



『左手が親指と小指だけで、左足は甲から先がない。』

重い障害を持つ野球選手がいることを新聞の下隅の短い記事で知りました。アメリカの大リーグにも左手の指が無くて、グローブを左右移し替えて活躍したピッチャーがいたことを思い出しました。

記事によると、東京六大学の新人戦でデビューし、八、九回を無失点に抑え勝利に貢献したとあり、小学二年生より野球を始め、しっかりと目標を持って努力や工夫をしてきた前向きな姿勢に学びたいとも書かれてありました。

短い記事でしたので、両親のことや関わりのある人たちのことは分かりませんでした。温かく力強く支えてきた多くの人の姿が浮かんできます。六大学での活躍にどんなに喜ばれたことでしょうか。

数日後、県内の脳性麻痺で車イスで生活する障害者の二人が、自身の介護の経験を活かして、介護ヘルパー派遣会社を立ち上げたという記事を見つけました。十人の訪問介護サービスを始

めるということです。二人は、「みんなが自分らしく生きるためのやる気をサポートしよう。」と設立計画を進めてきたと書かれてありました。

日をおかずに二つの記事を読んで、生きる力へ勇気をもらった気がしました。『人は、何も生きる手段(手だて)を持たず生まれてきて、人生に立ちむかわなければならぬ。』というような意味のことを、ある著名な作家が書いているのを読んで、なるほどと思いました。

人の子はたいへん弱い存在でしかないと思われまふ。生まれてすぐに自立する動物に比べ、大学卒業まで考えらる二十年以上親の力に頼らなければならぬのが人間です。

子育ての困難さが叫ばれ、さまざま子どもに関わる事件の報道を目にするにつけ、ハンデを持ちながらもがんばる人達がどのようにして、生きる力をも身につけてきたのかに学びたいと思いました。

早寝・早起き・

朝ごはん運動の提唱

青少年総合対策本部・青少年育成都留市民会議で、「食育とは何か」と題して、家庭・地域の教育力を高めるフォーラム(十八年七月五日)を開催しました。全国的にもこの運動に関する取り組み

みが様々な形で展開され、その具体例も枚挙にいとまがありませんが、朝食を食べない小学生を平成二十二年までに無くするという政府の提言に向けて、関係諸団体をはじめとする運動も緒に就いた感があります。

最終的には、『ゆつくりと食卓を囲む潤いのある光景』を目途に、健全な食生活が実践されることが焦眉の急とされております。

健全な食生活は健康で豊かな人間性の基礎をなすものであることは周知のとおりですので、まずは、『毎月十九日は食育の日』の呼びかけに呼応し、『食卓の求心力が社会を変える』ことを各人が自覚し実践に繋げたいものです。

『食育基本法』が制定された背景を十分理解し、これを契機に「食」を通じて青少年の健全育成を図りたいと考えています。

【青少年育成都留市民会議よりの提言】

現代の子どもの食生活には、次のような問題が生じているのです。

- ・ 脳機能の低下を招くという朝食を抜く「欠食」
- ・ 肥満、生活習慣病の原因となる理性の欠如に繋がる「栄養の偏った食事」
- ・ 家族団らんの機会が少なく一人で食べる「孤食」

このような状況は、青少年の健やかな心身の成長に悪影響を与えると考えられます。それらの問題解決のために、「大人が変われば子どもも変わる運動」を推進している本会議より三つの提言

をいたします。

一、夜型の生活を改善し、朝食をしっかりとする

朝食を抜くと脳を働かせるためのエネルギー(ブドウ糖)が不足し、午前中は脳が活発に働かなくなります。また、一日の食事を二回にすると、からだはエネルギー源の脂肪を蓄えようとするため、かえって肥満の原因になります。

二、栄養バランスの取れた食事をする
栄養バランスを考えずに、外食やジャンクフードで食事を済ませ、塩分や脂肪分を多く摂取すると肥満や生活習慣病の原因になります。また、糖分を多く含んだ飲料水や菓子類を多量に摂ると、血糖値を下げようとインシュリンが分泌され「低血糖症」となり、脳の理性をつかさどる部分が十分に活動できなくなりまふ。

三、生活を見直し家族が揃って食事をする。

家族で団らんする機会が減ると、子どもは寂しさを紛らわすために様々な問題行動を起こしやすくなります。家族の一員としての自覚にも欠け自己中心的な考え方をするようになります。また、保護者は子どもの考えていることや学校であったことなどを知る機会も少なくなり、子どもにとっての一番の理解者のはずが何も分かっているというようになってしまふ。

まずは、大人から子どもの食生活に對して関心と理解を深めまふ。