日はフレンチトーストだね、バターのいい匂いが外までずっと匂ってたよ」と配膳台を覗いてきます。

おやつは身体の育ちにとっても大事な補食として、また、ホッと一息つける楽しみな時間なのですが、この新型コロナの感染拡大によって、地域によっては行政から感染予防対策として手づくりの禁止や、おやつの時間はなしにして持ち帰るなどのところもありました。私の学童ではいち早く専門家から新型コロナ感染についての学びを得て、手づくりは感染の拡大はつながらないなどを知り、おやつの時間も今までどおりに続けてきました。

子どもたちは1年生から6年生まで体格も違い、食物アレルギーの子もいます。5年生のひろと君は小麦アレルギーなので、エピペン（アレルギー症状が出たときに、医師の治療を受けるまでの間、症状の進行を一時的に緩和するための補助治療剤）を持ってきています。麦茶も出せないので、ルイボスティーを特別に作っています。また、糖尿病の子には1単位を計算しながらおやつを出しています。障がいのある子の

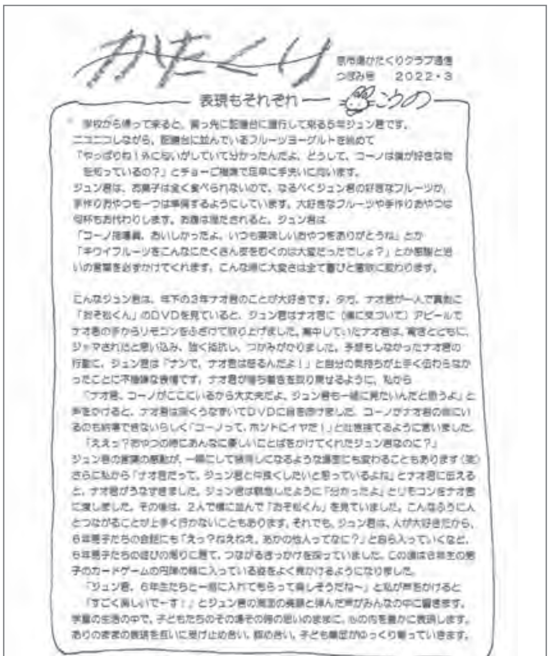
中には、冷たいアイスとか熱いものなど極端に温度差のあるものは食べられない子もいますし、それぞれ好みも違います。でもその違いを大事にしながらおやつを準備しています。

じゅん君にとってのおやつの時間

5年生のじゅん君は、発達遅滞で自閉的傾向もあるお子さんです。市販の菓子は全く食べられません。手づくりやフルーツのみしか食べられないので、じゅん君のことも配慮しながらおやつを準備します。大好きなのがフルーツヨーグルトです。この日はじゅん君が真っ先に配膳台に直行してきて、「やっぱりね、外に匂いがしてきてわかったんだよ。どうしてこんな僕の好きなものを知っているの？」と、ご機嫌で手洗いに向かったのです。大好きな手づくりおやつのときは、おかわりもします。そして、自分の気持ちが満たされるとじゅん君は「今日の白いのおいしかったよ。いつもおいしいおやつをありがとうね」とか「キウイフルーツをこんなにたくさん皮をむくのは大変だったでしょ」とか、感謝の言葉を必ずかけてくれるのです。すると、もう大概の苦労もチャラになるのです。

じゅん君は人との関係をうまくつくれません。でも人は大好きなのです。だから、友だちに対してぐいぐい行くので、まわりに引かれることが多いです。この日も、じゅん君は年下の3年のなお君のことが大好きなので近づいていきました。なお君も、もうすぐ発達の検査を受けることになっているお子さんです。じゅん君はなお君に気づいてほしくてちょっかいをかけたら、なお君は邪魔をされたと思って、取っ組み合いになりました。そして、私が2人の間に割って入ったら、じゅん君はなお君の肩を持ったんだと思って、「ほんと嫌だ」と吐き捨てるようにいったのです。おやつのときにあんな素敵な言葉をいってくれて有頂天になっていたのですが、一瞬にして帳消しになりました。

障がいを持つ子どもは、生活の中でうまくまわりとつながれないことがあります。しかし、じゅん君はおやつの時間を通して、少しずつチャレンジしていく気持ちになったりしながら、6年生の男子の中に入って遊べるようになりました。お母さんは、お兄ちゃんが卒所するときにじゅん君も一緒に卒所させようと思っていましたが、仲間として受け入れられている姿を見て、このまま学童で皆と関係を持ってもらいたいと話してくれました。このようなことが、障がいを持つ子が社会の中でまわりに受け入れられながら生活していけるのだと、お母さんの安心につながっているのだと思います。どの子にとってもおやつを楽しみにできるよう、安心して過ごせる生活になるよう心がけたいと思います。


かたくり

原市場かたくりクラブ通信
つぼみ号　2022・3

表現もそれぞれ ―― こうの

学校から帰って来ると、真っ先に配膳台に直行して来る5年ジュン君です。
ニコニコしながら、配膳台に並んでいるフルーツヨーグルトを眺めて
「やっぱりね！外に匂いがしていて分かったんだよ。どうして、コーノは僕が好きな物を知っているの？」とチョーご機嫌で足早に手洗いに向います。
ジュン君は、お菓子は全く食べられないので、なるべくジュン君の好きなフルーツか、手作りおやつも一つは準備するようにしています。大好きなフルーツや手作りおやつは何杯もお代わりします。お腹は満たされると、ジュン君は
「コーノ指導員、おいしかったよ。いつも美味しいおやつをありがとうね」とか
「キウイフルーツをこんなにたくさん皮をむくのは大変だったでしょ？」とか感謝と労いの言葉を必ずかけてくれます。こんな時に大変さは全て喜びと感激に変わります。

こんなジュン君は、年下の3年ナオ君のことが大好きです。夕方、ナオ君が一人で真剣に「おそ松くん」のDVDを見ていると、ジュン君はナオ君に（僕に気づいて）アピールでナオ君の手からリモコンをふざけて取り上げました。集中していたナオ君は、驚きとともに、ジャマされたと思い込み、強く抵抗し、つかみかかりました。予想もしなかったナオ君の行動に、ジュン君は「ナンで、ナオ君は怒るんだよ！」と自分の気持ちが上手く伝わらなかったことに不機嫌な表情です。ナオ君が落ち着きを取り戻せるように、私から
「ナオ君、コーノがここにいるから大丈夫だよ。ジュン君も一緒に見たいんだと思うよ」と声をかけると、ナオ君は深くうなずいてDVDに目を向けました。コーノがナオ君の側にいるのも納得できないらしく「コーノって、ホントにイヤだ！」と吐き捨てるように言いました。
「ええっ？おやつの時にあんなに優しいことばをかけてくれたジュン君なのに？」
ジュン君の言葉の振幅が、一瞬にして[illegible]にも変わることもあります（笑）
さらに私から「ナオ君だって、ジュン君と仲良くしたいと思っているよね」とナオ君に伝えると、ナオ君がうなずきました。ジュン君は観念したように「分かったよ」とリモコンをナオ君に渡しました。その後は、2人で横に並んで「おそ松くん」を見ていました。こんなふうに人とつながることが上手く行かないこともあります。それでも、ジュン君は、人が大好きだから、6年男子たちの会話にも「えっ？ねえねえ、あかの他人ってなに？」と自ら入っていくなど、6年男子たちの遊びの周りに居て、つながるきっかけを探っていました。この頃は6年生の男子のカードゲームの円陣の輪に入っている姿をよく見かけるようになりました。
「ジュン君、6年生たちと一緒に入れてもらって楽しそうだね～」と私が声をかけると
「すごく楽しいでーす！」とジュン君の満面の笑顔と弾んだ声がみんなの中に響きます。
学童の生活の中で、子どもたちのその場その時の思いのままに、心の内を豊かに表現します。ありのままの表現を互いに受け止め合い、認め合い、子ども集団がゆっくり育っていきます。

さまざまな子どもたちがいて、おやつの時間がコミュニケーションの場となっていることを、クラブ通信「かたくり」で保護者と共有している。

課題は、子どもたちの生活の場としての施設の整備

学童保育は、今や、働きながら子育てする家庭にとって、なくてはならない施設となり数は増えていますが、まだ施設の整備が立ち遅れているのが現状です。先月、異動した先の学童保育では、学校の廊下でつながった2つの施設に100名の子どもが行き来し、ひしめき合って過ごしています。台所も2施設が共同で利用しているので、子どもたちに手づくりのおやつの提供が難しい状況にあります。子どもたちが安心して生活できるためには、施設整備の問題は大きく影響します。今後、子どもたちの生活に必要な条件整備が整うことを願うばかりです。

略歴
埼玉県飯能市原市場学童保育所かたくりクラブ・放課後児童クラブ支援員

家庭に代わる生活の場から
児童養護施設における養育と食の自立支援

丸山みつほ

児童養護施設は全国で612施設あり、大人の都合で家庭を離れて、地域を離れて過ごしている子どもの居場所です。近年はこのような施設型だけでなく、里親のご家庭において暮らすケースも増えています。では、施設はどのような場かというと、私のところは本園が集合型マンションみたいになっていて4つのホームがあり、それぞれに玄関、キッチンなどがあり、子どもたちには個室があります。ホームには6〜8人の子どもが暮らしていて、地域の幼稚園や学校に通っています。

また、施設には専門性を持った職員がおり、生活全般を支援する職種には保育士、教諭、児童指導員、その後方で支援するのが栄養士、看護師、心理士などです。

ときには家族と交流しながら

子どもたちの中で少なくないケースとして、乳児院から2歳の誕生日を待って児童養護施設に移ってくる子どもがいます。この場合は、親御さんが自分では養育できないと早い時点で判断されています。そして、概ね高校を卒業するまで児童養護施設で暮らせるというのが現行の制度です。もちろん、ご家庭から私たちの施設に来るお子さんもいます。驚かれる方もいらっしゃるかもしれませんが、家庭との交流が続くお子さんもいますし、児童相談所の方で血縁者を探してくださり、新たに交流が始まるお子さんもいて、精神的な受け皿が増えることもあります。

栄養士１名配置の壁

当園では子ども41人で栄養士が1名の配置です。現行の制度では、子どもが200名でも配置は同じです。この配置は、子どもたちを食堂に集めていた時代ではよかったのかもしれませんが、現在はそれぞれのホームが個性をもった家庭として暮らしています。当然、献立もそれぞれのホーム職員が工夫するようになっていて、献立づくりは栄養士の手から離れようとしています。

