

夏休み期間中に自分で作るお弁当の日を実施しました。作品を見させてもらって、楽しんで取り組んでくれた様子が伝わってきました。15号でもふれましたが、歯の治療とともに自分の健康に関心をもつことは大切なことです。食事にも気を配って健康な体を作りましょう。

味噌汁を一度も飲んだことのない男の子

学校法人池上学園理事長 池上 公介

私は現在、地元北海道で高等学校を運営しています。私塾の時代から数えると五十年にわたり、延べ一万人以上もの受験生の指導に携わってまいりました。

学校の成績が最低ランクで、先生から見放されていた子も、私の元でグングン学力を伸ばし、地域のトップ高校や、難関大学に次々と進学していきました。どんな子も導き方次第で可能性を開花させることができる。これまでの体験から、私はそう確信しています。

ところが子供たちの中には、どこか行動がおかしく、性格に変な偏りがあり、熱心に指導をしてもなかなか学力が伸びない子がいます。よくよく調べてみると、そういう子は決まって食生活に問題を抱えているのです。

顔色が悪くて覇気がなく、朝からボーッとして挨拶もまともにできない男の子がいました。私どもの寮に寄宿していましたが、食事を出されても一向に食べる気配がありません。ごく普通の家庭料理なのですが、彼にとっては初めて見るものばかりなので、どれも食べられない。味噌汁に至っては生まれてこの方1回も飲んだことがないというのには驚きました。「何だったら食べられるの?」と聞くと、「ハンバーグだったら、1日3回食べてもいい」と答えました。

身長は平均的なのに、体重が100kgもあった男の子も印象的でした。ご自宅はコンビニエンスストアを営んでおり、ご両親が忙しく働いているため、いつもお店で余った弁当が冷蔵庫にたくさん入れてあり、それを好きな時に出して食べていたそうです。かなりの偏食で、当初は寮の食事をほとんど残し、コンビニでカップ麺や袋菓子を買って食って空腹を満たしていました。すぐに風邪をひくなど体調不良に陥りやすく、勉強にもなかなか集中できませんでした。

地元の一流高校を落ちてうちにきた子は、頭はいいのにちょっとしたことで寮の子と大喧嘩をしたり、ひどく落ち込んだり、行動や性格にどこかおかしなところがありました。聞けば、お母さんはご飯をつくってくれたことがなく、朝も夜も500円玉をポンと渡され、「コンビニで好きなものを買ってきて食べなさい」と言われて育ったそうです。こういうのを「500円玉シンドローム」といいますが、初めて知った時は大変なショックでした。

人間は、食べるものでつくられています。日頃何を食べているかによって、心も体も頭も大きく左右されるのです。寮で出される食事を好き嫌いなく何でも食べる子は、ほぼ例外なく学ぶ意欲が旺盛で、自分の目標とする進路に力強く進んでいきます。その一方で、好きな時に食べたいものだけを食べてきた子、食生活の乱れた家庭に育った子は、目がどんよりとして、終始体調不良を訴え、学業や生活の意欲も乏しいのです。

そうした子も私どもの寮できちんとバランスの取れた食事を摂ることで、学力も性格も見違えるように改善されていきます。先ほどの3人も、何でも好き嫌いなく喜んで食べるようになり、成績もグングン伸びて志望校に見事合格を果たしました。100kgあった男の子は1年で30%も痩せ、キリッとしたイケメンに変身しました。

