



赤塚中だより

知を磨き・徳を温め・体を鍛え

平成25年 1月31日発行

水戸市立赤塚中学校
NO. 54

『望ましい生活習慣』



中学生のこの時期は、心身ともに著しい発達をみせ、活力に溢れ意欲的に生活できる時です。しかし、生徒の様子を見ると、朝ごはんを食べずに登校する生徒、おらずに好き嫌いの多い生徒、ゲーム、携帯電話などの影響で就寝時間が遅い生活など生活の乱れが気になる生徒が多いようです。また、家庭内の問題を抱えている生徒も少なくないようです。生活習慣や家庭の問題によって中学生らしい本来の輝きが失われてしまうのは、悲しいことです。

現代社会においては、食事や生活習慣に重きを置かない家庭が多いようです。そのため、心身ともに不安定な生徒も多いような気がします。

このようなときだからこそ、生徒自ら望ましい生活習慣を身に付け、進んで心身の健康増進を図る態度を養いたいと考えます。

資料「おばあちゃんの味噌汁」

和子は高校生。母は去年離婚したのをきっかけに、フルタイムで働き始めた。仕事に慣れない母は和子をかまっている時間などなく、いつも忙しそうにしている。和子も母も朝はぎりぎりまで寝ているので、朝ご飯を食べずに家を出るようになった。午前中はだるくて授業に集中できず、部活の練習も春からずっとさぼっている。母は帰日も遅いので、コンビニのお弁当やカップヌードル、スーパーの惣菜などが夕飯のメニューのローテーションである。たまに母が作る夕飯を二人で食べたが、特に話す話題もなく、テレビを見たり携帯をいじって一人 気ままに食べる方が落ち着いた。毎月秩父に住む祖母から送られてくる無農薬野菜は、いつの間にか段ボールの中で傷んでいた。野菜嫌いの和子は、嫌いな野菜を食べずにすむので別になんとも思わなかったが、母はさすがに申し訳ないと思うのか、自分では野菜を捨てられず和子に野菜の処理を頼むのであった。

ある日「夏休みの間、お婆ちゃんのところに行っておいでよ。部活もどうせ出てないし、お婆ちゃんも喜ぶからさ。和子も一人でいるよりいいでしょ」と、母から言われたときはびっくりした。でも、和子は思わず

「うん」

と、答えてしまった。答えてから、ちょっと不安になった。

祖父が亡くなってから一人で生活している祖母は、和子の滞在を心から歓迎してくれた。毎月和子のところに届ける無農薬野菜を作ることが、祖母の生活の張りになっていた。祖母の朝は早く、和子と一緒に起きることは至難の業であった。

それでも朝の空気はおいしかった。寝ぼけ眼で洗面台に向かうと、

「おはよう和子、よく起きたねえ。偉いねえ」

と、祖母がとても嬉しそうに声をかけてきた。

「うん。おはよう」

と、和子は眠そうにうなずいた。

「一緒に畑に行こうよ。ちょっと手伝ってよ」

と、祖母に言われるがままに、和子も朝の畑に行った。小さい頃、近くを流れる川ではよく遊んだが畑にはほとんど行ったことがなかった。ナスやキュウリ、トマト、オクラなどが畑になっていた。畑 独特の青臭いにおいがした。祖母は嬉しそうに和子に話しかけた。

「うちの野菜はね、スーパーで売ってる野菜なんかと違うんだよ。農薬を使ってないんだよ。形はよくないけど、土を健康にして、毎日虫を取ったりしてこの野菜ができるんだよ。野菜、きれいだろう。パワーがありそうだろう」

確かに形はよくないし、虫がついているものもある。「虫のついた野菜のどこがいいのだろう」と、和子は祖母の言葉を聞き流した。しばらく畑をブラブラして、近くの川べりを歩いて家に戻った。心なしかお腹がすいているような気がした。

「さあさ、ご飯だよ。和子も運ぶの手伝って」

と、祖母に促されて食事の用意をした。さっき目にした野菜が形を変えて並べられていた。インスタントでないみそ汁を飲むのは久しぶりであった。

「お婆ちゃん、このみそ汁おいしい」

和子は、思わず声にしていた。魚も納豆も野菜も、夢中で食べていた。祖母は目を細めて、和子を見つめていた。

祖母の家での生活に慣れてくると、畑をいじったり食事の手伝いをするのが楽しくなっていた。汗も気にせず体を動かした。気がつくとは朝は5時半に起き、夜は10時前に寝る生活になり、友達とのメールのやりとりもずっと減った。野菜も美味しいと思えるようになり、みそ汁だけは祖母から褒められるほど、上手につくれるようになった。

ある日、祖母は和子に向かって、

「和子、ずいぶん顔色がよくなったね。ニキビも減ったかな。今食べているものが、和子の体を作っているんだよ。だから、食べ物は凄く大事なんだよ」

と、しみじみ言った。そう言われて、和子はドキッとした。祖母の言うことが、よく分かるような気がした。気がつくとは夏休みが終わっていた。

始業式の日、和子は朝早く目が覚めた。ふと思立って、祖母からお土産に貰った野菜でみそ汁を作ってみた。母にもあのみそ汁を食べてもらいたくなったのだ。みそ汁のにおいにつられてか、母もいつもより早く起きていた。

「お母さん、朝ご飯食べなきゃね」

と、和子は母にお碗とお箸を差し出した。母は驚いた表情で、みそ汁をすすった。

「お母ちゃんのみそ汁……」

そう言うと、母の目から大粒の涙が次から次へと溢れ出た。気がつくとは和子の頬にも涙が流れていた。

和子はその日から自分で食事を作って見ようと思った。祖母の生活をちょっとだけまねてみたら、何だか自分が変われるような気がした。祖母からの野菜が宝物のように思えた。