

# 食事こそ 家族のきずな

女子栄養大学教授  
食生態学

## 足立己幸

ふだんは仲のいい家族でも、たまには意見のくい違いなどで、気まずい関係になってしまうことがあります。改めて向かい合って、正座しながら話し合うほど深刻な問題ではないし、そうかといって仲直りのきっかけもなかなか見つからない。

こんなとき、台所の空間を利用すれば、ごく自然に会話が交わされることを、多くの方が体験的に知っているのではないのでしょうか。

トン、トン、トン……と包丁の音を立てながら「さつきはご免ね」と切り出してみる。反対に相手のほうが謝りたいときなどは、水を飲みきたふりを装いながら、こちらの背中越しに「まだ怒ってるの」と声をかけてくる。こんなやりとりが、ごく自然に交わされるのです。

このように、台所の空間は、厨房としての本来の役割のほかに、家族の触れ合いの場としても機能することが多いのです。

### 台所仕事は子供の前で

子供も中学生から高校生くら

いの年齢になると、自分の生活のペースができるので、親子が話し合う機会や顔を合わせる機会が減ってくるものです。だからといって何もしないで待つているのでは、親子の触れ合いはますます希薄になってしまいうでしょう。

## もう一つの台所

そこで、特に仕事を持ついたり、外出がちなお母さんには、こんな提案をしたいのです。料理の下準備や食事の後片づけなどの台所仕事は、できるだけ子供の生活ペースに合わせてやるようにしよう——と。

例えば、子供の帰宅時間が分かっていたら、その時間を見計らって片づけものをしたり、子供が独りで食事をしているときを選んで、料理の下準備を始めしてみるのです。

子供を迎えしろとか、台所にいる時間をできるだけ長くしろ

と言っているわけではありません。母と子にとって、台所がほどよい「温かさ」をもち、その上で多様な行動の組み合わせができる場所にしていこうということなのです。

### 主婦はぬくもりある 雰囲気づくりを

暗くひっそりとした家庭に帰ってくるよりも、明るく、ぬくもりのある台所で迎えられるほうが、子供は家庭のありがたみを強く感じるはずですよ。

食卓や台所を舞台にして、ぬくもりある雰囲気づくりを自然に作り出す。これも母親として、また主婦としての重要な仕事のひとつだと思うのですが、いかがでしょうか。



**お知らせコーナー**

9月の各相談室の開設日は、次のとおりです。お気軽にご利用ください。

健康相談(第2火曜)  
9月8日(月) 大総会館  
9月24日(水) 文化会館  
(午後1時半〜3時)  
※40歳以上の方は、健康手帳をご持参ください。

### 教育相談(毎火曜)

9月2・9・16・30日  
○ところ 中央公民館  
(午後1時半〜4時半)  
※当日は、電話でも相談に応じます。(☎②1111内線69)

### 人権相談(第1火曜)

9月2・9・16日  
○ところ 中央公民館  
(午後1時〜4時)

### 行政相談(第4曜)

9月25日  
○ところ 中央公民館  
(午前9時〜11時半)

### 心配ごと相談(毎火曜)

9月2・9・16・30日  
○ところ 中央公民館  
(午後1時〜4時)

### 無料法律相談

10月1日(水)  
午前10時〜午後3時

- 場所 町文化会館
- 内容 土地建物金銭関係他
- 相談員 弁護士数名

### 電気安全に使用しよう

配線や電気機器などは、長い間使用されると機器の絶縁が低下します。このような絶縁が低下した機器を水気のある所で使用すると、感電事故や火災の発生の原因となります。

家庭での不測の事故や火災の未然防止に「漏電しゃ断器」を取付けるようおすすめます。詳しくは、東京電力へご相談ください。

東京電力(株)東金営業所  
☎047555④0151

**お知らせコーナー**