



『あかんもんは あかん！！』 ～親から子へ伝える大切なことがある～

文 松本 仁

親 「弱い者いじめを絶対しない！！」
 子供 「なんで？」
 親 「いじめたらいじめた分 そのまま自分に返ってくるからや」
 子供 「なんで？」
 親 「あかんもんは あかん！！
 昔、おじいちゃんもお父さん、お母さんから教えられたもんや
 いじめられた子の気持ち考えてみ・・・
 みんな仲良くせなあかん」
 子供 「ふ～ん・・・ わかった！？」

我が家で孫が兄弟げんかをしたときの会話である（ただし、もちろん自分の子供は成人しているので親というのは私のことである）。

以前から心の暴力、身体の暴力を含める子供同志のいじめ問題が上がった時、世間では保護者を含め大人は、時代の流れと共にいじめの原因は生活の基盤である家庭での教育を二の次にして、学校、特に教師の監督不足を責任とする捉え方するのが一般的である。果たして、そうだろうか？

もちろん、そういう考え方も否めないところはある。しかし、家庭、学校、地域社会の大人が子供に対して「いじめはあかん！あかんもんはあかん！！」「いじめは人間として絶対許されない、いじめる側が悪い」と子供同士が「いじめをしない、させない」ように重大な事件、事故が起こる前に論していくのが本筋であろうと常日頃思っている。

また、いじめを無くす解決方法として「やって良いこと悪いこと」を分別させる力を育ませることは大事である。それは子供に対する大人としての重要な役割だと思う。

私感だがこの「やって良いこと悪いこと」の分別する能力が以前に比べると少し欠如しつつあると思う。そのことが最近の社会的事件や問題の引き金になっているようでならない。

そこで、「いじめをしないよう教育する」ことも大切なことだが、一方、「いじめをはやし立てたり、傍観する行為もいじめる行為と同様に許されない」ということを毅然とした態度で教育していかねばならないと思う。

先般、みなさんご存知のように川崎市でおきた卑劣極まりない中学生殺人事件があり、連日メディアで取り上げられた。この事件で唯一救われたのは加害者の少年グループに対して、被害者である少年を救おうと立ち向かったグループがいたことだ。

その点、云いかたは稚拙で亡くなられた被害者には失礼だが「捨てる神あれば拾う神あり」の諺のように少しは世の中、ゆっくりといい方向へ向かいつつあるのかなと感じる。

メディアもこういった弱い者いじめをする加害者に対して、「あかんもんは あかん！！」と弱者救済に立ち上がった後者のグループの方をもっと取り上げるべきではないか？と思った。

そうでなければ、こういった類の悲惨な犯罪行為は繰り返されるばかりである。

何度も同じことを繰り返すが、われわれ大人は子供に対して、弱い者いじめを無くす対応策としていじめる側に立ち向っていく勇氣と行動力を培うよう教育すべきではないかと思う。

文部科学省は「学校におけるいじめ問題に関する基本的認識」として下記の1～5を示している。

1. 「弱いものをいじめることは人間として絶対に許されない」との強い認識をもつこと。
2. いじめられている子どもの立場に立った親身の指導を行うこと。
3. いじめは家庭教育の在り方に大きな関わりを有していること。
4. いじめの問題は、教師の児童生徒観や指導の在り方が問われる問題であること。
5. 家庭・学校・地域社会など全ての関係者がそれぞれの役割を果たし、一体となって真剣に取り組む必要であること。