そこで、献立づくりに代わって、これからの栄養士に期待されることは、いろいろな気になる子どもたちへの対応です。具体的には、子どもたちの発達に遅れが見られることです。例えば、先天的なものでは、胎児期に薬やアルコールの影響を受けたことが想像される行動をする、知的にゆっくりである。後天的なものでは、食事づくりの経験が乏しく電子レンジでトーストを焼いたり、ゆで卵を作ったりしようとする、食べることに関心がない、10代になっても噛む力が弱いなどです。また、夜間にドカ食いをしたり、砂糖を食べる、1食も食べていないのに「大丈夫」といって学校やアルバイトに行くなどの摂食行動です。

これらの子どもたちの行動に対して、栄養士にはそれぞれのホームや職員の考え方を尊重しながら、支援していくことが求められています。ですので、栄養士1人配置ではきめ細やかな支援が厳しく、法人独自の予算で増員したところもあります。近年の動向では、管理栄養士1名に加えて管理栄養士ないし栄養士1名の増員が望まれています。

子どものタイミングでやってあげたいことと できることの乖離

増山先生が子どもの権利のことをお話されましたが、できてないことだらけで胸が苦しくなったことの一例を紹介します。それは、気軽に食事づくりに関わるチャンスを与えられないということです。それぞれの子どもにはその日の気分や調子があって「今日はなんか作りたいなあ」という、私たちから見てもよい学びのチャンスだと思うタイミングがあるのですが、ホームでは調理は包丁や火を扱うため危機管理も大切です。大人が子どもに寄り添ってあげられるとよいのですが、子ども8人を児童指導員1人で見ている中では難しいのが現状です。児童指導員が少ないと

ころを栄養士や調理員がやってあげたいところですが、上手くできていないのが当園の課題です。

楽しく食べられるような「食育」の実践

子どもたちが食べることを楽しく思えるような取り組みを創り出していくことも栄養士の役割です。私が入職した頃は、「魚嫌い」な子どもが大半で、食卓が荒れるので大人までもが「今日は魚か〜」とつぶやいていました。食卓が荒れるとは、「献立を見たときから何曜日と何曜日は魚だから最悪だ」「夕食が魚だから宿題を頑張れない」「魚の日は食事いらない」「わざと床に落とす」「他の子どもにちょっかいを出して楽しく食事ができないようにする」といったことが次々に起こることです。

しかし、よく話を聞いてみると、お刺身は好きだし、骨を取ってお茶漬けにするとよく食べるので、どうも食べる技術が身についていないために「魚は嫌い」というのが本当の理由でした。

そこで、子どもたちが魚を上手に食べられるように、お魚コンテストを毎月1回開催して、表彰状を配ることにしました。すると、子どもたちは、おしゃべりもほどほどにして、集中して、ていねいに骨を1本1本取り除き、姿勢までピーンと伸ばして食べるのです。

また、食事づくりに触れるような家庭的な雰囲気づくりも大切です。食事中に訪問すると、食事の時間になっても部屋から出てこなかったり、料理を残してさっさと部屋に戻っていくなど、雰囲気がよくないことが気になっていました。

そこで、調理員に協力してもらい、ホームで食事を作ってもらいました。すると、作っているときに質問が出たり、味見したりする子どもの姿が見られました。また、子どもたちにどんな味つけが好きかを聞いて仕上げるなどのやり取りが生まれました。

さらに、子どもだけでなく職員にも刺激となり、もともと食事づくりが好きな職員（ホーム長）が腕前を発揮するようになりました。そして、ついに子どもから「○○さん（ホーム長）と魚をさばいてみたい」とリクエストが上がりました。最終的に、子どもたちは前より食卓にいる時間が長くなり、食に関する会話が増えるようになったのです。

自立に向けた支援と自立後の支援の充実

子どもたちが児童養護施設で暮らせるのは高校卒業の春までというのが、これまで長く続いてきた制度で「18歳の壁」と呼ばれていました。この制度下で高校生は、学業と部活、さらに進学のためのアルバイトに加えて一人暮らしの練習を行っています。自立訓練室と呼ばれる部屋を利用して、自分で3食用意し、お弁当を詰めて学校やアルバイトに行き、買い物、掃除、洗濯の全てを自分一人で行うという練習をするのです。栄養士は、まず献立を一緒に考え、買い物の計画を立て、予算に収まるか確認し、ゴミの出し方を教えます。練習後は、困ったことがなかったかなどの話を聞いて、振り返りをていねいに行います。そして次の練習に向けて目標を立てる、ということを繰り返します。かなりバタバタと実施することになります。

しかし、2022年6月に改正児童福祉法が成立したことで、2024年4月以降、原則18歳まで（延長22歳）となっていた年齢制限が撤廃されることになりました。これにより切れ目ない支援ができるようになり、施設が「実家」のような役割を持つようになることが考えられます。例えば、「職場の健康診断結果で悪かったところを改善するにはどうすればいいの？」「なんだか疲れやすいけど、からだによい食事って何かもう一度教えて」「子どもの食事はどう作ればいいの」などの、今までになかった相談に応えていくことが求められるようになると思います。このように、食からの支援内容が変わっていく中、子どもたちの思いに応えられるような栄養士でいたいと思います。

略歴

社会福祉法人松柏児童園西台こども館・栄養士。大学卒業後、看護師や保健師を派遣するNPOに勤務。その後、病院の厨房で調乳・離乳食・一般食・治療食を作る。13年前に現在の職場に移り、給食業務の他に、健康発達増進業務や自立支援と自立後の支援を行っている。

参加者からの声

基調講演、現場からの問題提起を受けて、意見交換が行われました。また、研修会後のアンケートでは、多くの参加者から子どもの権利を保障することや「食」の重要性について意見をいただきました。その一部をご紹介します。

意見交換より

参加者Ｆ（放課後デイサービス・管理栄養士）：

日々試行錯誤しながら勤務をしている状況です。私は管理栄養士として、主におやつや長期休みの調理活動などを担当しています。障がいを持つといっても子どもによりいろいろ違います。一人ひとりに合った形での提供をと考えているのですが、子どもの権利についての増山先生の話を聞き、かえってそれが本当は自分でこう食べたいという子どもの権利を奪っているのではないかということを感じました。例えば、きれいに食べられるように、小さく切るとかの配慮を考えますが、子どもがどうやって食べたいのか、ということを改めて考えさせられるお話でした。

河野さんの話は、現場で発達障がいのお子さんと向き合ってらっしゃるので、すごく共感するところがありました。違いが大事とおっしゃっていたのは、本当にそうだなあと思いました。

丸山さんのお話を聞き、子どもたちの「やりたい」とか「おいしい」とか、そういう素直な気持ちが出てくる、出せるような雰囲気づくりを日々大事にしていきたいなあと改めて感じました。

参加者Ｔ（管理栄養士養成課程学生）：

増山先生のお話を聞き、今コロナということで、遊んではいけないといわれ、3密を避けるためにも、遊ぶことが危険という認識になっていると私自身も思いました。

自分の子どものころを振り返ると、やはり遊ぶことによって人間関係などを学ぶこともあったので、遊ぶ機会を大事にしながら、自分たちができることを見つけていかなくてはいけないなとすごく強く思いました。

参加者Ａ（大学名誉教授・食生態学）：

増山先生がおっしゃった6つの権利は、一つひとつが大事なことでつながりあっていて、とても大事だと思いました。そして、「食」にはそれら全部を保障するチャンスがあると思います。なぜなら、生まれたときから死に至るまで全ての人が1日2、3回以上、おやつも入れたら、もっとたくさんの回数、食べることに関した行動をやっていく、やってきているわけです。そうすると、権利を守る方も、守られる方も少しだけ本気になったらすぐできます。もし、ちょっと間違っても修正できます。例えば、朝食のときに上手くいかなかったから、昼は頑張ったり、今日ダメだったら明日はって思ったりできます。行動の一つひとつが大き過ぎないから、子どもが自分でこうしたいと思って実行できます。さらに、実行できたときに、達成感みたいなものを誰かに言いたくなったり、という連鎖みたいなものが、簡単にできる場であるということを、改めて6つの権利の側から考えることができました。

また、子どもは権利を保障される側にあるだけではなく、保障する必然性みたいなものをまわりの人や地域の人に発信する、とてもすごいメッセンジャーだということを増山先生のお話やお二人の話を伺ってよく染み込んできました。

研修会後のアンケートより

◆子どもの権利を保障することの重要性

子どもにとっての権利は、子どもに限らず、まさにすべての人にとって、人として生きていく上で共通の大事な権利だと感じました。（70歳代以上、障がいのある人達の居場所づくり）

「子どもの権利を多面的・複眼的にとらえる」「6つの権利と6つの育を大切にする」「学童保育はその6つの育を全て含んでいる」ということに、これからさらに大切にしていかなくてはいけないことを教えていただいた思いでおります。(40歳代、児童支援員)

もっと子どもたちに寄り添った考え方を重視していかなければならないと感じた。コロナウイルスが流行し、休校が相次いでいた中で、親はやはり学習面の遅れに関して目がいってしまい、自分自身もそういった場面をニュースで見ていて大変な事態になってしまっていると感じていたが、大事なことは学習面だけでなく、遊び(遊育)や甦育、治育等、視野を広げて見ていく重要性を学ぶことができた。あれはいけない、これはいけないと制限ばかりするのではなく、子どもたちがやりたいことや関心のあることに目を向けて、今を大切にしてあげることが肝心だと思った。(20歳代以下、学生)

しっかり食べることをよしとして、育児や高齢の親の介護に奮闘する日々の中で、ときに食べたくないと拒む親に、何とかなだめすかして食べさせることもあります。また、思春期の子どもも食べたくない、と訴えることがあります。6つの権利のお話から、主体的に食べたくない、食べない、というのも権利なのかな、と考えました。食べたくない、という意思表示も人の権利であるならば、まずは素直に受け止めてから、その背景にしっかり目を向けていこうという気持ちになりました。(50歳代、教員)

◆「食」の重要性と可能性

増山先生のご講演から、子どもたちはそれぞれの権利により成長すること、さらに2名の事例より、生活の一部である食を支えることで子どもたちの成長につながることを改めて確認することができました。(40歳代、教員)

食の視点で新たにというよりは、具体的な現場の話をうかがって、改めて小学校、学童保育所、児童養護施設での、栄養のみでない、心の健康面、自立支援での食の重要性を感じました。(40歳代、マスコミ)

人との関わりを持たないで生活することが多くなり、何年後かに世の中を揺るがすような何か大きな問題が起こるだろうと不安に思っていましたが、食べることは対面でなければ伝えられないものであること、食べることで大地に足をつけて生きることを楽しめる方向に持って行ける力があるのではないかと感じ、これからの活動にワクワク感をいただきました。(50歳代、管理栄養士)

