

## 第10回 エッセー

小・中・高等学校・大学等の部  
最優秀賞(大分県教育の日推進会議会長賞)

「食は健康の源」

日田市立三隈中学校1年 <sup>いわした</sup> 岩下 <sup>ののか</sup> 野乃花

真夏の日差しが、容しゃなく照りつける。かと思いきや大雨が降る。今年の夏は不安定な天候が続いた。でも、私はとても元気だ。その理由の一つは、毎日お母さんが栄養バランスや私たちの健康を考えて食事をつくってくれているからだろう。

「食欲」は健康に過ごすためにとっても大切なものだと思う。お母さんは私たちが一日を元気に過ごせるように、朝はやくから食事を作ってくれたり、できるだけみんなの好きなものを作ってくれたり、旬の野菜を使ったり、様々な工夫をしてくれている。特に、旬の野菜には、人々がその季節を健康に過ごすために必要な栄養がたくさん含まれている。夏には夏の。冬には冬の。

でも、私は小さいころから好ききらいが多かった。今でも、焼き魚やゴーヤなど、苦手なものが多い。しかし、小さいころと変わったこともある。それは、授業などで食に関しての様々な問題と向き合ったり、小学校高学年での体験で料理をすることの大変さを学んだりした事により、きれいな食べ物でも、食べられるようにと心がけるようになったことだ。

小学校五、六年生のときには、自分で料理がしてみたいと思うようになり夏休みの料理教室へ通った。短い期間だったけれど、包丁の持ち方などの料理の基本から、食材の選び方までたくさんのことを学んだ。その他にも先生は、「一日三食が健康の基本だよ。」「夏バテしないように夏野菜をたくさん食べてね。」など健康に大切なことも教えてくれた。おかげで、小さい頃と比べ、体調を崩すことが減ったように思う。

それから、小学校の宿題でも料理をするという課題が出た。調理実習の復習をすることが目的だったが、私は先生に教わった料理をして人に食べてもらうことが健康への一歩というのを思い出しそれを考えながら作った。完成した料理を食べてもらうと「いつの間に上手になったん。」「おいしい。」など、多くの言葉をもらった。私は、気持ちを表現することがあまり得意ではない。心の中には色々な思いがあるのに、それを表現できないまま消えてしまう。でも、自分で作った料理には私の言葉が詰まっていて、それに気づいてくれた人がいる。うれしかった。そして確かに笑顔がうまれ、心と体の健康に少しでも力になったと思う。

私は、この体験から、健康に過ごすためには、食に関するものの理解が必要だと思った。例えば、「いただきます。」などのあいさつを忘れないようにすることや、笑顔で過ごす事も大切だろう。そんな小さな事からでも心と体の健康につながってくると私は思う。そうして今、私が健康である事に感謝したい。

## 第10回 エッセー

一般の部

最優秀賞(大分県教育の日推進会議会長賞)

「私にとって健康とは」

佐伯市 新谷 良子

健康の有り難さは、病気になって初めて気付くものである。私は、六年前、がんと告知され、長い入院生活と辛い抗がん剤治療を経験した。食事をするのも、点滴を打つのも限られたベッドひとつのスペースだけ。そこでまず病人になってしまったことを自覚する。元気な時は、時間に追われる生活なのに、ここでは流れの遅い時間を追うことしか出来ない。病室の窓から見える日常の何気ない光景や、人々の生活がとても羨ましかった。体のどこかに病気が見つかり、健康を失った時、人は色々なことを思う。

まず健康は幸せの第一歩であること。自分が置かれている日常こそ尊く、感謝して喜んで生きる場所だと知った。また、そんな日々を幸せだとか、有り難いとか思えなかった自分を反省した。私にとって健康とは、体よりも心の状態を指し、心のもち方(考え方)が常に前向きで、明るく生きることが必須条件と思いたい。それは、心と体は繋がっているからだ。それを実感したのもこの病気からだ。

主治医から「大丈夫!」と言われれば「私の病気はそんなに進んではないんだ」「よし、頑張って治療に専念するぞ」とやる気がおこる。明るい気持ちにもなれる。こんな心の状態の時は、血液検査にも良い数値として表れる。それとは反対に、いつも落ち込んでいたり、自分がこうなったのは、誰々の所為だと他人を恨んだり、憎んだりする人もいる。

