こころ ふれあい つながって 74 人権学習シリーズ

孤食

「コショク」という言葉を聞いたことがありますか。

独りで食事をする「孤食」、家族で食事をしていても、各々が別々のものを食べる「個食」、固定したメニューで自分の好きなものしか食べない「固食」、パンや粉ものなど柔らかいものを好んで食べる「粉食」…。いろいろな「コショク」があるそうです。

現在私は夫と二人暮らしです。共働きをしていて、帰宅時間もまちまちで、いつも一緒に夕食をとることができるとは限りません。そのため、朝食や休日の食事はできるだけ二人でとるようにしています。独りでの食事は〝味気なさ〟も相まって、つい適当に〝ささっと〟済ませることが多くなり（まあ、二人のときもそうかもしれませんが…）、「固食」や「粉食」になることが多々あります。栄養的にも偏った食事になってしまいがちです。そこで、ふと思います。気にする相手のいる食事がいかに大切であるかを・・・。

近年、ライフスタイルの多様化により、家族がそろって食事をする機会が減り、食生活も多様化してきています。望む・望まないにかかわらず、「孤食」となることも多くなっているのではないでしょうか。ひょっとしたら、家族と一緒に食事をしているときでも、独りの状態と変わらないことがあるかもしれません。ただ、そんなときの食事も、気にする相手や大切な人の姿を思い浮かべて食べてみてはどうでしょう。自分の想う人がヘンテコなごはんを食べていたらちょっと心配になるでしょう。

一方では私たち自身も、必ず誰かに心配されていると思うのです。

南国市では、中学校での学校給食が始まることになっています。一緒に同じメニューを食べながら、おしゃべりしたり笑ったり、苦手なものを頑張って食べたり。大人たちからの〝大切な〟子どもたちへの栄養満点な贈り物が、学校給食でしょう。

これからの社会では、ますます「孤食」が増えていくかもしれません。けれども、学校給食のメッセージを受け取っている私たちは、たとえ「孤食」であっても、誰かと一緒に食事ができている心持ちを忘れてはいないはずだと信じたいものです。

＊このシリーズはあなたとあなたの周りにいる人の間に温かなつながりが生まれることを願い、人権について考えるきっかけになることを目的としています。

■問い合わせ
人権啓発広報委員会
☎８８０・６５６９