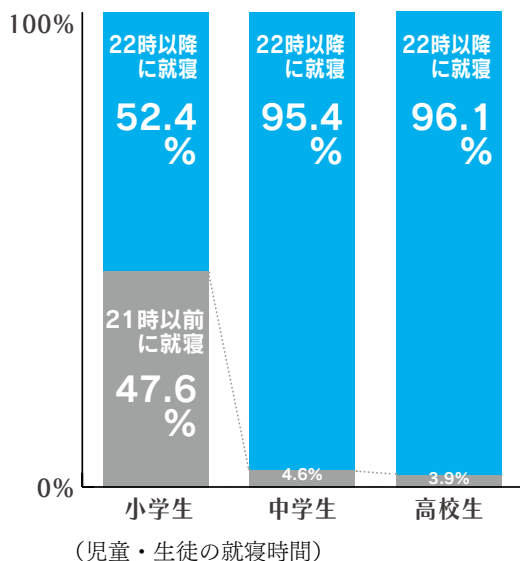
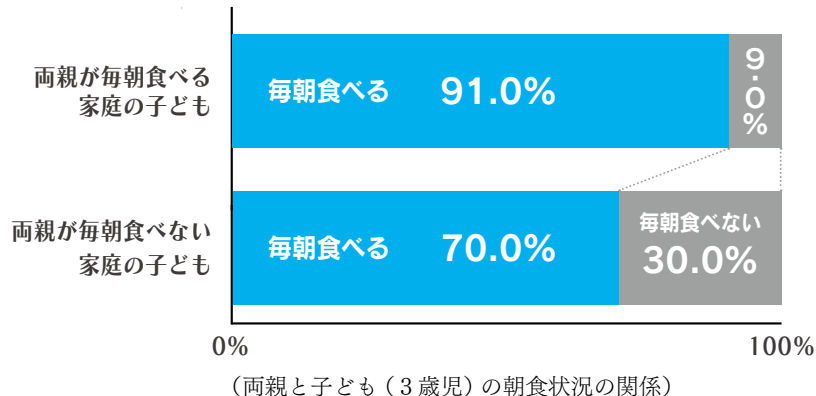


95% 以上の中高生が、  
22時以降に就寝している。



両親が毎日朝ごはんを食べない  
家庭は、子どもも朝ごはんを食べない。



book | 【町立図書館にも蔵書】



▶ ここ  
食卓から始まる生教育  
内田美智子・佐藤剛史／著者  
西日本新聞社／発行所

内田産婦人科 助産師  
うちだ みちこ  
内田 美智子 さん



Profile  
昭和32年大分県生まれ。福岡赤十字病院産科勤務を経て、昭和63年、行橋市にて産婦人科医の夫とともに内田産婦人科医院を開業。助産師として多くの赤ちゃんを取り上げ、妊娠、出産、母乳育児を支える一方、性のトラブルを抱えて産院に駆け込む未成年の子どもたちと向き合い続けてきた。著書に『ここ一食卓から始まる生教育』『いのちをいただく』(西日本新聞社・共著)。

次のように話します。  
「いびつな食生活を送っている子どもは、食べることを重要だと思わないようになり、自分が大切にされているとも、自分が大切だとも思わないようになります。その結果、性のトラブルに直面する可能性が高くなります。」  
一方で、1日3食という食卓の上で、手をかけて作った料理を食べている子どもは、『私は大切にされている』というメッセージを無意識に受け取っています。  
たとえ朝忙しく、朝ごはんを食べる暇がないとしても、『朝ごはんを作ってくれている』という事実で、子どもは

『私のことが忘れられていない』と安心します。『あなたのことが一番大切』。そう子どもに伝えることが親としてなにより大事なことです。毎日の食卓は、それを伝えることができる大切な場所です。たかが食卓。でも、子どもは食卓で育つんです。  
『料理する時間がない』という親が多くいますが、中には働きながらも一生懸命食卓を作り、子どもに提供している親もいます。できない理由はいくらでも並べることができます。問題は、『やろう』と  
内田先生の言葉は、現代の「食」に疑問を投げかけます。

たかが食卓。  
でも、子どもは  
食卓で育つんです。