人は、病名を告げられた瞬間から気持ちが動揺し、不安や絶望感、恐怖感にさいなまれる。しかし、否定的な感情を持ち続けていると治療や病気への取り組みにマイナスとなり、ストレスが病状を悪化させることも多い。自分がなぜ病気になったかを考えて原因を取り除かなければ、また病気をつくってしまうのだ。それは自分にしかできないことでもある。入れ替わりの激しい病室には、患者の数だけ抱えた人生が見え隠れする。幼子の登校を気遣う母親は、毎朝決まった時間に電話をしていた。定年後とはいえ、毎日妻のもとへ通ってくる夫もいた。一人の生活が寂しいのか、自棄酒を飲んで、入院中の妻を困らせた夫もいた。三人の孝行息子に看取られて天国へ旅立った、働き者のお母さんもいた。ICUから出たら真っ先に私のところに来ると約束していたのに・・・、彼女の笑顔が今でも私の頭から離れない。家庭の中では太陽である存在の母親が健康を損ねてしまった場合、みんなの生活が狂ってしまう。笑顔が消え家庭の中が暗くなる。健康はお金では買えない。改めて健康の素晴らしさに私は気付いた。

筑波大学名誉教授 村上和雄氏の著書『生命(いのち)の暗号』の中に

「辛い局面に立たされたとき、その状況でどれだけプラス発想ができるか。病気をした場合、自分にとって『よいほうへ展開する』というふうに広い視野でとらえること。つまり、自分の身に起きることは『すべてプラス』というとらえ方をすることです。人間の場合、心の持ち方いかんが環境になってくる。幸福であることも、健康であることも、すべて心から出発しているのです。」とある。

私は、この文章に励まされ支えられた。病気にならないためには、禁煙を守り塩分や肉類をできるだけ控え、野菜や果物を、しっかり摂りながら適度な運動をして、肥満にならないように努めるなど、きちんとした生活習慣を守ることも大切だろう。これからは、健康で超高齢社会を生き抜いていかなければならない。そのためには、人との出会いがあり語り合える場があること。そして、自分がときめくものを見だし、その中から喜びや達成感を得ることも大事ではないかと私は思う。

## 第10回 エッセー

小・中・高等学校・大学等の部  
優秀賞

「健康について」

日田市立有田小学校6年 <sup>なかの</sup>中野 <sup>わか</sup>和奏

私は健康について考えてみました。

健康とは、けがをしたり病気にかかったりせず、丈夫な体で過ごしていることだと考えていました。

そこで、何が原因で病気にかかってしまうかを考えてみました。

手洗いやうがいをしなかった時や、人ごみの中に行った時とかかかってしまうけど、そればかりではなく、もう一つ、関係していると思います。それは心です。

私はピアノの発表会の前など、緊張した時や心配事がある時に、お腹が痛くなることがあります。これは心に関係しているからだと思います。

それでは、どうやったら病気が治るかを考えてみました。

病院に行って薬をもらえば治るけど、何よりも心が大事だと思います。

嬉しいことや楽しみなことがあると、治るのも早くなると思います。「病は気から」という言葉があります。気持ちの持ち方次第で病気も変わるとはこのことだと思います。

私が健康のためにしていることは、生活のリズムを崩さないようにしていることです。起床時間や就寝時間も決めています。家での食事でも大体決まった時間にきちんと食べるようにしています。帰ってから友達と遊ぶ時間や、勉強の時間も決め、毎日の生活がなるべく同じような流れになるように気を付けています。さらに、病気が流行っているときは人ごみをさけマスクをして外出しています。健康であるためには、心のあり方も大事だと思うので、毎日、家族や友達と話して心が元気になるようにしています。

家族とは団らんする時間を作るようにしています。学校での出来事や、習い事の話をしていきます。

友達とは、遊んだり、一緒に絵を描いたりしています。何かあった時は、友達は自分のことみたいに心配してくれるので嬉しく思います。

病気の原因となる心を健康にするために、これからも家族や友達と話す時間を大切にしていきたいです。そして、友達の話も聞いて相談にのってあげて、みんなが健康であるようにしたいと思います。

高齢化が進み、みんなが健康な方ばかりだといいのですが、病気で寝込んでいるお年寄りの方も大勢いるようです。

私は、日頃の生活に気を付け、病気の予防に心掛け、毎日を明るい気持ちで過ごし、けがや病気のない、健康な一日を送れるようにしたいと思います。

## 第10回 エッセー

小・中・高等学校・大学等の部  
優秀賞

### 「『昼食格差』と健康」

大分県立三重総合高等学校2年 おおつか まなえ  
大塚 真愛

私たち高校生の健康には、「昼食」の摂り方が大きく影響している。

中学生までの昼食といえば、「給食」だった。決められたメニューの食事を、決められた時間に与えられ、みんな一緒に食べていた。それは、栄養のバランスがよく考えられたメニューであり、4限の後に「給食の時間」が確保されていた。お菓子の持参は禁止されていたので、そのようなものが休み時間に出回ることもなく、「早弁」もあり得ない。

