校長室だより

☆教育目標☆
自ら考え行動し、進んで行動できる生徒の育成
＜生活心得＞　時を守り　場を清め　礼を正す

令和元年７月１９日発行　№８
富岡市立富岡中学校 校長　中村　喜雄

☆☆ “共食” のススメ・・・☆☆

私が小学生の頃には、貧しいながらも家族全員が食卓を囲む団欒がありました。ところが、現代社会において、家族が集まって食事を共にするという食卓の風景が、段々と少なくなってきているようです。今では共稼ぎの家庭が多く、子どもと過ごす時間が少なくなってきているのが現状です。加えて、子どもも部活動の朝練習や放課後の練習、習い事や塾など、家にいる時間も少なくなっています。家にいても、宿題やゲームなどに時間を費やし、家族が集まって食事をし、話し合う機会も極端に少ないというのが現実ではないでしょうか。

昔、ある新聞で、**「四つの『こ食』」**というコラムをみて、考えさせられたことを思い出します。

「孤食」・・・一人だけの会話も笑顔もない食事
「子食」・・・子どもたちだけの単なる食べるだけの食事
「個食」・・・個性を重んじたメニューがそれぞれ違う各自形式の食事
「小食」・・・小言を言う場になってしまって、食欲を打ち消すような食事

この筆者は、これら四つの『こ食』を挙げ、それらは心と体のバランスを崩すものだという警鐘を鳴らしていたのです。昔の食事の在り方が必ずしも良いとは言えないかもしれません。しかし、食文化を味わい団欒を大切にしていたことを見直してみる価値はあると思いませんか。

さて、標題の“共食”ですが、文字通り食事を共にするという意味で使われています。「日本国語大辞典（小学館）」などをみると、本来の意味は、「①上代、式によって規定された外国使節の飲宴をつかさどった者②原始宗教の崇拝対象にささげた供物を共同で食べる宗教儀礼。これによって同一種族としての意識を強め、また、崇拝対象との生命の融合を実現するという考え方による」と書かれています。「飲食を共にする」すなわち「食卓を囲む」ということは、古い時代から仲間意識を強め、親密さを増すという重要な意味をもっていたのです。

明日から３８日間の夏休みとなります。普段より“共食”しやすい状況になります。家族の絆を強くするためにも、家庭の教育力を発揮するためにも、ぜひ“共食”の機会を多くもつように心がけてみてください。

できれば、一日一回は、家族みんなが集まって食卓を囲むようにしたいものです。そうすることで、自然に家族間の対話の時間がもてますし、家族団欒の中で互いの思いも通じ合えると思います。子どもの抱える問題や不安・変化に気付き、それらをしっかり受け止めてやることもできるでしょう。もちろん、このことは規則正しい生活や問題行動防止等にも繋がると考えます。