

# 高塚人志さん

(鳥取大学准教授)

## 赤ちゃんとのコミュニケーション、とれますか？

人間関係が希薄になったといわれる現代。それを反映してか、思わぬコミュニケーション不足が引き起こす事件も発生したりしている。人とのコミュニケーション能力を高める取り組みはさまざまあるが、児童・生徒を対象にした「赤ちゃん登校日」という実践教育を行なっている高塚人志さんに聞いた。

### 食生活を見直す

——コミュニケーション授業「赤ちゃん登校日」ですが、授業が始まったきっかけをお教えください。

「赤ちゃん登校日」は、もちろん突如思いついて始まったわけではありません(笑)。スタートまでには紆余曲折があるんです。

もう三十年も前ですが、私は公立高校で保健体育の教師をしていました。授業はもちろんのこと放課後も精力的に生徒と関わり、部活では生徒をインターハイ

に出場させたりと熱心に取り組んでいたんです。家族にも恵まれ、仕事もプライベートも順調だったのですが、突然、B型肝炎となり、入院を繰り返して、二年間休職することになってしまったんです。体力には自信があり病気とは無縁でしたから、自分自身ショックで、正直心身ボロボロになってしまいました……。

そんな状況の中で、食生活を振り返ったんです。食べ物を摂取することで得られる栄養が体を作っていくという当たり前のことを改めて実感し、何をどう食べるかに向き合った。そして玄米や雑穀、野菜、魚を中心に、腹八分目の食生活にしたところ、体質が変わっ

たというか、とにかく体調がよくなり、心も晴れやかになっていったんです。

この実体験を、復職してから高校の現場で活かそう

と、「食教育」を実践し始めました。

### 三十年前に始めた「食育」

——食教育ですか？

体や心に滋養をもたらす食べ物や飲み物は何か？それは土から生まれたもの、そしてそのときどきの季節のもので。ともに生命力にあふれている。生命力にあふれているものを食べる——これが自然の法則だと考えます。食べ物の生命力が、かけがえのない「いのち」を支えてくれるんです。人は、野菜でも魚でも「いのち」をいただくわけですから、「いただきます」と感謝の思いとともに食事を摂る。そして口に入れるものを賢く選択する。そうしたことの大切さを子供たちに教えていきました。

いまでこそ「食育」が盛んですが、当時はそんな言葉すらありません。学校全体の取り組みとして「食教育」を十年間ほど行ないました。

——高塚さんがいた高校ではすっかり定着したわけですね。

転勤で他校に移ってからも、引き続き「いのちの給



●たかつか・ひとし 1950年鳥取県生まれ。鳥取大学医学部「ヒューマン・コミュニケーション I・II」授業のほか、ユニークな体験型コミュニケーション講座を行なっている。著書に『いのちにふれる授業』(小学館)、『そばにいる人から喜ばれる喜び』(今井書店)、『赤ちゃん力』(エイデル研究所)など。写真は、鳥取県伯耆町の小学校で行なわれた「赤ちゃん登校日」でマイクを握る高塚さん