さまざまな状況下でも、子どもが楽しく、のびのびと活動できるような食体験を発信していきたいと感じました。そのためには、子ども同士がつながる環境づくりや、保護者や学校、地域の方々と周囲とのつながりを大事にし、子ども一人ひとりが主役になることができるような食支援を考えていきたいです。(20歳代以下、学生)

コロナ禍の中で、「食」の重要性を再確認しているところです。特に子どもにおける食の貧困は、将来にわたる健康課題も抱えている気がします。子どもの育ちから考えた「食」について、自らもそうであるが、関わっていきたいと考えました。(60歳代、元教員)

足立先生がおっしゃっていましたように、食は1日3食、毎日あります。食を通して育つもの、育てたいものを整理し、普段の生活や指導に役立てていきたいと考えました。(50歳代、管理栄養士)

食を通じて子どもたちを支えていくことが可能になると感じました。食事をする環境を整えたり、共食をすることは、子どもたちのつながりを増やすだけではなく、精神面を支えたり、生活自体を良好にすることがわかりました。(20歳代以下、学生)

「食」を通じた支援の大切さを考える

服部 孝

「食」の場面に見える問題

私は「子どもの貧困」や「児童虐待」をテーマにした講演をすることが多いのですが、貧困にせよ虐待にせよ、この「食」についての問題が多く見られます。

例えば「いつまで寝ているの！　早く朝ごはん食べて学校に行きなさい！」という光景が一般的な家庭では見られますが、養育力が低下している家庭では全く異なります。ある男の子は親のネグレクトで朝食を作ってもらえず、授業中ボーっとしていて先生に注意されることがたびたびありました。

男の子は不登校気味で、公園で一人でいることが多く、普段から近所の方が心配していました。ある日、朝食を食べていないことを聞いた近所の方が、公園にいた男の子にお弁当を用意し渡したそうです。学校から帰ってきた男の子は「今日はすごかった。先生に注意されなかった。ちゃんと勉強できた。給食の時間まで（お腹が）もった」とうれしそうに話してくれたそうです。これまでにない表情を男の子が見せてくれたと近所の方は私に教えてくれました。

この事例からわかるように、学業が本業である子どもにとってこのような「食」の格差は、「学力」の格差に直結してしまいます。この格差をそのままにしておくと、やがて学校にいることが辛くなり、不登校などのさまざまな問題につながってしまいます。

だからこそ「食」の支援はとても大切なものだと言え、全国的に広がっている「子ども食堂」は代表的な支援の一つとなっています。私もボランティアとして子ども食堂に関わっていますので、次に述べていきたいと思います。

子ども食堂を通じて「食」ができることを考える

子ども食堂とは、「無料、または低額で子どもに食事を提供する場」と言われていますが、そのやり方はさまざまです。

また、貧困家庭の子どもたちへの支援と思われがちですが、実際には貧困家庭に限定せずに活動していることが多く、私は貧困家庭などに限定している場合を「ケア型」、限定せず幅広く受け入れている場合を「コミュニティ（地域共生）型」と整理しています。

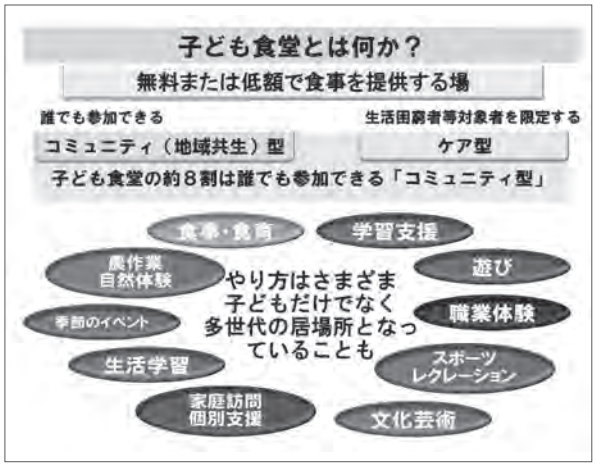


図1　子ども食堂とは何か?

私がボランティアをしているさいたま市内にある「みな風地域食堂」は、子どもだけでなく、シニアなどの年代の人たちが集まるコミュニティ型の居場所となっています。

開催回数は月に1、2回となっています。「食事の支援なら毎日開催しないと意味がないのでは」と疑問を持たれる方もいますが、「食」は栄養を摂るだけにあるのではありません。皆で同じものを食べながら楽しく話をすることで、からだの健康だけでなく心の健康にもつながります。「みな風地域食堂」では多世代の人が集まり、正にこの「共食」を実現しており、笑顔があふれる中で食事を楽しまれています。

この「みな風地域食堂」の代表である山田ちづ子さんが、子ども食堂を開設した動機に、2014年埼玉県川口市で17歳の少年が祖父母を殺害した事件があります。少年は義父と母親から虐待され、母親の命令で祖父母を殺害し懲役15年に処せられ服役中です[1)]。

少年がさいたま市内の小学校に通学していたことを知った山田さんは、「なぜ、誰も気づけなかったのか。事件は防げたのではないか。同じような少年・少女が近くにいるかもしれない。ただ気づいていないだけなのでは」と思い、自分ができることは何かを考え、子ども食堂をはじめられないかと思ったそうです[2)]。

私は事件を起こした少年を手紙で支援しており、そのつながりで山田さんと知り合い、山田さんから子ども食堂を開設するにはどうしたらよいのか相談がありました。

食堂は2020年7月に開設し、私もボランティアとして継続的に関わっております。「みな風地域食堂」は誰でも参加できるため、家庭の背景は正直よくわかりません。しかし、そのよくわからないことこそが、参加しやすい居場所になる要素だと思います。

また、自然と子育てについての悩みが出てくることもあります。印象的だったのは障がいを持つ子どもの母親の話でした。「私はこの子の将来をいつも不安に思っています。だから、この子の好きなこと・得意なことを伸ばしてあげたいと思っています。この子は料理が好きなので、これまでいろいろな場所で一緒にできないか聞きましたが、どこも障がいを理由に断られてきました。でも、山田さんだけは、やってみたらと言ってくれました」と教えてくれました。

その子は今、料理のお手伝いをしてくれるだけでなく、小さな子の面倒をみたりしてくれ、アイドル的な存在になっています。

私は障がいで問題となるのは障がいそのものよりも、社会が障がいのある方を本当の意味で受け入れない排除的な思考にあると強く感じました。そして同時に、障がいだけでなく生きづらさを抱える方にとって、地域の支え合いがどれだけ大切なことであるかということも教えてくれました。

ケアリーバーの若者への「食」を通じて人とつながる支援

「ケアリーバー」とは、社会的養護「ケア」を離れた人「リーバー」という意味です。保護者がいなかったり、虐待等により家庭で暮らすことができない子どもたちは、里親・児童養護施設等（社会的養護）で生活しますが、原則18歳になると一人で生活していかなければなりません。

虐待による心の傷も癒えないまま、慣れない一人暮らしをし、何か困ったときに後ろ盾になってくれる家族もなく、さまざまな悩みを抱え社会の中で生きています。

「友達が自殺した」「20歳までに死のうと思っていた」「自殺しようとオーバードーズ（過量服薬）した」「生きる意味がわからなくなった」……、若者との話の中で次々と衝撃的な言葉が発せられました。

「何かできないか」と思い、私は山田さんに相談し、「みな風地域食堂」で2022年11月からケアリーバーの若者たちに、「食」を通じて人とつながる支援を行うことにしました。

上手く地域の方となじめるか不安な面もありましたが、若者たちの声がそれを直ぐに払拭してくれました。「おばあちゃんちに来たみたいでホッとするわ」「作ってくれた料理を食べるのは本当に久しぶりです。おいしくて、うれしくて」と涙を流す若者もいて、「食」が持っている力のすごさを感じました。

おわりに

人が生きるために欠かすことができない「食」。しかし、これまで述べてきたように「食」は生命を維持するためだけにあるのではありません。特に未来を担う子どもたちのために、今一度「食」について社会全体で考えることが必要だと思います。絶望ではなく希望が持てる未来のために、私たち一人ひとりの行動が問われているのではないでしょうか。

参考文献

1）山寺香：誰もボクを見ていない、ポプラ社（2020）
2）アコレ・おおみや：人々の思いがつなぐ子ども支援の輪、アコレおおみや 49 号（2021）

略歴

埼玉県草加児童相談所副所長。生活困窮、子どもの貧困、児童虐待などをテーマとした講演活動、福祉職員キャリアパス対応生涯研修課程等の研修講師として活動。
1 級ファイナンシャル・プランニング技能士、社会保険労務士有資格者、生活困窮者自立支援制度主任相談支援員養成研修修了、同主任相談支援員スキルアップ研修修了。

地域の子育て世代から高齢者まで全世代の食支援
認定栄養ケア・ステーションの事例

山口はるみ

本号の「実践と理論のあいだ」のテーマ「子どもの育ちを『食』から支援するために－『誰一人取り残されない』の視点から」についての問題提起を受けて、改めて私たちの活動を「誰一人取り残されない」の視点から振り返ってみたいと思います。

私たちは、埼玉県和光市の西大和団地内に、和光市の介護予防拠点「まちかど健康相談室」を平成26年から、認定栄養ケア・ステーション（ぽけっとステーション）として活動しています。団地内の高齢化率は高く、さまざまな問題も抱えています。平日10～15時、赤ちゃん連れから高齢者まで誰でも利用できるサロンを開設し、管理栄養士・保健師・看護師・歯科衛生士が対応、心身や生活の相談の他、食生活や健康の相談や防犯防災講座等を行なったりしています。また、散歩や体操、手芸や囲碁など「市民のやりたい」を拾い出し、市民がリーダーとなり数多くのサークル活動を支援しています。昨年度の来所者数は延べ2794人でした。

栄養ケア・ステーションを拠点に、訪問栄養事業も行っています。高齢者に限らず、障がい者（児）や育児家庭にも訪問し、食生活で対象者ができることを一緒に考え、今後も続けていけそうなことを情報提供し、支援しています。毎月約60件、訪問活動をしています。

育児家庭への訪問栄養支援
－不安な気持ちを持つ母親を支える

和光市では、妊娠期からの切れ目のない支援として、「わこう版ネウボラ」事業を展開しています。ネウボラとは、フィンランド語で「アドバイスの場」を意味し、子育ての不安な気持ちや悩みの相談の場として、支える場所を整え、安心して出産や子育てを迎えることができるように支援しています。

