

一家団らんのごはん ～5つのメリット～

いのちの校長講話

先日の日曜日のことです。久しぶりに妻との外ランチ。私たちは、小さなテーブルを挟んで向かい合い、おいしいごはんと楽しいひとときを過ごしていました。そんなとき私の視線の先に、ある2組の家族の光景が飛び込んできました。



1組目は、お父さんとお母さん、子ども2人の、一見して普通の4人家族。上の子は中学3年生か高校1年生くらい。下の子は、小学5年生くらいでしょうか。お母さんが、そそくさと注文をすると、4人ともすぐにスマホに夢中です。一言も会話はありません。結局、食べ終わるまで、会話がまったくないまま帰って行きました。

2組目は、今どきの、ちょっとやんちゃそうな若いお父さんと小学1年生か2年生くらいの男の子の二人。その男の子は、とても落ち着きがない様子でしたが、お父さんとのごはんが、さぞうれしかったのでしょうか。夢中になって、お父さんにいろいろな話をしているようでした。若いお父さんは、ときどき子どもの行儀の悪さをやさしくたしなめながら、最後まで、にこにこしながら子どもの話を聞いていました。

みなさんは、この2組の家族について、どんなことを感じ考えましたか。

一家団らんでごはんをすることには、5つのメリットがあるそうです。

- ①家族の絆が深まり、子どものコミュニケーション能力が育つ。
- ②子どもの自尊心や自己肯定感が育つ。
- ③肥満防止や摂食障害の防止に役立つ。
- ④経済的で、家計の節約につながる。
- ⑤子どもの成績が上がり、問題行動が少なくなる。

毎日一家団らんでごはんを食べることは、現代社会では、仕事や生活時間の関係から、それはむずかしいことかもしれませんね。毎日でなくとも、1週間に2～3回くらいは、家族全員がそろってごはんを食べることができるといいですね。そしてその時はみなさんからTVやスマホのスイッチをOFFにして、おいしいごはんを家族と楽しく食べたいものですね。