また、「学校におけるいじめ問題に関する取り組みのポイント」の適切な教育指導について以下の様に示している（要旨）。

1. 「いじめは人間として絶対ゆるされない」という意識を一人一人の児童生徒に徹底させなければならないこと。いじめをはやし立てたり、傍観したりする行為もいじめる行為と同様にゆるされないという認識を持たせること。また、いじめを大人に伝えることは正しい行為であるという認識を、児童生徒に持たせること。
2. いじめられる児童生徒や、いじめを告げたことによつていじめられるおそれがあると考えている児童生徒を徹底して守り通すということを、教職員が、言葉と態度で示す。
- 特に、いじめられている場合には、そのことを自分の胸の中に止めて悩みぬいたりせず、友人、教師、親に必ず相談するようにすること（まして、自分を傷つけたり、死を選んだりすることは絶対にあってはならないこと）を、メッセージとして伝えること。
3. いじめを行った児童生徒に対しては、心理的な孤立感・疎外感を与えることがないようになど、一定の教育的配慮の下に、いじめの非人間性やいじめが他者の人権を侵す行為であることを気付かせ、他人の痛みを理解できるようにする指導を根気強く継続して行うこと。
4. いじめの状況が一定の限度を超える場合には、

いじめられる児童生徒を守るために、いじめる児童生徒に対し出席停止の措置を講じたり、警察等適切な関係機関の協力を求め、厳しい対応策をとることも必要であること。

特に、暴行や恐喝など犯罪行為にあたるようないじめを行う児童生徒については、

警察との連携が積極的に図られてよいこと。

※詳細は文部科学省の「学校におけるいじめ問題に関する基本的認識と取組のポイント」をご覧ください。

一方、学校歯科分野と直接関係ないが、厚生労働省は職場でのいじめの一種と考えられる？「パワーハラスメント」に関するコメントをしている。

調査によると職場において「パワーハラスメント」を受けている従業員は約25%だそうだ。日本の働く人の4人に1人がパワハラ被害者だそうだ。

どのように感じとられるかは、お任せするとして教育評論家の「尾木ママ」は自身のブログで「いつの間にかこんな強いもの勝ち、弱い者いじめの日本社会になった!？」といじめの問題がなくならない社会を嘆くとともに、「いじめ、パワハラ、セクハラ。どれも相手を大切にできない、やさしさ忘れた人権侵害。野蛮。恥ずかしい。」と断じている。

また、「いじめ」に関していろんな方の様々な意見があり、次のような考え方を持った方もいる。

まず、行政書士の立場から「いじめ問題」を特化したプロがいるので紹介する。

彼は、もはや「いじめ」は犯罪であると主張している。

その理由の根拠に文部科学省の「いじめ」の定義にある「当該児童生徒が、一定の人間のある者から、心理的、物理的な攻撃を受けたことにより、精神的苦痛を感じているもの」というのは、半分正しく半分間違っていると考えている。

そもそも現代では「いじめ」という言葉自体が拡大解釈されている。

子供が学校や何かの集まりで、対象である児童生徒に加えた不法行為もひっくるめて、すべて「いじめ」という言葉でひとくくりされている。しかし、これは明らかにおかしい。

「いじめ」という言葉は学校内で法律に抵触するような問題が起きていても、すべて教師だけで対応しようとするのは無理がある。

お金を脅し取った、暴行を加えた、何かを強要したというのはすでに「いじめ」ではなく、刑法犯である。

これは明らかに学校という部分社会で自由に処理できる範囲をはみ出しており、「いじめ」という曖昧な言葉で処理するのではなく、犯罪行為として警察や司法が対処すべきものである。

文科省定義の「いじめ」とはシカトや仲間はずれ等の人間関係の問題の範囲内で、それが行き過ぎたものであれば、「いじめ」かどうかの判断の対象となるが、刑法犯罪が発生している段階でなお「いじめ」かどうかの議論を行うのは的外れである。

以上が、「いじめ」問題を特化したとある行政書士の考え方である。

先般、平成27年3月24日（火）開催の第86回日本学

校歯科医会の臨時総会の席で、日本歯科医師会 大久保満男 会長が来賓挨拶をされた。

挨拶の骨子をここに報告する。

例の川崎市の中学生殺害事件を取り上げられ、凶悪化する昨今の「いじめ」による悲惨な殺傷事件を初めとする社会問題について沈着冷静に語られた。

近年、ヨーロッパ各国が創り上げた近代という文明が崩壊しつつある。それに伴い、変わりつつあるこの時代を我々歯科医師は社会人として世の中に対して何ができるのか、否、何をなすべきか考え行動しなければならない。