子育て世代包括支援センターが5か所存在し、母子保健ケアマネジャーや子育て支援ケアマネジャーが配置されています。母子健康手帳の申請時にスクリーニングされ、出産や子育てに不安を抱えている対象者に、ケアプラン作成やマネジメントを行ないます。例えば、出産時、身近に支援者がいない場合や、母子等に障がいや疾病を抱えている方、生活支援や家庭内に問題を抱えている方、育児に関して不安をお持ちの方などに対応しています。

事業の一つに、「療育支援事業　栄養マネジメント」があります。ぽけっとステーションが業務委託契約を交わし、管理栄養士が訪問できます。母子に疾病等があり食事の配慮が必要であったり、離乳食づくりに不安を抱えていたりなど、食生活に関する課題解決方法を一緒に考え、自分たちでできる方法を情報提供し支援します。

＜事例1＞

障がいを抱えている母親で、離乳食を月齢や規定量どおり与えることができず混乱し、授乳や睡眠時間も決まったとおりにできないため、「子どもをかわいいと思えない」と話している状況でした。母親の気持ちに寄り添いながら情報提供し、離乳食期を支援していくと、少しずつ決まったこと以外も受け入れるようになり、「子どもをかわいいと思えるようになった」との発言を聞くことができました。

＜事例2＞

子が自閉症で偏食があり、母親は料理が不得意で不眠状態でした。成長に必要な食生活や簡単な調理方法を知ることで、気持ちが楽になったようです。介入後もまちかど健康相談室に時々相談しに訪れます。

「こどもごはん塾」
－生活困窮家庭の子どもの食を営む力を育てる

「こどもごはん塾」は和光市協働事業に提案し採択され、平成30年に実施しました。「こども食堂」という形ではなく、子ども自身が自分で食事づくりができ

るようにすることが目的です。市内で生活困窮家庭の児童・生徒への学習支援を行なっている「和光アスナル学習支援」で声かけしていただき、食事づくりをしてみたい子どもたちに集まってもらいました。小学生高学年から高校生の7人が参加し、成長に必要な食事の摂り方や、食費の節約方法、インスタント食品などを健康的に食べる方法など、調理実習を交えて3日間行ないました。最終日には、自分で食べたいものをそれぞれで調理し、参加していなかった兄弟や親にも食べていただきました。「おいしい」と褒められ、うれしそうにしている様子が印象的でした。

「こどもごはん塾」で健康的な食事の摂り方を学ぶ子どもたち。

まちかど健康相談室と地域の連携
―困っている人を見つけ、支える

市内小学校区域で地区の社会福祉協議会が立ち上がり、団地周辺の団体が毎月集まり、地域の困りごとや情報交換をしています。小学校、学童保育、保育園、児童館、自治会、婦人会、民生委員、高齢者施設、郵便局、UR都市機構、行政、社協、NPOなどがメンバーとなります。自治会役員の高齢化で弱体化している団地の、団地祭りなどの手伝いに行ったり、保育園からこいのぼりがほしいと言われたら、使わなくなったものを寄付したり、コロナ禍で学校のPTAの集まりができなくなったベルマーク整理を高齢者施設の高齢者がやったり、雑巾を縫ったりもしています。団地の高齢者が園芸をやりたいけど、植える場所がないと悩んでいたところ、PTAが小学校の花壇の世話ができなくなっていると聞き、まちかど健康相談室で園芸サークルを立ち上げ、プランターに花を植え、学校内の花の世話をすることになりました。普段は、小学校の児童が花の水やりをしてくれています。コロナ禍で児童と一緒に世話をすることは避けていますが、先生を通じてつながっています。花壇の世話をしているときに、遅刻して登校した児童が学校に入れず校門のまえでウロウロしているところに遭遇し、校門に入れるよう先生に引き渡すこともありました。地域も学校と課題を共有しながら、一緒に子どもたちを見守っています。

おわりに

「誰一人取り残されない」食からの支援をするためには、国や自治体の事業を活用しつつ、困っている人を見つけ、支援するための工夫が必要です。和光市では、母子保健・子育てケアマネジャーが個別にケアプランを作成し、チームケアで関わることで、家庭の自立支援を一緒に考えることができ、虐待などを未然に防ぐことにもつなげています。児童施設に入退所する際にも、チームで話し合っているので、担当者だけの判断で動くことがなくなります。このように、人々のライフステージ全体を通して関わる活動のやり方が、取り残されそうな人々の見つけやすさにつながっています。

親が食事を作る時間がない、家庭内での食育が十分に行なわれていない家庭が多い現状で、子どもの食生活を改善するには、他者が食事を提供するだけでは、問題を抱えている家庭の解決は難しいのではと思います。子ども自身が「食」に興味を持ち、考える力をつけることは食の自立支援につながり、課題解決の一つになると考えています。

地域に栄養士が普通に存在し、多職種のチームで連携し、全世代の食に関わることができるので、今後も「食」を通じて、市民がいきいきと活動できるよう支援し、また、地域で子どもを育てていけるよう支援していきたいと考えています。

略歴

NPO 法人ぽけっとステーション代表理事。短大卒業後、病院等に勤務し管理栄養士取得。結婚後ケアマネジャーを取得し民間事業所に勤務。平成 18 年 NPO 法人を設立し、栄養業務と介護事業を行なっている。埼玉県和光市、朝霞市、志木市などから事業委託を請けている。

一人ひとりの子どもの将来をイメージした「放課後等デイサービス」の取り組みから

古林史子

すべての子どもの放課後の過ごしを支える「放課後等デイサービス」

「放課後等デイサービス」事業とは、「学校通学中の障がい児に対して、放課後や夏休み等の長期休暇中において、生活能力向上のための訓練等を継続的に提供することにより、学校教育と相まって障がい児の自立を促進するとともに、放課後等の居場所づくりを行う」ものです。認定特定非営利活動法人「アフタースクールぱるけ」は、発達支援に関わる「放課後等デイサービス」事業を仙台市内3か所で行っています。あわせて小学生30名、中高生40名余りが放課後や長期休暇中に利用しています。

放課後等デイサービスのガイドライン（厚生労働省）には、基本活動として、「自立支援と日常生活の充実のための活動」「創作活動」「地域交流の機会の提供」「余暇の提供」とあります。「アフタースクールぱるけ」では、子どもの発達、障がい特性を理解し、学童保育施設と同じように、このような基本活動の一つとして、おやつの提供や学校休業日に昼食をとれる空間を設けています。

「放課後等デイサービス」との出会いから見えてきたこと

私がこの仕事に携わるきっかけは、「アフタースクールぱるけ」代表の「障がいの有無に関係なく、子ども達には将来、親から独立し生きていく力を養うことが大切であり、その一つに『食』がある」との思いに共感したからです。栄養士として勤務しはじめた頃に障がい者の給食に携わったことはありましたが、一人ひとりの特性を理解し将来を考えた「食」の提供は、改めて自分の考えを変えるきっかけとなりました。

「アフタースクールぱるけ」では「自分らしくいきいきと過ごせる力を育む」という支援方針の中に「食育」という項目を掲げ、日々の活動に取り入れています。これは文部科学省が推進する「食育で身に付けること」という目標にもあるように、食べることだけでなく、感謝の心、社会性を育てること等と共通する考え方です。

新型コロナ感染拡大の中で気づかされた≪6つの権利≫≪6つの育≫…

今回の研修会では増山先生の「子どもの権利、子ども期の保障」に関する≪6つの権利≫≪6つの育≫についての説明がありましたが、学童保育ではこれら6つを総合的にとらえる必要があるとのお話が、現場に携わるものとして心に響き、自分自身の日々の保育に問いかけられた気がいたしました。

新型コロナウイルスの感染拡大がはじまった頃、調理では今までと変わらない基本的な衛生管理をすることで食べ物から感染はしないとのことに、どこかホッとした記憶があります。しかし、感染対策のさまざまな制限は、子ども達、職員にも少なからず影響があったかと思います。最近ではその制限にも慣れ、制限が“当たり前”となる中、増山先生のお話を聴き、“当たり前”のままでよいのかと我に返った思いがしました。

新型コロナウイルス感染拡大以前は、おやつを口に入れたとたんに、思わず「おいしいね」と子ども達同士で顔を見合わせ共感する様子や、作った職員に「おいしい！」と伝える様子がみられました。現在もそれらの様子はみられますが、感染対策として大丈夫なのかと考えてしまったり、「食べ終わってからお話しようね」と声をかけることも常のこととなりました。

子どもたちの様子から、自分が提供したおやつへの反応をみることが制限されてしまい、振り返りの機会が減っているようにも感じます。また、楽しい雰囲気をさえぎるようにしなければならないことに、何とも言えない気持ちになります。しかし、言葉だけではなく、食べ方、表情、残り具合、食べ終わった後の様子等からも振り返りが可能であることは今までと変わら

ないこと、そこをとらえる技量が求められているようにも思えます。

「見守る」ことの大切さを実感する

増山先生の話を聴き、子どもの権利について改めて振り返ってみました。いつもは一口で食べやすいようにとりんごを小さく切って出していた子どもが、ある日たまたま大きいまま出したところ、自分で手に持ちかじることができました。子どものできる経験を奪っていたのではないか、もっと早く気づいていればと思う瞬間でした。また、とうもろこしはかぶりついて食べる醍醐味を味わってほしい夏の定番のおやつです。発語が難しい子どもが目の前のとうもろこしを見つめ食べずに残したことから、保護者に家での様子を聞くと「コーンは食べますよ、缶詰のだけど」とのお話でした。嫌いではないのだと、次の日から1cm幅に切って出してみたところ、かぶりついて食べていました。

子どもが、食べたいのか、食べたくないのか、どのように食べたいのか、どうしたら食べられるのか等、子どもの発信する素直な気持ちを感じるために、まず「見守ること」が大切であるということを今の職場で最初に学びました。

With コロナの取り組みから自身の力量を問い直す

Withコロナにおいて、感染対策を試行錯誤しながら、簡単なおやつを子ども自身が自分の分を作ることを続けてきました。最近では、みんなで作る調理活動や食に関わる外出活動も少しずつ再開しています。

毎年恒例だった芋煮会を実施しました。久しぶりの芋煮会に「外で食べるんだよね！」「にんじんの皮むきます！」と会場づくりや調理活動をする子どもたちの張りきった様子がみられました。また、普段は持参したお弁当しか食べない子どもまでが、大きく口を開けておにぎりをほおばり、芋煮のおかわりに、うれしさでいっぱいになりました。おやつの買い物活動も、現在では地域の店へ感染対策をしながら行うようになりました。

