

# 子育て支援だより

## 「子育てワンポイントアドバイス」

### 第151回 「共食 食卓とコミュニケーション」

こころの相談員 前田 里美

両親共に仕事が忙しかったり子どもの習い事の送迎などで、家族全員で揃って食事をするのが難しくなっているご家庭も少なくないのではないでしょうか。核家族も当たり前のような昨今、一人で食事をする『孤食』という言葉もありますが、夕食を一人で食べる小中高生が少しずつ増加し、それは年代に関係なく大人でも増加しているようです。そこで今見直されている、家族はもちろん職場の人など誰かと一緒に食べる『共食』です。以前はアフターファイブに飲みに行く事がありましたが、今はランチを職場の人達と共にする事で職場環境をよくしていこうという取り組みの様です。でも一方で、最近よく目にする光景、一緒に食事をしていてもスマートフォンを見て相手と話さずに食べているのは共食と言えるのかと疑問に思います。

赤ちゃんにお乳やミルクをあげる時に授乳者が微笑みながら話しかける事がコミュニケーションの元になり、赤ちゃんの発声を促すことにつながります。「同じ釜の飯を食う」という言葉があるように、誰かと一緒だと食事が楽しくなったり、その時間を共有することで絆が深まることも多いでしょう。私達人間にとって食事の場はただ単に食物を摂取するだけでなく、コミュニケーションの重要な場でもあるのです。毎回ではなくて構いません。たまには家族団らんを見直してみませんか？

※前田相談員は、朝日小学校・中学校で相談活動を行っています。

## 朝日町子育て世代包括支援センターのご案内

安心して妊娠・出産・子育てができる支援体制を整えるため、「朝日町子育て世代包括支援センター」を平成28年度より、朝日町役場子育て健康課窓口と朝日町保健福祉センター保健室に設置しています。

子育て健康課だけでなく、教育委員会やあさひ園、社会福祉協議会、桑名保健所、北勢福祉事務所、北勢児童相談所など様々な関係機関と連携しておりますので、何でもご相談ください。

**連絡先**：朝日町役場子育て健康課  
(TEL 377-5652)