まず、私が今、身近に感じていることは「食育」というものは人間が生きる上で大切であると考えている。食べることは人間としていちばん基本的行為であり、人としての原点である。

すなわち、「食べることは「生きることである」

昨今、多くの青少年は家族と一緒に食卓を囲むことが少なくなってきた。いわゆる「孤食」というものである。

「いじめ」による殺人事件が起きているのは物心両面での食生活のアンバランスが青少年の身体に深く関係しているものと思われる。

そういった意味でも食事をするという行為は、ただ単に物を食べるだけでなく、人間の心と体の両面に密接に関わっているので非常に重要である。

こういった食事を通しての「食育」について、今後とも歯科医師として未来のある子供たちに対して真剣に取り組んでいきたい。

今、まさに家庭、学校、行政、そして地域住民と密接に連携し合って、こういった悲惨な事件が二度と起きないような社会のシステムづくりを構築しなければならない。喫緊の課題である。

むすびに、

以上、とりとめもなく「いじめ」があるたびに考えていたことを稚拙文ながら、心を込めて文書にした。

「大人は子供に対して、いかなる事も範をしめさなければならぬ。」特に、善悪に対してである。

分かりやすく言えば、大人は子供に「やって良いこと悪いこと」を反復して教え込むことが大切であると思う。

このことは当たり前のことだが、少子化、核家族化のこの時代、意外にこういう当たり前のことが当たり前に行われていないことを感じる。

「あかんもんは あかん!!」と大人は子供に示唆することによって、少しでもいじめによる極悪非道な殺人事件がなくなる時代が必ずや来ることを信じて筆を置く。



通信Q&A

Q：春によく食べられる菜の花が、身体にとっても良いと聞きましたが、他によく食べられる物はなんのでしょうか。

A：早く温かくなならないかな、と思う頃、たくさんの野菜・山菜がお店に並びます。

春に旬となる食べものは、菜の花の他に春キャベツ、たけのこ、フキなどがあります。これらは身近で、よく食べられているのではないのでしょうか。

旬のものを食べると若返る、と言われる。これは、身体の「酸化」を遅らせるからです。

抗酸化作用が働き、そこに食品の色彩も手伝って、老化を防ぎます。

旬の野菜には、そうではない時期に収穫したものよりも多く栄養素が含まれます。

ほうれん草の旬は冬ですが、夏のものに比べると3倍ものビタミンが含まれていると言われています。

同じ野菜でも、その季節に適した気温、陽射し、土が合わさって、おいしくなるのです。

例えば、先ほど出て来た菜の花には、肩こり、イライラ、骨粗鬆症予防のためのカルシウムが豊富で、免疫力を高めるカロチン、ビタミンCも豊富です

ここで、身近な春の食べものを挙げてみます。

菜の花

ビタミンC、ビタミンA、カルシウムが豊富。

つぼみが硬くしまっていて、葉や茎はやわらかいものが良い。サラダやおひたしがおすすめです。

春キャベツ

ビタミンC、食物繊維、カルシウムが豊富。

緑色が薄く、やわらかいためサラダに最適。美肌に良いビタミンCは外側の葉や芯に多く含まれます。

フキ

カルシウム、カリウム、食物繊維が豊富。

独特の苦みには「クロロゲン酸」というポリフェノールによるもので、老廃物の排出を助けます。

たけのこ

食物繊維、カリウム、マンガン、チロシンが豊富。

カリウムやマンガンは、生活習慣病の予防にも効果的です。チロシンは新陳代謝を高め、ホルモンバランスを整えます。

アスパラガス

アスパラギン酸、ビタミン類、カルシウム、カリウム、リン、コバルトが豊富。

アスパラギン酸は毛細血管を拡張し、血行を改善します。コバルトは貧血予防に効果的です。

セロリ

カルシウム、カリウム、フラボノイド、カロテノイドが豊富。

フラボノイドやカロテノイドは、活性酸素を除去し老化防止に効果的です。

新たまねぎ

ビタミンB群、ビタミンC、カルシウム、カリウム、マグネシウム、食物繊維が豊富。

におい成分「硫化アリル」は血液をサラサラにし、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果があります。

