



TWEET

「見ない」という選択

すくってはこぼし、乗せては落とし…。

娘が自分だけの力で食べたいと言い出した頃の話です。もちろん基本は手づかみ。さらにスプーンにも興味を示し、一度持たせてしまうと気が済むまで何が何でも自分でやろうとするので、手が出せず。気付けばスープは半分以上テーブルにこぼれ、スタイも服もごはんと野菜まみれ、食べ終わるころには見るも無残な状態になっていました。これも成長の過程で誰もが通る道。そうは思っても、自分たちが食べるものよりはるかに手間暇をかけて作った料理がこぼれ落ちるたび、テーブルや服が汚れるたび、イライラは募り、「いい加減にして」と言いたくなる日々が続きました。

ああ、またご飯の時間か…。もはや娘に食べさせるために作っているのか、床に食べさせるために作っているのか分からない食事の用意をしていたある日、私ははたと気づきました。

見ていて腹が立つなら、見なければいいんじゃないか。

娘はとにかく食べることが大好きで、遊び食べはあまりしません。見ていようが見ていまいが、きつとお皿は空になるはず。イスにするとテーブルが取り付けられるタイプのハイローチェアを使っていため、抜け出す心配もありません。そこで私は、「見ない」選択をすることに決めたのです。

チェアに座らせ、ごはんをスプーンを置き、「いただきます」。それと同時に私は娘から目を離し、まだ娘がいなかった頃のようにテレビをつけ、自分の食事に集中することにしました。思った通り、娘は私が見ていなくても食べている様子だったので、お互いに黙々と食べ進めていきました。

さて、自分の食事が終わってふと横を見ると、テーブルにはスープの海が広がり、スタイは野菜で彩られ、口の周りは青のりの山賊ひげ、手にはご飯粒のアートができあがっていました。その光景を目にし、唾然とした次の瞬間、思わず吹き出してしまったのです。そんな私を見て、娘もにっこり、二人で大笑いしました。

やはりイライラの原因は“こぼす瞬間”でした。その過程を見ないことにより、「あーあー、また派手にやったねえ」とおおらかな気持ちで向き合えたのです。

本当は向き合って一緒に食べたほうが良いんだろうな、とか、食事中ママがずっとテレビを見ているのはどうなんだ、とか、色々思うこともありましたが。しかし結果として気分転換の時間にもなり、私のイライラは解消されていったのです。

余計な手を出さなかったせいもあるのか、今では大分上手にスプーンで人間らしい食べ方ができるようになってき、向き合って食べても平和に食事ができるようになりました。

これからも所々で「見ない」選択をしながら、娘とうまく付き合っていきたいと思っています。

Y. K

このコーナーはぐるんぱママの「つぶやき」を随時掲載します。お楽しみに！投稿も大歓迎です！