食事について

キャンプの期間中は、毎年「やまと薬膳」主宰のオオニシ恭子先生に穀物菜食の食事をプロデュースしていただいています。

「家族を守ることを念頭に食べるものを選ぶ」という考えのもと、無農薬、無化学肥料の野菜や食材を使い、それぞれの体調に合わせてメニューを組んでいます。調理では、ピザやパン、うどんを生地からこねて手作りしました。豆乳、にがり、塩(ぬちまーす)で豆腐も手作り。初めて作るお豆腐に、お母さんたちはとても喜んでいました。

「お手当て法」とは、台所にある身近なものを使ったさまざまな不調に対処する方法です。お手当て講座では、実際にしょうが湿布と里芋パスター(里芋の湿布)の方法を学びました。

キャンプ期間中の排毒症状に合わせて、お母さんたちがおしえてもらいながら各自でお手当てもしました (しょうが湿布、里芋パスター、しいたけスープ、キャベツの葉、梅醤番茶、しょうが油、塩番茶、ちょう明茶など)。オオニシ先生による個人相談もありました。体質や体の症状に合わせて、食事や生活スタイルについてご指導いただきました。

福島の痛みは再生の原動力に（オオニシ恭子先生より寄稿）

私が32年の欧州滞在に区切りを付けて帰国を決心した理由は、福島の原発事故です。これから日本は大変なことになるというのに、外国でやっている場合ではない、日本で少しでも働かねばと、2013年に奈良に移住し、「やまと薬膳」として活動を開始しました。

食事で自衛を進める講演や教室をし、福島の子どもたちを受け入れることも企画しました。そんな中、保養に来た家族のお母さんたちに福島に帰ってから食べ物で自衛する方法を教えることがもっと有益ではないかと考えました。そこでこの福島保養キャンプでは、食べ物が人にどう作用するかを食事で体感してもらい、問題があればその理解と対処を教えることに集中しました。短い間で食べ物への認識を新たに持ってもらう作業は、容易ではありません。その後どうなったかは、あまり伝わってこないものなので、役に立たなかったかなと思うこともありました。

食べ物の重要さの気づきを人々に急いで期待するより、リラックスさせるほうが良いのかな、という印象でしたので、今年の保養キャンプでは一つの家族というイメージで、お母さんの自由意志で料理に参加してもらい、子どもたちも一緒にピザやうどん作りなどをしました。すると進んで食事の支度をする方や、もっと勉強したいという声もあり、お手当法の講習もしました。

2年前、この保養キャンプに参加し、帰ってからアドバイスに従って実践したのでしょう、子どもが良くなったという方がいて「オオニシ先生に会いたくて来ました」と言われた時は本当にうれしく思いました。お子さんは見違えるほど元気になり、私はその子が2年前のお子さんと気がつかないほどでした。

また、体の一部のひどい状態が続き、2年間学校に行けないで痛い痒いを繰り返しているお子さんがいました。あまりのひどさにそのまま帰すにしのびなく、キャンプが終わってから私の自宅に連れ帰り、手当を続けました。3日ほどはまだ本当に良くなる実感はなかったと言えますが、辛抱強く続けるしかないと思っていました。ところが5日目には劇的と思えるほど痛みも痒みも遠のきました。まだ終わりではないものの、ひっきりなしの苦しい状態から脱したかと思われ、6日目には母子ともにニコニコ笑顔で帰路につきました。駅で何度も何度も振り返って頭を下げる母子の姿に、これで学校にも行け、普通のことができるね、と感慨深く見送りました。お母さんは「もっと勉強して他の苦しむ子どもの助けになりたい」とおっしゃっていて、やってきたことが報われる思いでした。

そして、日本中にもっと「間違っていることがたくさんあるから知ってください。みんな本当に食べ物で自衛する方法を知らなければ損よ」と呼びかけねばと思うのでした。

福島の問題を私たちは、日本が再生する良いチャンスにしなければならないのです。痛みを知っている者こそ、克服していく力を発揮できるし、それを世界に知らせる義務があるのです。一人ひとりが賢く強くなっていくべき、という信念で、私はこれからもやっていくでしょう。

オオニシ恭子先生（やまと薬膳主宰）
1981年に渡欧し、東洋的食療法を基本とした食養法を研究。個々の生活と体質を見ながら、環境に適応する食事法を指導する。
2013年、東日本大震災を機に奈良に拠点を移し、やまと薬膳の料理教室や食事指導を行う。

シュタイナー教育に学んで

これまでキャンプに参加した子どもたちの中で、夜ぐっすり眠れない、落ち着きがないなどの姿が多く見られたこともあり、昨年からシュタイナー教育の手法を取り入れて日々を過ごしています。

◆大きな家族、きょうだいのように過ごす
食べること、遊ぶこと、眠ること。
大きな家族だからこそいろいろな子どもの関係性が生まれてくる。くらしの中で上の子は下の子を助け、ともに学び、育っていきます。

◆子どもはくり返しが大好き
同じ時間のくり返しの中で、毎日が流れていきます。
朝と夜のお集まりでは、歌や手遊び、リズム遊び、お話を楽しみます。くり返しの中で、自然と育まれる安心感、深い心地よさ。子どもの内側にある呼吸のようなリズムを大切にしています。

◆大自然の中で遊ぶ
木登り、かけっこ、水遊び、土遊び、自然の中で全身の感覚と想像力を使って遊びます。室内では木のおもちゃで遊んだり、自分たちで遊びを考えて楽しみます。シュタイナー教育では子どもを見守り、待つことを大切にしています。

シェアタイムで分かち合って

3.11 から今までの思いをシェアする大切な時間。つらかったこと、今も不安に思っていることなど、たくさん語りあいました。

- 私たちが住むところは、汚染がひどく、ホットスポットと呼ばれるところがたくさんあります。
- 子どもは土に触れ、自然の中でのびのび遊びながら成長してゆくのに、その一番大切なことができなかったり、不安を抱えて過ごしたりしなければいけないのはつらいです。
- 放射能の汚染はこの先も続くのに、汚染が年々人の心からなくなり、過去のことになってしまうのが一番怖いです。
- 福島に残るためには、放射能を排出できる体を食事や運動で作る、そして時々保養に出て子どもを守っていくしかありません。
- 保養は子どもたちのためにまだまだ必要です。これからも存続することを切に願います。

愛農高校・愛農会の皆さま、ありがとうございました

いのちを育み、いのちを繋ぐ、日本で一番小さな農業高校。土づくりを大切にした有機農業教育を実践しています。広大な森に囲まれた、自然豊かな環境が特徴です。

今回の保養キャンプでは、同窓会館をはじめ、石釜、ログハウス、家庭科室、図書館、教室など、たくさんの素敵な施設をお借りしました。

また、校長先生のお話、愛農生によるキャンパス案内、野菜の収穫体験、牛の乳しぼり見学、ヤギ・鶏・豚のエサやり、朝市など、多大なご協力をいただきました。

貴重な無農薬のお米、大豆、梅干し、味噌、愛農生の育てた野菜のご寄付や心温まるお手紙もいただき、本当にありがとうございました。