こうして見ると、美容や健康に良いものばかりです。ですが、春の野菜や山菜には、しゃきしゃきとした食感を味わうことができるものが多く見られます。生野菜では、水に溶けやすいビタミンも流されず摂ることができ、噛む回数も増えます。食物繊維が豊富なものは、もちろん噛む回数も多くなります。

健康に生活するために大切な、咀嚼一食卓を彩る春の野菜・山菜を、様々な恵みに感謝の心を持ちながら、たくさんの会話とともにいただきたいものです。

～補足～

食べ合わせの話

竹の子とわかめの煮物

竹の子とわかめは春が旬。竹の子には豊富な食物繊維が含まれています。

わかめは、竹の子に含まれていないビタミンやミネラルが豊富なので、補い合うことができる食べ合わせです。

菜の花のからし醤油和え

菜の花と、のりに含まれるカロチンと繊維が大腸から発ガン物質を追い出します。

さらに、抗酸化作用のあるからしが加わり、菜の花の抗がん成分の働きが強化されます。



(この項 竜門陽子)



「親から子に伝える大切なことがある」それは何だと思いますか？

食育委員会メールで委員の皆さんに問いました。

気持ちは、ごく安易に。毎日歯をみがこう、食べる時のマナー・・・

ところが、表題の文面となったためにたいへん重たくなって、難問になってしまったようです。

逆に自分でも書けないことになった。

最近、青年、青少年たちの凶悪な事件が増えているように思える。

どうなってるんだろう？

みんなで一緒に食べてる？と聞きたい。

最近、サザエさんファミリーに共感を覚える。

昔はそうだった。親父も怖かった、しかし今では、波平さんのファンだ。

事件や問題をおこす子どもをWHO（世界保健機構）の精神疾患の分類では

「行為障害」というそうで、「不登校」としてまず発現するという。



尾木直樹さん（尾木ママ）がブログで

「自分が大切にされた実感が持てれば人も大切にできる。命の大切さはどれだけ『教えて』も伝わりません…」とおっしゃられる。

これを後押しするような見解を、大阪の精神科医がご自分のホームページで、次のように述べている。

「人は生まれてすぐは一人では生きることができない。必ず守ってくれる人（多くは親）が必要である。子どもは、空腹やおむつの汚れを泣いて訴える。親がそのことに気づき、自分の希望が叶えられると子どもは泣きやんでスヤスヤ眠ることになる。このようなことを繰り返して人は大きくなっていく。」「2～3歳になると人の脳には人格の兆しが現れてくる。その人の個性、人柄、自我が芽生えてくるということである。その頃になると子どもは空腹などの初期の物理的な訴えと異なり、「自分というもの」を認めてもらいたいという希望が強くなってくる。この希望が叶えられないとき、子どもは不安になり、いろいろな行動をして自分を認めてもらいたいと訴えるようになる。指しゃぶり、爪噛み、唾吐き・・・さまざまなことを行う。自分を認めて欲しいという気持ちの現れである。

それでも自分が認められなければ行動はエスカレートし、親が嫌がることまでして自分を認めてくれと訴える。嘘をつく、人といさかいを起こす、物を盗む、物を壊す、自分より弱いものをいじめる、刃物で他人を傷つける、放火や重大な法律違反を犯したり、どうやっても自分は認められないと分かると、気力をなくして家の中にひきこもったりする。

