

# 温かな心と優しい思いやり、そして家族の団欒

学校長 中 村 正 志

## 自分を大切に…周りの人々を大切に…

最近、心が暗くなる「いじめによる事件」を多く聞きます。毎年のように繰り返される悲しい出来事により、尊いかけがえのない小中学生の命が奪われています。冷やかし、からかい、悪ふざけから端を発し、無視、嫌がらせ、言葉での脅し、暴力、人格を無視した言葉を浴びせる等々、残酷なまでにエスカレートしていってしまう。いけないことだとわかっている、次は自分が標的になるのではないかという恐怖から「やめよう」とは言い出せない……。いじめられた者はもちろん、いじめた側も悲劇です。



「いじめられている」と感じればいじめです。いじめをしていない人は多く、いじめに負けない人も多くいます。また、いじめを許さない人も多くいるとは思いますが、いじめはいつまで経っても無くなりません。とても残念なことです。

東中学校の生徒は「命はかけがえのないもの」とわかり、相手を思いやる優しい気持ちを持つ生徒ばかりだと思っています。「自分を大切に、友達を大切に」日々の生活を送っていきたいものです。もし、思い悩んでいる人がいるのなら、すこしだけ勇気を出して、今すぐに保護者や先生方、友人に相談してください。

## 「孤食」「個食」「固食」「小食」…共食のすすめ…!

以前読んだ『食育』の記事の中に「孤食」「個食」という“一人で食べる”ことについて書かれたものがありました。「孤食」とは、家族がバラバラの時間に食事をするということです。「個食」とは、家族と一緒に食事をしていても、それぞれがバラバラのメニューを食べていることです。このような食事を続けていると、好き勝手にわがまま、また、協調性に欠け注意されるとむかつき、切れやすい子供になりやすいと言われているそうです。この他にも「固食」＝（同じようなものばかり食べる。栄養が偏る。単調な味に慣れて味覚が育たない。）、「小食」＝（少食）、「粉食」＝（パスタやパン・麺類等、ごはんは粒食）が、今の子供達の食生活の心配なところだそうです。皆さんのお宅ではいかがでしょうか。今回は一家団欒の「共食」の勧めでした。