いかに感染対策を継続しながら、子ども達の健康、育ち、学び、遊び、失敗する機会、社会的活動の実践の場を守っていくのか、まだまだ私達自身の技量が試されていくような気がしています。Withコロナの中で、以前から基本的に変わらない視点を、今後も心に留めておかなければと思います。

子どもと関わる大人が、一緒に取り組み楽しむことが大切。

今後に向けて

“アフタースクールぱるけ”では、“チャイルドファースト”をキーワードとして日々の活動に取り組んでいます。私自身の行動が果たして“チャイルドファースト”になっているのか、改めて振り返る機会となりました。学校でもない家庭でもない放課後だからこそ見えてくること、できることがあります。子どもにとって「食は権利を守るチャンス」であり、子ども達の発信をいかにとらえ、考えていくか、ここに視点を向けた「食育」の可能性を強く感じました。これは「食」に携わる者としての責任ではないかとも思います。これらのことを念頭に、今後も日々の活動に取り組んでいきたいと思います。

略歴

保育園、福祉関連施設での管理栄養士を経て、認定特定非営利活動法人アフタースクールぱるけの管理栄養士、児童指導員。

「子どもの権利条約」を食育活動の基盤に

平本福子

本号の「実践と理論のあいだ」のテーマは「子どもの育ちを『食』から支援するために－『誰一人取り残されない』の視点から」で、家庭環境や障がいなどの厳しい状況にある子どもたちへの「食」からの支援を考えることです。そして、基調講演で取り上げられた「子どもの権利条約」は、この難題なテーマへの道案内として、子どもとはどのような存在なのかを考えさせてくれました。しかし、「食」による子ども支援と「子どもの権利条約」のつながりは見えそうで見えにくい。そこで、筆者自身が食育活動を通して「子どもの権利条約」とどのように関わってきたのかを振り返ってみました。

子ども主体の食育活動を「子どもの権利条約」から見る

2002年食生態学実践フォーラム主催の「子ども自身が構想し実践する食事づくりセミナー」蔵王[1)]に参加した子どもたち（4～6年生8名）が、セミナーで学んだ「3·1·2弁当箱法」（以下「弁当箱法」）を友だちにも伝えたいと活動「べんとうず」をはじめました。放課後に「弁当箱法」を、フェルト製の料理を使って、友だちに遊びながら伝えるというもの。この活動には地域のボランティアとともにゼミ生が関わっていたのですが、「3：1：2」の割合や「しっかり詰める」を低学年の子にどのように伝えるかについて、子どもならではの大胆なアイデアが次々に出て驚きました。そして、これらの活動を通して、改めて、子どもの声を中心とする子ども主体の活動の醍醐味を実感しました[2)]。

その後、2005年に仙台市に国連子どもの権利条約委員が来られ、「べんとうず」の活動を見ていただく機会がありました。子どもの権利条約委員は子どもたちの発表を聴き、「この活動は子ども自身が考えたことを子どもや地域に伝えているので、第12条意見表明権にあたる」とうれしそうに話されました。また、その場にいた大人たちに向かって、「子どもの意見表明権は、子どもが意見を言えることではなく、大人が子どもの意見を聴くということなのです」と言われました[3)]。筆者の子どもの権利条約についての理解を大きく揺さぶられる経験でした。また、自分たちが地域で実践している食育活動が、世界で共有されている子どもの権利から説明できることに気づかされ、感激しました。

国連子どもの権利条約委員と子どもたち。

学童保育の理念に位置づく「子どもの権利条約」

その後、学童保育の活動にも関わるようになり、「子どもの権利条約」が学童保育活動の根底をなすものであることを知りました。学童保育の設置根拠である児童福祉法には「児童の権利に関する条約の精神にのっとり」とあり、「放課後児童クラブ運営指針」（2015）[4)]にもその考えが反映されています。

筆者らは学童保育における食育活動で、子どもが「おやつ·食事」に主体的に関わることを提唱していますが、その根拠として、「子どもの権利条約」を位置づけています。具体的には、子ども自身が「おやつ·食事」を考えたり、作ったりすることを提案しています。また、「子どもが主体的に関わる」ことを、「子どもが考えや気持ちを表現する」とし、支援員は「子どもの考えや気持ちを聴く」ことが重要と考えています。

仙台市内のM学童保育での事例です。子どもたちが1～3年生だったこともあり、子どもの理解や気持ちをていねいにくみ取るようにしました。はじまりは支

援員からの「子どもの弁当に野菜が少ない。何かできないでしょうか」という相談でした。そこで、バランスのよい食事がわかりやすい「弁当箱法」をやることになりました。活動をすすめる中で、オムライスなどの主食・主菜・副菜がまざった料理が多く、割合を見るのが難しいという課題にぶつかりました。そこで、子どもたちと話し合い、料理を分解して、主食・主菜・副菜の割合を確認する実験をしました。それにより、子ども自身が「副菜が少ない」ことを発見したのです。また、保護者から「副菜のレパートリーが少ない」という声に、子どもたちが「我が家のおすすめ副菜」を紹介したところ、我が家の副菜料理を自慢げに話す子どもの姿が見られ、レシピを共有することができました。

このように、子どもの理解や気持ちを受けとめながら、一緒にすすめていくと、自分の考えを言う子が増えて、自然と子ども主体の活動になってきました[5]。なんてことはない、「子どもの権利条約の理念に基づき」と大上段に構えなくても、子どもの声を聴き、話し合うことで、子ども主体の活動はできることを実感しました。

オムライスの分解実験を嬉々として行う子どもたち。

「誰一人取り残されない」食育の場は身近にある[6]

「子どもの権利条約」で保障する子どもの学習の権利は、SDGsの「誰一人取り残されない」の考えにもつながることを実感することがありました。

S市の児童館と連携して「さかな丸ごと食育」を行っていますが、新型コロナウイルス感染の中で少人数での活動になっています。それにより、学校での学習に課題があったり、まわりの大人や子どもとのコミュニケーションがうまくできない子どもたちと、ていねいにかかわる機会を得ました。

自分の気持ちを大人に伝えるのが苦手な子どもは、最初は会話がなく、バラバラに作業をやっているのですが、回を重ねると、お互いの分担を話し合うようになります。途中でフラッとどこかにいってしまう回数も減ってきました。なぜだろうかとみていると、自分が何をしたらよいかがわかってきたからのようです。わかりやすく、ゆっくり、何回も説明すること。わかることで、できることも増え自己効力感が上がります。なかでも、それが顕著に見られたのが「片づけ」です。「片づけ」は作業がパターン化しているので、慣れれば子ども自身で考えて動くことができます。いつも大人から注意を受け、自己肯定感の低い子どもたちにとって、自分で考えてやれたこと、またそれを大人から認められたことがなによりうれしいことであるのかが、子どもたちの表情から伝わってきました。

子ども一人ひとりとていねいに向き合い、その思いに応える。これまでも言い尽くされてきたことですが、まだまだ気づかされることがあるように思います。

「子どもの権利条約」は国際的に合意された約束ですが、食育（活動）において語られることはあまりありません。しかし、教育・保育に関わる者が、その基盤である基本的人権について知ることは重要ではないでしょうか。また、そのことが子どもとはどのような存在なのかという子ども観につながり、それぞれの食育の取り組みのゴール（どのようになってもらいたいか）を描くことに大きく関わってくるのではないかと思います。

参考文献

1）平本福子、針谷順子、足立己幸：児童参加型食教育「わくわく食探検」の開発と評価―仙台市 H 児童館児童の事例、日本健康教育学会、第 6 号、p757-766（2007）
2）平本福子：食育の主体はだあれ、食育の場をどうデザインするか、p12-17、女子栄養大学出版部（2019）
3）外務省：児童の権利に関する条約（全文）https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/jido/zenbun.html
4）厚生労働省：放課後児童クラブ運営指針（2015）
5）高橋比呂映、平本福子：学童保育に通う児童の理解・関心に寄り添ってすすめる「3·1·2 弁当箱法」学習プログラムの開発、第 12 回学童保育学会発表要旨集、p45-46（2022）
6）高橋比呂映、平本福子：児童館と魚市場との連携による「さかな丸ごと食育」食育プログラムの開発、「さかな丸ごと食育」教材・プログラム開発研究 2021 年度研究報告、p23-32（2022）

略歴

NPO 法人食生態学実践フォーラム理事、学童保育の「食」を考える会代表。宮城学院女子大学名誉教授。専門は、調理・食教育。子どもを中心とした食育活動に長く関わっている。

改めて「共食」とは何か
持続可能な「人間らしい食」にとっての意味（概念）を考える

平本福子

3年ぶりに日本栄養改善学会での研究自由集会が開催された。コロナ感染拡大からオンラインによる開催となったが、本法人も集会の場を設け、スタッフを含めて24名に集まっていただくことができた。

この研究自由集会は、本法人の研究活動の一環として、総会研修会による問題提起、本誌「食生態学―実践と研究」による議論の発展に続く、最後の議論の場となっている。昨年の総会研修会「改めて『共食』とは何か―持続可能な『人間らしい食』にとっての意味（概念）を考える」を経て議論を深める場となった。

「三密回避」が優先される今だからこそ、「共食」が大事：従来の概念を総括した「共食の地球地図」と多様な「共食様式」の提案

最初に足立己幸氏（女子栄養大学・名古屋学芸大学名誉教授）から、「共食」の概念を考える上での基本的なことがらについて話していただいた。

具体的には、「人間・食物・地域のかかわり（図）」など食生態学の基本的なものの見方・考え方から、「共食」の定義、「地球・宇宙を視野に持つ『共食』の概念とその重層性」の概念図構築のプロセスを簡潔にレクチャーしていただいた。参加者には事前に「食生態学―実践と研究」14・15号の足立氏の論考を読んできてもらったが、はじめて食生態学に触れられた方には、短い時間で40年間の共食研究のあゆみを理解するのは大変だったかもしれない。しかし、参加者の感想をみると、「共食の意味する枠組みが確認できた」「家族だけでなく、多様な共食があることがわかった」など、参加者の「共食」概念の問い直しにつながっていた。

次いで、足立氏は「共食（概念）の地球地図」からみた「共食様式」の多様性・重層性（図1）の深化・進化版を提示された。この図は、共食の構成要素として、「誰と誰が」と「何（どんな食）を共有するのか」とし、前者を縦軸（個人、家族、地域・集団、宇宙・地球）に、後者を横軸（食べる行動、作る行動、食情報を交流・伝承する行動、食活動、食の営み）としての枠組みからなっている。そして、共食の概念を図化して、わかりやすくすることにより、複数の人たちで共有できるものになると説明された。