人格は遅くとも9歳までに完成し、その後あまり変わらずに一生続く。子どもの頃におきた「自分は認められない」という感覚は、成人しても持続する。

子供が自分を認められない感覚を持つに至る状況は、家庭内虐待がある場合には、ほぼ100%の確率でおきる。」※

また、この「子供を認める」ということは「愛があれば」と親が誤解していることもある。

全く別物だという。

(※<http://masaoka21.com/child/> 府学歯報第52号 「こころ」特集で掲載)

子供が自分を認めてもらいたい？ 甘えるなって言いたい。

ただ無視だけはされたくない。これはあるなあ。とは言え、「幼少時代にその人の情動が形作られる」

と、ダニエル・ゴールドマン氏は著書「EQ-こころの知能指数」で述べている。この情動回路は学校や家庭で形成されるので、この時期が一番大切だということだ。

「甘えるな！」といってもその言葉が理解できるときはもう遅いってことかもしれない。

(寺下邦彦)

ナチュラルフードコラム

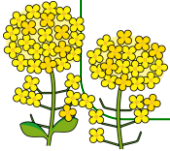
春といえば露の薹やアスパラなど寒い冬を乗り越えたおいしい野菜がたくさん出てきます。

そこで今回は「菜の花」を特集します♪

菜の花はアブラナ科のとても栄養価の高い緑黄色野菜です。

夏から秋に養分を蓄えその養分をもとに冬を乗り切り、さらに早春に芽を出します。

薹には花を咲かせるための養分がぎっしり詰まっているので、この薹ごと食べる菜の花は栄養満点なのです。



★ビタミン・ミネラルたっぷり★

菜の花には、カロテン・ビタミンB・ビタミンCが含まれています。

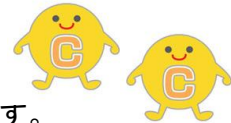
特にビタミンCにおいては、ほうれん草の3倍含まれているとされています。

成人のビタミンC摂取目安量は約100mgですが、ゆでた菜の花50g(お浸し1人分)で約20%摂取できるそうです。

ビタミンCには美肌効果や疲労回復に効果があるとされている為、女性には是非積極的に摂取したいものです。

しかし、女性のみならず喫煙者の方にも良いビタミンなのです。

喫煙によりビタミンCが失われてしまうので積極的に摂取するようにしてください♪



またビタミンのみでなく鉄分やカルシウム、カリウムなども豊富です。

カリウムには過剰なナトリウムを排出する作用がある為、高血圧の予防にもなります。

鉄分は人が欠乏しやすい栄養素ですが、野菜や海藻に含まれる非ヘム鉄と呼ばれるものは単独では吸収されにくいとされています。

しかし、菜の花にも多く含まれるビタミンCと共に摂取することで、吸収率がアップします。

その為、菜の花を食べることでビタミンCや鉄分をはじめ非常に効率よく栄養素が摂取できる食品といえます。

★葉酸もたっぷり★

菜の花にはビタミンB群の葉酸もたくさん含まれていますが、妊婦の方が積極的に取ると良いとされています。

葉酸には赤ちゃんの脳や神経を発達させる為に必要な栄養の為、積極的に摂取しましょう！

苦い菜の花も子供だってペロリ♪ ～菜の花とウィンナーのかき揚げ～

材料

菜の花	約3分の1束
ウィンナー	3本
天ぷら粉	適量
サラダ油	適量
黒胡椒	お好みで



作り方

- ①菜の花はよく水洗いし、小口切りにする。ウィンナーは半月状に切る。
- ②天ぷら粉を指定量の水で溶き、黒胡椒と材料を加えてざっくりと混ぜ合わせる。
- ③クッキングシートを小さく切ったものの上に②を薄く広げるように適量乗せシートごと静かに熱した油の中に入れ、シートはずっとはがれるようになったら、シートを外してさらに両面に火を通すと綺麗にかき揚げが出来ます。