しかし、高校生になって、私たちの「昼食」事情は大きく変わった。給食がなくなったので、手作り弁当の人、コンビニでお惣菜を買って来る人、購買のパンを買って食べる人など、人それぞれのスタイルになった。これは、高校生になると、自分の食生活の一部を責任をもって管理しなければならなくなったことを意味していると思う。

また、食事の時間について言えば、周りの友達の中には、授業中お腹が鳴るのを防ぐために休み時間にお菓子を口にする女子や、待ちきれずに弁当をガツガツ食べる男子もいる。それも「自由」なのが高校生だ。

思えば、給食にももちろん短所はあった。

まず、量と内容に融通が利かない。足りない人、多すぎる人、どちらも不満だ。嫌いな食材が入っていても、全部食べ終わるまで絶対に許してくれない先生もいた。アレルギーのある子のために、わざわざ別メニューを用意してくれたのを目にして驚いたこともある。各自が自由に昼食を用意する高校生に、これらの問題は生じない。

また、給食は普通座席をもとにした班で机をつけて食べる。そのため一人ぼっちになる子はないが、時には気の合わない子と毎日一緒に食べないといけない場合もある。高校生はたいてい仲のいい友人と一緒にだし、一人が好きなら一人で食べることも、さらには昼食を抜くことさえ「自由」だ。

こうして、中学校までの給食があった生活と今の給食なしの生活を比べてみると、高校生の昼食は「自由」度が増した分、人によってずいぶんその摂り方に「格差」が生じていることに気づく。

高校の先生方が、生徒の昼食の摂り方についてやかましく言うことはない。しかし、ここで初めて得た「昼食の自由」をどう使うかという判断は、もしかすると、私たちが大人になって一人暮らしを始め、一日三食をどう摂るか、をすべて自己管理せねばならなくなった時の姿とほとんど同じなのではないだろうか。先生方が厳しく注意しないからと言って、嫌いな野菜を全然摂らないような昼食を3年間続けてよいはずはない。

私自身、高校生になって休日も家以外の場所で昼食を摂ることが増えた。そんな私が今気をつけていることは、「なるべく食べ物は買わない」ということだ。必ず家の田んぼでとれたお米で、おにぎりやお弁当を作ってもら。店で売っているお弁当やパンの食品表示ラベルを見ると、どれも様々な添加物が使われていて何だか不安になるのだ。

小学生の頃自由研究で食品添加物の研究をしたが、知らずに食べていたかき氷のシロップに「虫」由来の着色料が使われているのを知ってショックを受けたのを覚えている。自分が食べる物は何から出来ているのか、それ以来とても気になるようになった。

家庭科の授業で習ったような理想的な食生活を続けることは案外難しい。しかし、「食事の自由」と「自分の健康を守る責任」とは表裏一体であることを、私はずっと忘れずにいたいと思っている。

## 第10回 エッセー

小・中・高等学校・大学等の部  
優秀賞

「私の祖父と祖母」

大分県立芸術文化短期大学1年 <sup>ふるぞの</sup>古園 <sup>ちひろ</sup>千紘

私には祖父母がいる。祖父はとても穏やかであり怒らない。祖母はしっかり者の几帳面だ。私が小学生の頃、祖父母とは離れて暮らしていた。と言っても、歩いて2、3分。よく祖父母の家に行っては、姉とかくれんぼをしていた。幼い私にとって祖父母の家は、テーマパークのようだった。とにかく祖父母が好きで仕方なかった。

私が中学生になった頃、祖父母が私の家の隣に引っ越してきた。何かあるたびに、祖父母は私の部屋に来ては話しかけてきた。思春期でもあり反抗期だった私にとって、祖父母の話すことがうるさくて嫌で仕方なかった。そんなある日、祖父母が私に挨拶をしてきた。私は、ちゃんと返したつもりだった。しかし、祖父母は私の返事が聞こえなかったらしく、そのことを祖母が母に話したようだ。次の日、母に怒られた。「あんたが返したつもりでも、ばあちゃん達には聞こえんのよ。ちゃんと大きい声で言いなさい。」なんで、私が怒られなきゃいけないんだ。ちゃんと返したじゃん。内心、とてもイライラした。そのイライラは、母ではなく祖父母。それからの私の祖父母への態度は傍から見てもとてもひどいものだっただろう。祖父母もそれに気づいたのか、あまり話しかけてこなくなった。