さらに、足立氏は参加者一人ひとりがこの図に自分（たち）はどこで、どのような共食（様式）をしているのかなどを書き込むことを通して、今後どのような共食（様式）をしたいのかについて考えることができるのではないかと提案された。中でも重要なことは、自分（たち）は何をゴールに、何をするのか、したいのかとの関係で、共有しやすい概念を持つこと。「共食」そのことがゴールではなく、優れた「手段」であること。また、ゴールは壮大なものがよいが、実際に何をするのかは優先順位をつけて、できることからやればよい等、実践につなげることについても言及された。

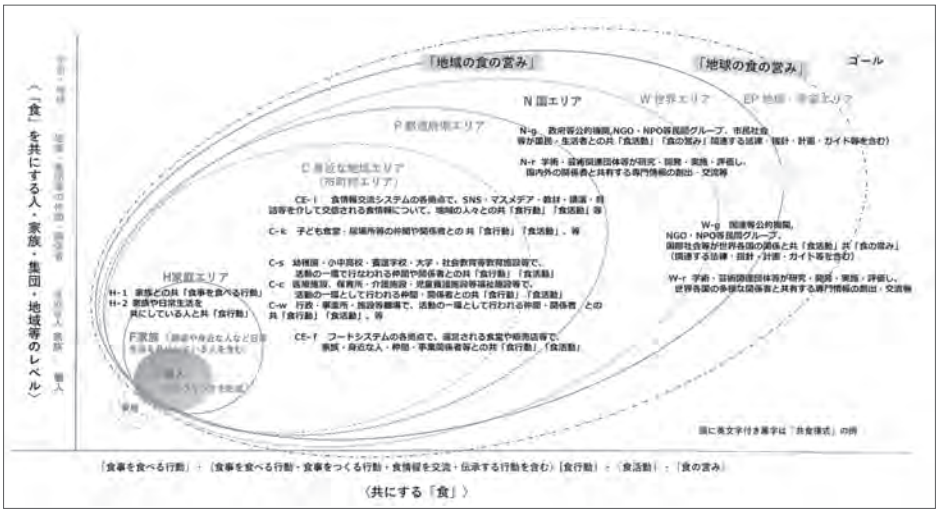


図 1 「共食（概念）の地球地図」からみた「共食様式」の多様性・重曹性

出典：「食生態学―実践と研究」vol.15、p9 図 7 を一部修正

事例 1：コロナ禍での学童保育の取り組み

池川尚美氏（宮城県学童保育緊急支援プロジェクト代表）から、学童保育での食の取り組みについて報告していただいた。最初に、学童保育の歴史は長いが、制度整備の遅れから、人材、施設設備などの整備が不十分で課題が多いこと。さらにコロナ禍で、おやつの時間が、子ども同士のおしゃべりや普段遊ばない子との触れ合い、全員がそろう集団づくりなどの子どもの関係性を育てる大事な場であったが、それが失われたことが大きな課題となってきたことを報告された。また、今まで、ご飯が炊ける匂いで「そろそろおやつだ」と見通しを立てていた子どもの姿や、台所で準備をしている指導員のそばに来て、言葉にならない思いを伝える子どもの姿など、おやつの時間が子どものコミュニケーションの場になっていたことに、改めて気づかされたとのことであった。

加えて、コロナ禍でのオンラインによる自発的な学習会が増え、全国の仲間がつながることができたこと。図1でいうと、地域の活動が、全国レベルで、食情報のやりとりができる「共食」の様式といえるのではないか。また、食情報の共有は子ども食堂などでも共通するので、他職種にも広がった。

さらに、長引くコロナ感染の中で、密にならない食べる場づくりで、床に座って食べるなどの驚くようなことが全国各地で起こっている。改めて、学童保育という生活の場で、子どもや大人が食体験を共有することの意味を考え合うことが必要だと述べられた。

事例 2：市町村の食育推進における「共食」のとらえ方「人間生活から見た共食とは」をめぐって

安達内美子氏（名古屋学芸大学教授、日進市及び長久手市食育推進委員会会長）から報告していただいた。まず、自身が「共食」をどのように位置づけているかについて、これまで学んできた食生態学をもとに、それぞれの生活の質と環境の質の持続可能な共生をゴールとし、主体的に自分らしく食事を楽しむことが重要で、食事の楽しさには、誰かと一緒に食べる、人とつながっていることが大きく関わっている。このことを第4次食育推進基本計画の「食育の環」で説明すると、食べることだけでなく、農業生産や地域活動を含めて、自分が誰かとつながっている、自分がつながりを作ることを担っていることがわかり、「共食」を表現しているのではないかと述べられた。

次いで、長久手市、日進市の食育推進計画の策定プロセスの中で、「共食」がどのように取り上げられていたのかについて報告された。「共食」が家族で一緒に食べることだけに狭くとらえられているが、ワークショップでは、若者の食事づくりと高齢者の孤食という地域の課題を「共食」「共生」でつなげていけるのではないか、家族と一緒に食べるだけではない、孤食の中にも共食があるなどの議論も見られており、「共食」の概念を広げていく必要がある。

そこで、足立氏が提案された「共食」の概念をうまく伝えられないかと、市民向けの食育推進計画パンフレットで共食の定義を掲載したりした。今後は、誰にでもわかりやすい「共食」の定義の説明が課題で、広い意味での共食のとらえ方を市民で共有できるようにしていきたいと述べられた。

質疑応答

参加者K（大学教員）：学生たちは人と実際に会って食べる食卓になっていないがどのように思われるか。

足立：対面ではない「食」のつながりもある。例えば、高齢者の調査では、別居子と電話で話をするという食情報の交換のよさもある。ただ、情報の中身が重要だ。スマートフォンなどでの情報交換では、個々の料理づくりレシピなどの情報が多く、料理を組み合わせた食事づくり全体は少ない。実際に、自分の生活に取り込めるような情報が重要。また、リアルの食卓ができず、「黙食」が問題となっているが、「黙食」を否定的にではなく、他の人へ感染しないように思い合って食べるなどの「気持ち」を共有し合う食事が重要ではないか。

参加者M（学生）：家庭で学びきれなかったことを学校では補いきれないとはどのようなことか。

足立：学校給食は教育理念達成の一つであるから、家庭での食事の役割と同じでない。学校は同年齢の共食で、専門職が教育の一環として作るが、家庭は異年齢の共食で、家族ケアとしての食事。つまり、学校では栄養面などの補完はできるが、家族との精神面や生活面の形成は難しいと思う。

（食生態学実践フォーラム運営委員 調査研究部門）

高齢者版「3・1・2弁当箱法」パンフレット
いくつになっても「食事」が大切です！「3・1・2弁当箱法」であなたも素敵な食生活を

中村里美

教材作成の経緯

2021年に生活・健康などに関するパンフレットを発行している出版社より当フォーラムに、高齢者向きの「3・1・2弁当箱法」（以下、「弁当箱法」）パンフレットをつくりたいので協力してほしいとの依頼がありました。

「弁当箱法」教材の「基本版（2017）」「子ども版（2018）」に続くものとして、ワーキンググループを設けてすすめることになりました。

出版社からの要望は、対象は男性高齢者で、健康が少し気になるようになった世代、パンフレットは高齢者福祉サービス（地域包括支援センターなど）で活用してもらえるようなもので男性高齢者が手に取って読んでみたいと思うものなどでした。

そこで、高齢者の栄養・食生活の特徴や課題について、文献[1,2]などを用いて整理したところ、低栄養によるビタミン、たんぱく質の不足、食品摂取の多様性とフレイルには関連がある、食料品の買い物が難しい、中でも男性高齢者は調理ができないことが課題であることが確認されました。

コンセプトとその具体化

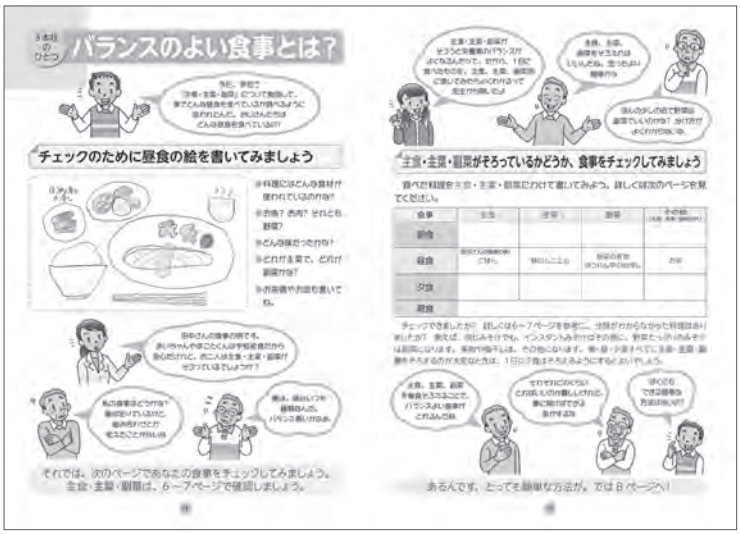
出版社からの要望、男性高齢者の栄養・食生活の現状・課題、「弁当箱法」の特性などについて議論を重ねた結果、パンフレットのコンセプトを、①男性高齢者が読み進めたくなるようなもの、②QOL（ここではフレイル予防に着目して）のためには食事が大切なことがわかり、③SDGsの観点からも食事をとらえられるようになり、「弁当箱法」が生活実践につながるとしました。

そして、これらのコンセプトを具体化するために、①男性高齢者に加えて、友人、近所の小学生、管理栄養士を登場させて、会話をしながら一緒に学びをすすめるような“対話式学習法”にする、②栄養などの知識については、管理栄養士が声がけする形で伝える、③文字・文章表記を少なくし、読みやすくする、④簡単に作れて、生活に取り込めるようなレシピを提案する、などの工夫をすることにしました。

パンフレットの内容

コンセプトをもとに、以下の内容に構成しました。

① 「3・1・2弁当箱法」とは（p1）
② フレイルって何？（p2）
③ 3本柱の一つ　バランスのよい食事とは？（p4）
④ 主食・主菜・副菜の3つの料理をそろえるとバランスがよい（p6）
⑤ 「3・1・2弁当箱法」で適量でバランスのよい食事を整えるルールを学ぼう（p8）
⑥ 弁当は食事、「3・1・2弁当箱法」は1食の食事を整える方法（p12）
⑦ 不足しがちな主菜や副菜の調理にチャレンジしてみましょう（p14）
⑧ 「3・1・2弁当箱法」　をどこで活かせますか？（p17）



