



つばめ農園おひさま便り

25

安溪貴子・安溪遊地

食事が変われば子どもが変わる

新しい年を迎えました。いかがおすごしでしょうか。つばめ農園では、白大豆の収穫と選別をなんとか年末に終えて、予約いただいた方々へのお米の発送を三分の一ほどはすませました。雪の中で、これから春までの農閑期にやっておくことをじっくり考える、そんなゆとりが、営農ソーラーのおかげで得られています。

昨年一二月に「やまぐち食育フォーラム」という、元気な集まりに家族三人で出ました。主催は連載一五回目に紹介した「ヤッタネ! やまぐち」、講師は、国光美佳さん(子どもの心と健康を守る会代表)、前島由美さん(ゆめの森こども園代表)、吉田俊道さん(株)菌ちゃんファーム代表取締役)です。

国光さんは、この連載の三回めでご紹介した、食品と暮らしの安全基金の小若順一さんとともに『食べなきや、危険! 食卓は、ミネラル不足』(フォレスト出版)を出版。小若さんたちが、チェルノブイリの被害者支援とならんで、このところ力を入れていくことで、市販の食品のミネラルを測った結果は、鉄やマグネシウム、といった主要

ミネラルでさえ厚生労働省の一日摂取基準にはるかに届かないものが多く、これを食べ続ければ死ぬというレベルのものだったのです。ミネラルが不足するのは、事前に水煮される食材が多いこと、食品添加物として「リン酸塩」が多用されること、そして、精製食品とくに精製油脂を使うためです。ミネラルの圧倒的な不足を補うために、インスタントラーメンやジュースにも魚や昆布から取った出汁の製品を加えるだけという、いわば対症療法のような取り組みをしたところ、わずか数日で子どもに変化が現れはじめたというお話です。

講演で紹介された「こうちゃん」という男の子は、六歳のときにアスペルガー症候群と診断され、相手の状況や気持ちを読み取るのが苦手でした。同年代の子どもたちとの関係がうまく築けず、パニックを起こすなど集団生活に適応できない状態で、向精神薬を処方されていました。ミネラル補給を始める前後での「こうちゃん」の絵とそこに添えられた本人の言葉が、つらいものから「しあわせー!」になる大きな変化に圧倒されます。このできごとが、国光さんが『食べなきや、危険!』を書き、「子どもの心と健康を守る会」を立ち上げるきっかけになりました。



自然の中で子どもに寄り添う

続いて、スピリチュアルな面を重視しておられる霧囲気の前島さん。出雲大社の向かいにある「ゆめの森こども園」での実例集として『輝きを取り戻す“発達障がい”と呼ばれる子どもたち』（どう出版）の著書があります。それによると、二五年間保育士として勤めたあと、二〇一一年から発達障がい児の療育支援を始めました。二〇一四年に「ゆめの森こども園」を設立、二〇一六年には、古民家風の園舎を建てました。そこでは、すべてが自然素材で、土間、かまど、囲炉裏、掘りごたつ、茶室、檜風呂

呂等があります。昔ながらの日本家屋での療育支援の場で鶏の平飼い、養蜂、ウサギ、犬、猫などの飼育と、自然栽培での畑作り。その中で、薪割りやかまど

でご飯を炊くことを子どもたち自身が体験するのです。「イライラ」や「感覚過敏」「多動」などに苦しんでいた子どもたちが落ち着きを取り戻し、自信をもって学校や社会で活躍できている、という内容でした。こうした子どもたちの立ち直りは、地球環境と人間活動のバランスの回復なしには、実現できません。そうした思いから、この連載の第一六回で紹介した、日本の種子を守る会の山田正彦さんらの応援も受けて、二〇一九年に化学物質を使わない食と農をめざす「フーズフォーチルドレン」という団体を立ち上げたところ、わずか一年で四七都道府県すべてに支部ができました。

ADHD（多動性症候群）の治療に使われる向精神薬の売り上げが、ストラテラという薬を例にとると、二〇〇九年の五・四億円から二〇一六年には二一九億円と右肩あがりが増えていきます。副作用も幅広く、最近子どもたちによく処方されているエビリファイという薬を例にとると、主な副作用には「CK上昇（筋肉の細胞が壊れる）、振戦、傾眠、ALP（肝機能のGPT）上昇、不眠、神経過敏、不安、アカシジア（体がむずむずしてじっと座ってられない）、流涎、体重増加、筋強剛」が挙げられ、その他の副作用の中には、自殺企図などを含

むたくさんの精神・身体の異常があげられています（『日経メディカル』の記事）。そして、子どもにも処方されているこれらの向精神薬でなんらかの副作用が出現する確率は、六五〜八〇%にも達すると、前島さんは指摘しました。

前島さんの著書の中で、強く印象に残ったのは、リストカットを繰り返す高校生のカナちゃん、明るく「前島さん、カミソリが切れにくくなったので、新しいのを買いに連れて行ってくれないですか？」とたのんだエピソードです。お店のカミソリコーナーの前でカナちゃんは、いろいろ使ってきたので、「あれはよくない、これも」と選ぶうちに、目を輝かせて、ガードのないスパット切れるタイプの一〇本入りを買おうとします。「それは錆びやすいでしょう。傷口から錆が入ると、熱がでて命取りだから」といって、三本入りにさせ、さらに、自分用に一本わけてほしいと頼んで、二本に減らしました。その過程の前島さんのドキドキと、やがてリストカットが止まるといふ結果に、とことん子どもに寄り添うケアのあり方を学ばせていただきました。むちゃくちゃ面白い菌ちゃん先生のお話は次回に。

（あんけいたかこ・あんけいゆうじ）

✉ a@ankei.jp

http://ankei.jp