

## 食物アレルギーは「大変」だけど「かわいそう」ではなかった、という話 幼児教育アドバイザー 稲塚 由里

私の息子は食物アレルギー持ちです。昔から「かわいそう。」と言われる事が多々ありました。成人した今は卵の除去ですが、幼少期の食事はというと、主食は稗・粟・キヌア（今で言うスーパーフード！）、おかずは塩で味付けをした茹でた豚肉と野菜、おやつは干し芋や甘栗でした。食物アレルギーは命を失う危険がある深刻な病気のため、常に気が抜けません。口に入るもの、皮膚に触れるもの、重度の場合は空気中に漂うものまでアレルゲンを完全に避けなければならず、アレルゲンを含む食品を扱った鍋などの調理器具やそれらを洗った食器洗いスポンジの共有も危険です。

私は「皆と同じものが食べられないのはかわいそうではない。人は人、自分は自分。」と思い、息子が疾患も含めた自己容認をもち、アレルギーから自身を守れるようになる事を子育ての目標としました。その中で、幼稚園でのこんなエピソードがありました。重い食物アレルギーとアトピー性皮膚炎、程なくして小児喘息も患った息子は、年中から入園しました。その幼稚園は毎日お弁当持参でしたが、月に1回、その月生まれの子を祝う誕生会があり、その時だけは園でケーキが用意されます。初めての誕生会に、私は息子の大好物の米粉ケーキを作って持たせました。皆がプロの作った華やかなケーキを食べる中、一人だけ地味なケーキだったのではと思います。帰宅後に話を聞いてみると「隣の〇君に『それまずそうだね。』って言われたけど、『まずくないよ、コレ美味しいんだよ。』って言った〜。」と、さらっと反論したようでした。また別の催しがあった際は、息子は園庭に出店している食品業者さんに、アレルゲンの件を自分で直接相談し、「電話も使って丁寧に調べてくれたよ。大丈夫だったから食べた！」と嬉しそうに話してくれました。息子が自分の考えや意思をしっかりと伝えられる事ができて、それを大人にきちんと受け止めてもらえた事が自信に繋がったようでした。これなら小学校で一人お弁当でも大丈夫だろう、と思えたとても印象深い出来事でした。事実、小学一年の時にクラスの子にお弁当を取り上げられ、からかわれたことがあったようですが、すぐに取り返したそうです。

このように頼もしく育ったのには、本人の資質と、我流育児も影響しているのでしょうか。例えば家でのおやつ時間に、私だけ卵の入っているお菓子を用意して「こっちは卵が入っているから気を付けて。」と言い訳しながら一緒に食べることが時々あり、息子はそのことを「は〜い。」と、ごく当たり前に受け止めているようでした。完全に私の我儘なのですが、後から考えるとこれが結果的に後の息子の情緒的成長に功を奏したのかもしれない。私は、皆で食事を囲みながら楽しい時間を過ごす事こそが大切で、そこには食事の内容の違いはあまり関係ないと思うからです。そういった状況を入園前に作って場慣れさせ、ついでに友達とのおかずの交換やコップの回し飲みは危険と教える良い機会でもあった、と言えなくもないのです。

時は経ち、相変わらずアトピーと共存しつつも逞しく成長した息子曰く、「自分だけ違うという事は、別に何とも思っていなかった。」とのこと。周りの方々に恵まれたお陰もあり、どうやらかわいそうではなかったようです。