バランスのよい食事とは？　（p4-5）

○自分の食事のチェックから
「バランスのよい食事」を考える（p4～5）

学習者が普段の食事を振り返り、食卓の絵を描くこと、または想像してもらうことにより、自分の食事を客観的に考えることができるようにしました。自分の食事バランスのセルフチェックが、登場する人物たちの言葉（吹き出し）により誘導され、料理にどんな食材が使われているのか、どんな味だったか、主菜、副菜がどれなのかを再確認することができるようになっています。また、バランスのよい食事にするには、何が不足しているのか、食事全体が偏っているのか、考えるきっかけがつかめるようにしました。

○「弁当箱法」は1食の食事を整える方法
―食器に盛り付けた食事や市販弁当の確認を通して（p12～13）

食事を整えることが難しい男性高齢者は、市販弁当や外食などを食べる機会が多いことから、市販弁当などが自分にとって適正かどうか確認してみるようにしました。全体量が適正か、主食・主菜・副菜の組み合わせはどうか、その割合はどうか、チェック表を使って確認します。少ない料理は追加するけど、多かったものはどうしたらよいかなど、SDGsの視点から、上手に活用するヒントをつけ加えました。

○食事づくりにチャレンジするための
簡単なレシピ（p14～15）

男性高齢者の一番の課題である食事づくりについて、やる気がでるようなレシピを提案しました。栄養的にもよく、どこにでもある材料で、作り方がシンプルでわかりやすく、短時間でできあがり、おいしそうであることを念頭に提案しました。

活用に向けての可能性を探る

「弁当箱法」の基礎学習を終えた会員等11名が、原稿案のモニタリングに加わり、内容や表現について意見を加え、修正をすすめて完成版としました。

また、このパンフレットには「弁当箱法」をどこで活かせるかを考えるページ（p17）もあることから、それぞれの実践の場でどのように活用できるかについても考えてみることにしました。

「3・1・2 弁当箱法」をどこで活かせますか？（p17）

地域の高齢者に、毎年介護予防事業を開催しているKさんは、「自分が今までほしかった内容が網羅されているパンフレットなので、すぐに使いたいと思う」と述べ、「登場するそれぞれの人物が、目標や気づきを話していて、一緒に学びを確認できるのでいいと思います」と、実践者ならではの声が聞かれました。

また、地域の高齢者福祉施設でミニ講座を行っているMさんからは、「わかりやすくまとまっているので、講座を行う際に、これさえあれば対象者の理解が得られそう」との感想がありました。

さまざまな立場の会員たちの活動の場で、このパンフレットを上手に活用すれば、調理実習ができない施設では、市販弁当やお惣菜を活用して「弁当箱法」が実践できます。また、主食・主菜・副菜をそろえるためのコンビニちょい足し術や買い物ツアーの計画など、高齢者の実態に沿った支援方法として多様な活用方法の可能性を確認することができました。

さらに、Fさんからは、「このパンフレットの内容はていねいでたくさんのことが盛り込まれているので、概要版（リーフレット）があるとわかりやすくなるのではないか」と、活用に向けての要望も出されました。

参考文献
1）大塚礼：高齢者の健康と食事、臨床栄養、Vol.139 No.2、p201-208（2021）
2）吉葉かおり、武見ゆかり、石川みどり、横山徹爾、中谷友樹、村山伸子：埼玉県在住一人暮らし高齢者の食品摂取の多様性と食物アクセスとの関連、日本公衆衛生雑誌、第 62 巻、第 12 号、p707-718（2015）

（食生態学実践フォーラム運営委員 プログラム・教材開発部門）

私にとっての「ココロが喜ぶ」こと

退職してココロが喜ぶことをしたいと考え、出てきた答えは『できること×役立つこと×気持ちのいいこと×収入になること』でした。やってきたことといえば、栄養教育・相談とフォーカシング（言語化以前の身体で感じられる感覚に焦点をあてていく心理的なアプローチ）。気持ちのいいことは人が変化する場に居合わせること。娘のママ友から相談が舞い込むと、この仕事本当に好きだなあと思います。

ココロが喜ぶことを模索した最初の試みはKindle出版。フォーカシングのエッセンスを取り入れた授乳やこどもの食事に悩む方向けのお助け本です。最初に振り込まれた印税1,954円は相当に嬉しかったです。今はその動画講座の準備に入りました。知人のセラピストからのお話ではじめたフォーカシングのオンライン勉強会は3回目。オンラインでどこまで体験的な理解が可能か、どうやれば体験がすすむのかを実験しています。Kindle以外は無償で提供していますので、少しずつ収益化も図り、ココロが喜ぶ活動を完成させたいなと思っています。

宮野由紀
（埼玉県　元行政管理栄養士・短大非常勤講師）

手づくりみそを通して多世代交流

短期大学で栄養士養成に携り28年になります。一昨年から地域連携活動の一環として、東京都千代田区内で「手づくりみそ講座」を実施しています。昨年はコロナ禍でオンラインでの実施に急遽変更しましたが、今年は人数制限、時間短縮により、何とか対面で実施できました。

この講座は、単にみそづくりだけでなく、みそを使った料理の試食、みそに関するクイズ、みその食べ比べ、合わせみそづくりなど、内容も多様です。また、食材も千代田区内で作られた米麹を使ったり、大学内で栽培した大豆を材料の一部に使用したり、さまざまな試みをしています。それには、この講座が多世代交流という目的を担っていることが背景にあり、みそづくりだけでなく、ついあれもこれもと欲張って企画してしまうのです。

うれしいことに、参加者からはとても楽しく充実した時間で、ぜひ来年も開催してくださいという声が多くあります。また、私の考えに賛同してくれるスタッフに感謝しながら、時間も経費もかかるこの手づくりみそ講座を来年はどういう形で継続して実施していくのがよいのか、思案する日々を過ごしています。

富永暁子（東京都　栄養士養成短期大学教員）

“魚のよさ”を大切にした食育セミナー

水産振興の職場で食育事業の担当として「さかな丸ごと食育」の普及活動に携わり、2年半が経とうとしています。

「さかな丸ごと食育」の学習会として「『豊海おさかなミュージアム』食育セミナー」を実施していますが、入職時は新型コロナウイルスが流行中で、今までのような対面の学習会開催が困難でした。その後、10年余りの歴史を持つこの食育セミナーのスタッフとして、皆と協力して開催方法を工夫しながら続け、今年度は対面の学習会を再開することができました。

コロナ禍で学習者が入れ替わるとともに、実施体制が新しくなる中で、単なる料理教室ではない「魚のよさをいかした食生活や食事づくりの大切さ」を学び合う学習会であること再確認しました。また、学習会の目的に合ったプログラムを考えていくことの難しさを痛感しています。さらに、今年度は東京都中央区の生涯学習や出前授業の開催等も増え、地域での広がりを実感する年となりました。現在は、まだ講師や他のスタッフに頼ることが多いのですが、今後はチームの中心的な役割が担えるように力をつけていきたいと思っています。

松本尚子（東京都　水産振興（法人）職員）

かながわコア活動報告
リモート開催での「3･1･2 弁当箱法」研修会

かながわコアは現在、大学教員や行政・医療・教育等さまざまな職域を経て、現在は地域をフィールドにしている者など数名のメンバーで活動しています。とはいえ、3年に及ぶコロナ禍で対面の研修会開催は困難でしたので、2022年度は8月6日（土）に食生態食育プロモーターズ養成講座「3･1･2弁当箱法」Cコース研修会の開催を、リモート方式で担当しました。

食生態学実践フォーラムの研修担当が講師を務め、コアメンバーで運営をしました。学習目標は、5つのルールを理解しそれを具体的に実施することが「自分や身近な人の食のニーズに対応する食事」につながることに気づく、等です。

学習者はフォーラム会員を含め、以前に当フォーラムの研修を共催した神奈川県児童福祉施設協会栄養士会や神奈川県栄養士会の地域活動事業部会など、地元神奈川での活動をともに実践している方たちで、さらに同じ職場の他職種の方々の参加もあり、参加者はコアメンバーを含め計15名でした。

オンラインによる研修なので、学習者は事前の案内に準じて、各自で主食・主菜・副菜に該当する料理を準備し実習に臨みました。講義の後に各自で料理を弁当箱に詰め、映像画面を介してそれぞれの学びの目的の紹介や詰めた弁当への自己評価を行い、講師から適宜アドバイスをしました。さらに試食後は、ワークシートを利用して各自で総合評価を、そして参加者全員で意見や感想の交換を行いました。

リモート開催における課題もある一方で、よい点は、通年稼働している職場や家庭を離れずに参加できるので移動や準備にエネルギーを割かなくてよいこと、職場の同僚と一緒に参加できる、参加者が同じ教材（料理）を扱うのではなく、各自が自身の日常に即した料理を選択し活用できる等の気づきもあり、今後、広範な地域や職域の仲間との学習への活用の可能性を感じました。また、コア活動の新たな形を開発することができたと思いました。

山本妙子（食生態学実践フォーラム理事）

児童福祉施設Ａから管理栄養士１名と調理担当者２名が参加。準備する料理（主菜・副菜）についての相談も３人で盛り上がった。できあがったお弁当は３人三様。毎日心をこめて用意している施設の子どもたちの顔を思い浮かべながら、「子どもたちにとって、ごはんの量が少なすぎるのではないか」「『3・1・2 弁当箱法』を施設の食育委員会の活動にしたら、子どもたちと楽しくすすめられるのではないか」などの意見を交わした。