高校生になったとき、私の家は北部九州豪雨に見舞われた。そのこともあり、私の両親は地元を離れた場所で仕事をするようになった。兄姉が家から出て家に私だけになったので、両親は私を祖父母の家に預けた。それから夕食の時だけ、私は祖父母の家と一緒に夕食を食べることになった。最初の頃は、なんとか祖父母に話を合わせようと努力をしたが、気を使っている自分が馬鹿らしく思えた。また、私はその日習ったことの復習を夕飯前にする癖がついていたので、夕飯時になり祖父母が私を呼びに来るまでに済ませなきゃいけないというプレッシャーをかけられているような気持ちになり、祖父母と夕飯を食べること自体を拒否するようになっていった。「晩御飯は自分で作って食べるよ。」そう言ったときの祖父母の悲しそうな顔に少し罪悪感を感じたが、当時の私にとってははいばいいばいだった。

そんなとき、祖父が倒れた。何回か入院したことはあったので、私は内心大丈夫だろうと思っていた。しかし、深夜にトイレの前でうつぶせに倒れていたということを祖母に聞いたとき、これは大丈夫なんかじゃないと思った。祖母、母、姉と病院にお見舞いに行った。祖父は痩せて変わり果てていた。苦しいにも関わらず、私に笑顔を見せようとしていた。私が声をかけると、祖父は涙を流し、私に会えたことが嬉しいと言った。私はその時、どうして祖父にもっと優しくしてあげられなかったのだろうと思った。また、祖母に対しても申し訳ない気持ちでいっぱいになった。私はその場で泣いてしまった。自分がしてきたことが、恥ずかしくて祖父母に何と云っていいのかわからなかった。それから祖父は何とか退院することができた。私は、祖父母にできるだけ優しくしようと思っただけで、時々イライラすることもあったが、私がここで怒ったらまた後悔することになると思い、ぐっところえた。小学生の頃のように戻れないが、少しずつだが関係を修復できているような気がする。

祖父母と離れてもうすぐ5か月が経つ。その間に何回か祖父母のところへ帰ることがあったが、祖父母は優しく私を迎えてくれ、今も私の帰りを心待ちにしているようだ。離れて一人暮らしをしてみて、高校生のときに祖母が私の分の夕飯を作ってくれていたことの大変さを知った。今度帰るときは、祖父母とご飯を食べよう、そしていろんな話をしよう、そう思う。健康であることは大事だが、私は大切なことを祖父が倒れたことを通して気づいた。私は祖父母がこれからも元気でいてくれ笑っていてくれることを一番に願っている。

## 第10回 エッセー

一般の部  
優秀賞

「心が健康である」

大分市 いしわ まきこ  
石和 真紀子

「いってきまーす」

「いってらっしゃい」と我が子の後ろ姿を見送り手を振る私。サブバックをかごに入れ、通学カバンを荷台にくくりつけ、自転車通学で今日もでかけていく。

「素敵な一日でありますように」と願い、大きく背のびし、自分の仕事にとりかかる。去年までは、ランドセルがゆらゆら揺れていたのに、「大きく成長したな」とひとりごと。

中学生になり思春期という時期に入り、毎日、大きな波の中でゆられながら生活しているように思う。ご機嫌のいい時も悪い時もあり、親子でけんかになる時もある。私は、ガミガミ、主人は、私と息子のやりとりを温かい目でじっと見ている。

けんかしても、部活を終えて元気に、

「ただいまー、おなかへったあー、今日の晩ごはんなーに？」と普通に帰ってくる。

やはり親子なんだなと改めて思う。

私にとって健康とは、けがや病気をしないで過ごす日々のこと、そして家族みんなの心も身体も元気なことであると考え。心が健康で元気であれば、少しの迷い悩み、困ったことに出会った時に何らかの対処ができるのではないかと思う。

心がいつも健康で笑顔であれば、相手のことが理解でき相手にも優しくでき喜びを分かちあえるようになると思う。

私は、毎日夕食時、子ども達の話聞くのが大好きだ。その日あったこと、何でもいい学校生活のこと、通学途中の出来事、世界のニュース、新聞の話題、今日の夕食のメニュー、何でもいい、感じたまま、考えたこと思ったことを表現できるような環境づくりを心がけている。言いかえれば、家庭での会話を大切にしている。時には、その時間が長くなりすぎ、子ども達と「時間が無い、宿題やらなきゃ」と大騒ぎしている私もいる。

先日のこと、「息子さん、自転車通学になったんですね」「頑張って、坂道を自転車おして帰ってましたよ」と御近所の方々から声をかけていただいた。御近所の方々にも子ども達をいつも見守っていただいていると思うとありがたくて感謝せずにはいられなかった。昔は、こんなことはあたり前の光景だったが今では、珍しいことのように。御近所でも、大人同士挨拶しないと聞くと、なんだかさみしく悲しい気持ちになる。みんなで子ども達を温かい眼で見守り、一緒に心身を育てていきたいのに、住みにくい時代になったのかなと悔やまれてならない。