NPO法人 食生態学実践フォーラムの活動

2022年度

食生態学や関連する分野の調査・研究事業		食生態学に関する研究方法論の検討 ・総会研修会で本年度のテーマ「子どもの育ちを「食」から支援するために―誰一人取り残されないの視点から―」を問題提起し、次いで、機関誌上で議論の発展をすすめた。これらは機関誌「食生態学―実践と研究」第16号に掲載した。 ・昨年度のテーマ「改めて「共食」とは何か―持続可能な「人間らしい食」にとっての意味（概念）を考える」について、第69回日本栄養改善学会研究自由集会（オンライン）において、機関誌15号をもとに議論を深め、その内容は機関誌16号に掲載した。				
栄養・食を支える専門家の質を高める研修事業		開催日	開催場所	テーマ	講　師	参加人数
	総会研修会	2022年7月17日	オンラインにて開催	子どもの育ちを「食」から支援するために―「誰一人取り残されない」の視点から―	増山均（早稲田大学名誉教授・日本学童保育学会代表理事）、河野伸枝（原市場学童保育所かたくりクラブ・放課後児童クラブ支援員）、丸山みつほ（社会福祉法人松柏児童園西台こども館・栄養士）、平本福子（宮城学院女子大学名誉教授）	60名
	その他の研修会					
	食生態学講座					
	食育プロモーターズ養成講座	コース	開催日	開催場所	講　師	参加人数
		「3・1・2弁当箱法」Aコース研修会	2022年8月21日・9月18日・10月15日・11月20日・12月18日	新宿NPO法人協働推進センター、東京水産振興会「おさかなミュージアム」実習室、オンライン	針谷順子、高増雅子	延べ50名
		「3・1・2弁当箱法」Bコース研修会	2023年2月19日	オンラインにて開催	中村里美、針谷順子	9名
		「3・1・2弁当箱法」Cコース研修会	2022年8月6日	オンラインにて開催	高橋千恵子	12名
	国際協力研修	外国人研修	2022年12月17日	瀬戸市立萩山小学校	安達内美子	12名
		第69回日本栄養改善学会・研究自由集会	2022年9月18日	オンラインにて開催	足立己幸、安達内美子、池川尚美	24名
食生態学や関連する分野に関するプログラム・教材開発事業		「3・1・2弁当箱法」	食育カレンダー	教材作成	企画・評価・コンサルティング	技術協力
		「3・1・2弁当箱法」の名称・ロゴマーク等使用申し込み28件	テーマ:「続けたい！ 一汁三菜 ごはん食」	自給率に特化した「3・1・2弁当箱法」リーフレット作成検討会に向けた準備	・「魚」食育普及・啓発事業 ・災害等地域課題への食からの支援 ・子ども食堂等への「食」の支援	・商品化の技術支援「長岡ぴったり3・1・2弁当」 ・高齢者単身男性のフレイル予防を目的に制作する（株）東京法規出版発行の「3・1・2弁当箱法」を活用したパンフレットの企画・監修
食育セミナー事業		開催日	開催場所	テーマ	参加者数	協働団体など
		2022年11月5日	あま市美和公民館（愛知）	第38回 子ども自身がリーダーになる食育セミナー「3・1・2べんとうばこほう」を活用して	公民館周辺4小学校区の4年生とその妹・弟10名、スタッフ12名	あま市教育委員会（後援）
		2023年2月18日、3月11日	ひだまり子ども食堂（埼玉）	第39回 子ども自身がリーダーになる食育セミナー「ぴったり食事づくりにチャレンジ！～パート5～」	小・高校生18名、保護者6名、子ども食堂スタッフ・NPOメンバー17名	ひだまり子ども食堂
食生態学や関連する分野の情報発信事業		ホームページ	ニューズレター	機関誌	他機関と連携した活動	その他
		・セキュリティ強化とアーカイブ化を実施 ・運営委員によるブログ掲載	2022年8月、11月、2023年3月の3回発行	食生態学―実践と研究　第16号（2023年3月発刊）		
コア活動		仙台コア	埼玉コア	かながわコア	名古屋コア	
		・「さかな丸ごと食育」養成講師研修会（青森、宮城） ・「さかな丸ごと食育」養成講師レベルアップ研修（宮城・オンライン）	「ひだまり子ども食堂」と共催の食育セミナーに企画・運営（実施）及び当日スタッフとして参加	「3・1・2弁当箱法」Cコース研修会	食育セミナーに企画・運営（実施）及び当日スタッフとして参加 「3・1・2弁当箱法」英語版リーフレットを活用した留学生のためのセミナーを開催	
他団体からの委託事業等			開催場所	開催回数	参加人数	
	「魚」食育普及・啓発事業（一般財団法人東京水産振興会）	生活者サポーター研修	宮城学院女子大学他	全98回	2718名	
		養成講師研修会	新座市立第3中学校他	全4回	54名	
		養成講師レベルアップ研修	オンライン（2022年11月20日） オンライン（2023年2月11日）	全2回	19名 23名	
	その他					
マネジメント		理事会	運営委員会	総　会	会員数	役　員
		2022年4月24日（オンライン）、12月末日（書面）	2022年4月18日（オンライン）、6月19日（フォーラム事務所及びオンライン、以下同）、9月11日、12月4日、2023年2月5日、3月12日	2022年5月22日（書面表決及びオンライン）	正会員:58名　賛助会員:70名　学生会員:1名 法人会員:4法人	16名

役員	理事長　針谷順子	副理事長　薄金孝子	理事　尾岸恵三子　武見ゆかり　山本妙子　越智直実　原田由美子　吉岡有紀子　香川明夫　東あかね　高橋千恵子　平岩扶巳代　高増雅子　平本福子	監事　野渡祥子　松下佳代	顧問　足立己幸	
運営委員	安達内美子　高橋千恵子　針谷順子　薄金孝子　高増雅子　平本福子　越智直実　中村里美　山本妙子　田嶋尚子　原田由美子					
事務局	立元洋子					

※人数は 2023年3月24日現在

■ 編集後記

新型コロナウイルス感染の減少とともに、「with コロナ」も新たなステージに移りつつあります。また、ロシアによるウクライナ侵攻から1年が経ち、「戦争」という社会的な要因が世界の食料地図を塗り替えていく姿をまざまざと見せつけられています。

今号の「実践と理論のあいだ」のテーマは「子どもの育ちを『食』から支援するために－『誰一人取り残されない』の視点から」をテーマに、家庭環境などの厳しい環境におかれている子どもたちへの「食」からの支援を取り上げました。まず、子ども支援を考える上での前提として、子どもの権利条約から子ども観を豊かにし、次いで児童養護施設、障がいを持つ子どもの放課後支援などの現場からの問題提起、さらに地域での子育て支援、犯罪に関わってしまう子どもへの支援など、さまざまな立場からの報告へと議論を展開してきました。

教材コーナーは、男性高齢者への「3・1・2弁当箱法」パンフレットです。このパンフレットは、当フォーラムの「プログラム・教材開発」事業で取り組んできたもの。食生活の課題があるにも関わらず、食・栄養情報が届きにくい男性高齢者に、どのようにしたら「伝えられるか」を考えてつくられた教材です。活用実践による評価と改善が待たれます。

会員の広場では、今年も会員の方々の活動状況を共有できました。今後も、多くの会員の「声」を皆さまと共有し、活動にいかしていきたいと思っております。

平本福子

■ 編集顧問

尾岸恵三子　東京女子医科大学名誉教授。日本食看護研究会理事長。専門は老年看護学、食看護学。

二見大介　公益社団法人日本栄養士会参与。元新潟県立大学人間生活学部教授。専門は公衆栄養学。

■ 編集委員

安達内美子　足立己幸　田中久子　西尾素子　平本福子

＊五十音順

食生態学―実践と研究

Ecology of Human and Food：Practice and Theory　Vol.16

2023年3月31日発行

発行者：特定非営利活動法人 食生態学実践フォーラム 理事長 針谷順子

□ **会費（年額）**

正会員20,000円　賛助会員5,000円　学生会員3,000円　法人会員50,000円（一口）

入会等の申し込みについては、https://shokuseitaigaku.com、tel&fax:03-5925-3780までご連絡ください

NPO法人 食生態学実践フォーラム　設立趣旨

1992年の「世界栄養宣言」で世界的なコンセンサスを得ているように、今、世界中で8億人以上の人々が飢餓等の原因による栄養不良状態にあります。地球全体で食料は量的には足りていますが、さまざまなレベルでの分配が悪く、栄養学的に望まれる安全な食物へのアクセスは不平等です。こうした不平等をもたらす自然的・社会的条件は、抜本的に改善されなければなりません。

また、日本は市場等見かけは飽食ですが、個々人の食事は質・量が十分でない人が多く、その結果、心身両面で健康や生活上の問題を抱える人が多くなっています。

これまで、私たちは「食生態学実践グループ」として、食生態学の研究成果をふまえて、“子どもから高齢者まで、地球上に生活する全ての人々が、人間らしい食生活を営むことができるように、そうしたことが実現できる地域・社会であるように”と願って活動を続けてきました。

「食生態学」は1970年代の初めから、現場での栄養活動に行き詰まった人々からの強い要請を受けて生まれた、人間の食をめぐる新しい学問です。“生活実験や地域実験法を活用して、さまざまな地域で生活する人々の食の営みについて、環境との関わりで構造的に明かにし、更に、人々や社会・環境への適応法則性を解明すること”をねらってすすめられ、かなりの実績を積み重ねてきました。そして近年では、食をめぐるさまざまな課題の解決に活用できるようになってきました。

こうした願いをもっと着実に実現したい！ もっと多くの人々と共有したい！ と、私たちが結論としたものは、食を支える専門分野の人々やその活動に対し、食生態学や関連分野の研究・実践の成果を踏まえて支援する「特定非営利活動法人 食生態学実践フォーラム」の設立です。

近年、日本では食の重要性が強く言われ、「健康づくり・ヘルスプロモーションと福祉分野」「生きる力の形成を生涯を通してねらう教育分野」「食と農・フードシステムの両面からの調和と向上をねらう食料生産分野」など、多様なアプローチを多様な専門家によってすすめられるようになりました。いずれの分野も、取り上げる課題についての正しい理解、科学的な根拠と有効な方法についての知識・態度・スキル・価値観等が必要になります。しかも、その課題に対する解決は、人々がそれぞれの生活や人生をより充実でき、社会的貢献につながる、その人にとって楽しい、望ましい方向でなければなりません。

「特定非営利活動法人　食生態学実践フォーラム」の設立が必要なのは、これらの課題に十分な科学的な根拠を踏まえて、専門家とそれにかかわる人々とが連帯して取り組まなければならないからです。

食生態学や関連する分野の調査・研究
栄養・食を支える専門家の質を高める研修
食生態学や関連する分野のプログラム・教材開発
自然から食卓まで子ども自身が構想し実践する食育セミナー
（食育とは、一人ひとりにとって生きがいのある健康な生活ができるような食生活を営む力を育てること、そうしたことが実践できる社会を育てることである）
情報発信

等の事業を行い、“子どもから高齢者まで、地球上に生活する全ての人々が、人間らしい食生活を営むことができるように”広く公益に寄与していきたいと切望いたします。

食は、本来、身体的にも精神的にも社会的にも、次の活力の再生産の源、いわば健康の資源であり、人間らしい生活・生きがいの資源です。私たちが活動法人として願うのは、まさにこうした人間らしい食、それを支える社会・環境の復権です。

（2003.4.9設立）

事業内容

(1)食生態学や関連する分野の調査・研究事業
(2)栄養・食を支える専門家の質を高める研修事業
(3)食生態学や関連する分野に関するプログラム・教材開発事業
(4)食育セミナー事業
(5)食生態学や関連する分野の情報発信事業

NPO法人 食生態学実践フォーラム 事務局
〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-16-10 コーポ小野202
tel&fax:03-5925-3780
e-mail:forum0314@angel.ocn.ne.jp
https://shokuseitaigaku.com