自分さえよければ、自分だけが楽しい思いをするのではなく、「みんなが笑顔で心身共に健康に育っていくにはどうしたらいい？」と自分自身に問いかけ考えられる人になってほしいと願っている。

これからの未来を担っていく子ども達に対して、私は、私の今までの経験を語ったり、失敗したこと、苦い経験、日本以外で見たり聞いたり体験したりしたことを子ども達に伝えていく努力をしている。いつかあなたたちの役に立ってくれることを信じながら…。

この歳になると、ふとした瞬間に、子ども時代の原風景を思い出すことがある。正確に言えば、ぱっとその場面に降りたような感じ。その時のおい、香り、友達までが、そこにたたずんでいて話しかけてくるような感じ。両親と行った思い出の場所での出来事。子ども時代にたくさん経験したことが、今の自分を作っているんだと思うと、人間ってすばらしいなと思う。それを温かく見守ってくれている自然にも畏敬の念を感じる。

心がいつも健康であるのは、家族、まわりの人たちに支えられ、見守られ、そして、この自然豊かな土地から力をもらっていることを改めて後世に伝えていくことが私達の役目だと思う。

## 第10回 エッセー

一般の部  
優秀賞

「百歳まで生きる」

大分市 <sup>やまもと</sup>山本 <sup>しんじ</sup>晋滋

80歳の私は、今までに2万9千200日生きてきた。これから100歳までは、あと7千300日しかない。

昔は「人生五十年」と言われていたが、今は「人生八十年」時代。自分の体に、心に気配りさえすれば百歳までは生きられる。これからは「人生百年」をめざして健康づくりだ。

5年前脊椎狭窄症と診断され、立つことも歩くことも出来なかった。もう寝たきりかと心配されたが、伝い歩きから始め、5メートル、10メートルと歩くうちに、今は朝のストレッチと歩行運動で人並みに行動ができています。

朝4時過ぎに目が覚めると、床の中で背伸びから始め、足を曲げ、伸ばし、折っては重ねるなど12種類の運動を、それぞれ30数えるまで続ける。約30分間のストレッチだ。

私の歩き方は父譲り。若者を次々追い越していく、早足歩き。

先日スーパーマーケットで血管年齢を測定してもらったら、53歳と出た。地域の健康測定でも体内年齢は54歳だった。いずれも若く出た数値を励みに、健康づくりをしている。

朝7時15分、国道197号線乙津橋西交差点に立ち、小・中・高校生の通学安全見守りをする。子どもたちに「おはよう」と声をかけると「おはようございます」と返ってくる。「行ってらっしゃい」と見送り、子供たちから元気をもらう。

見守りでじっと立って居る間も、つま先を上げたり、膝を曲げたり体を動かすことに気配りする。その後歩道に落ちている紙くず、空き缶などを拾い我が家に着くと、ゴミ出しが待っている。

暇なときは、我が家の庭木せん定か、団地公園の草取りである。梅雨時期になるとひと雨毎に草は新芽を出し、大きく伸びる。取っても、取っても伸び、草との競争は毎日続く。草は梅雨前に取るものと心得てはいるが、なかなかそうはいかない。草取りは手先、指先の運動と共に、頭の体操にもなっている。百歳まで生きるにはこれしかない。

夕食後は散歩。1日1万歩を目標にしているので、その日の不足分を歩く。最近は歩く途中にスロージョギングもする。週1回、妻とボウリング教室にも通っているので、その準備運動になり助かっている。

午後9時、床に就く前に今日一日の記録をする。その日の歩数、運動、便通、起床時間、就寝時間、アルコールを飲んだかなどなど、健康維持に気配りしなければならない項目をチェックするのだ。

時代の流れとして、今、「高齢者」のあるべき姿が問われている。果樹は、芽が出て葉が茂り、花を咲かせ実が完熟する。人間の体は死へと確実に向かっているが、健康でさえあれば、死期を延ばすことも可能である。人間として、過去に培った知識や技術で花を咲かせ実らせたい。それには体も心も健康でなければならない。

人生の四季は一般に「春夏秋冬」と言われているが、それは体のことで、心は「夏秋冬春」である。

80歳で健康な今は、平和な時代に生き、何でも食べられ、好きなことが出来ている。まさにこの世の春だ。

「死ぬその日まで子供の見守りを続けたい」それが私の願いです。