



家族の力、育てよう

公益社団法人 スコーレ家庭教育振興協会

スコーレフレンズ

No. 29

SCHOLE FRIENDS
WINTER 2025-26

食卓は
おしゃべりの
場所



INTERVIEW 料理家 新谷友里恵さん

料理家 新谷友里江さんに聞く

食卓は、家族の大切な コミュニケーションの場

お腹を満たしたり体に必要な栄養をとるだけでなく、家族のコミュニケーションに欠かせない場が「食卓」です。管理栄養士の資格を持ち、現在小学生と中学生の2人のお子さんの母でもある料理家、新谷友里江さんについてお話をいただきました。

（仕事は18時までと決めている）

子どもの頃から料理本が大好きで、雑誌の料理ページをスク

ラップしたり、スーパーに置かれたレシピのチラシも隅々まで読んでいたという新谷友里江さん。今や身近な食材の組み合わせで手軽に楽しめる家庭料理から離乳食や幼児食まで、何冊もの著書がある人気の料理家です。

レシピを考え、料理を撮影する仕事場所は自宅。玄関を入ると広々としたワンフロアの中央にキッチンが置かれています。家族のリビングダイニングも兼ねた空間でもあるため、帰宅し

た子どもたちが連れてきた友人と作った料理を味見することもしばしば。ただし、オンオフのメリハリをつけるため、仕事は毎日18時までと決めています。

「もう少しやって仕事を仕上げたいと思うこともあるのですが、きっぱりと切り上げて、そこから家族の夕食を作ります」

お子さんは中学1年の娘さんと小学3年の息子さんの2人。夫の帰宅が遅いこともあって子育ては「ほぼワンオペ状態」。子どもが小さい頃は「必死だったので、どうやって時間をやり繰りしていたのかよく覚えていない」と笑います。そんな暮らしの中で大切にしてきたのは、食事中の子どもたちとの会話で



「食べるのも作るのも好きだったので、これを仕事にしたいと思ったのが料理の道に進んだ理由です」と新谷さん。

す。

「保育園時代、延長、延長で長い時は夜7時まで預けていたの
で、晩ご飯の頃くらいはと、そ
の日の出来事をいろいろと聞き
ながら食べていました」

（子どもの声に耳を傾け、ほめる）

子どもが幼い時は食事時間を
合わせることで、成長
するにつれ習い事やイベントが
増え、家族のライフスタイルも
変わってきます。新谷家でも娘
が中学生になり、バスケット
ボールのクラブチームに入部す
ると帰宅時間が遅くなり、最近
は家族で夕食を共にすることが
難しくなってきました。

「息子と私は先に夕食を済ませ

ますが、娘が帰ってきた時は一緒に食卓につくようにしています。その時心がけているのは、まず彼女の言葉に耳を傾けること。そして否定するのではなく、なるべく肯定する。けれども、そこに行き着くまでにはいろいろとありました」

実は新谷さん自身も子どもの頃にバスケットをやっていただけに、つい「余計なこと」を言ってしまうって関係が悪くなった時期もあったそうです。

「踏み込み過ぎると自分も疲れてしまいます。好きなことをやっているのだから、口出しするのはやめようと気持ちを切り替えてからは楽になりましたね」

もう一つ新谷さんが意識して

いるのが「ほめる」ことです。

「試合を見に行った時に欠点がたくさん見えたとしてもそこはいったん置き、良かったところを3つくらい見つけてほめるようにしています。まずほめてから『ここだけこうしたらどう?』と気になったところを伝えると、素直に聞いてくれます」

週末は家族みんなで食事作り

一方で、息子さんは「話を聞き出すまでが大変なタイプ」。

「嫌なことがあった時はずーんと落ち込んで帰って来るので、何かあったんだろうなとわかり

やすいのですが、話してくれるまでが長い。『学校に行きたくない』という時もあって、その時は一日だったらいよいよと言って休ませています」

姉と違って運動は苦手という息子さんはゲーム好きだそう。

「何か一つ好きなものがある人間は強いということで、夫がオンラインでのゲームの習い事を見つけてきました。息子も毎日すごく楽しみにしていて、一生懸命やっています。子育てについての相談相手はやはり夫ですね。私は猪突猛進タイプだけど、彼は視野が広い。バランスがと

よいところ、三つ見つけてほめる



子どもが嫌いな食材も食卓に。「食べなくても、こういうものがあると知っておいてほしいから。成長してからは食べるようになりました」

れているのかもしれない」

夫も含め朝食は家族全員で、そして週末の夕食は、平日と違う献立にしてメリハリをつけるようにしています。

「平日は仕事と家族の料理に追われているので、週末はもう料

理したくないと思うこともあり

ます。そんな時、ホットプレートを出してみんなで材料を切つて焼いたり、餃子を包んでもらったり、少し自分が楽になる献立にしています。いろいろな話をしながら作ったり食べたり

できるので、みんな喜んでやってくれます」

ようやく子どもの手が離れたつある今、無我夢中だった日々を振り返ってみると「楽しい思い出ばかり」と新谷さん。

「今子育てで大変な人たちも、その日その日を何とか終わらせていたら、いつか手が離れた時に楽しい記憶しか残らなくなると思いますよ」

新谷友里江 ● にゃ・ゆりえ

料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。大学で管理栄養士の資格を取得し、祐成陽子クッキングアートセミナーに通う。同校卒業後、祐成二葉氏のアシスタントを経て独立。料理雑誌や女性誌でのレシピ開発や調理、スタイリングを多数手がけている。2児の母として離乳食や幼児食のレシピも開発。『つなぎごはん』『誠文堂新光社』、『するつと、おかずサラダ』（文化出版局）、『野菜たっぷりスーブジャー&たんぱく質おにぎり弁当』（池田書店）など著書多数。



子どもが学校に、幼稚園に 「行きたくない」と言ったとき

令和7年9月、スコール協会は神奈川県大和市でセミナーを開催。自身も子どもの不登校を体験した講師の菊地敬子さんが、話しました。

「足を運んでみてください」

菊地さんがスコールに参加するきっかけは、小学2年生になる息子の不登校でした。「学校に行きたくないと言った時、私は『まさかうちの子に限って、どうして!』という思いが先にたち、勉強が遅れる、ずっと行けなくなるんじゃないかと先を憂える思いが巡りなかなか受けとめられませんでした。でも、子どもには子どもの思いがあり、行きたくないという心が存在します。スコールに参加して良かったのは、今まで小さな体で精一杯いい子を演じて頑張ってきたことを実感でき、子どもの行きたくても行けない心を受けとめられたことです。そ

して、親の愛を伝える笑顔とスキンシップ、優しい言葉がけを意識して、いったん幼稚園や学校を休むと決めたら、気持ちを切り替えて「思い切りその時間を一緒に楽しむことが大事。おやつを食べたり、他愛のない会話をしたりしながら、その子の長所を見つけてほめてあげてください。私の経験からもこの時にどのくらい子どもの心にエネルギーを充電できるかが大きなポイントになります。充電ができれば学校にも行けるようになりますし、親子の信頼関係も築けます」。さらに「不登校の体験が物事をプラスに受けとめる育児イコール育自につながったことが喜びです」と菊地さんは語ります。セミナーでは参加者の方々の悩みもたくさん聞かれました。「学校を休ませて朝食を食べていたら、同居している両親から『子どもが学校に行けていないのに何でご飯を食べてるんだ!』と言われた」「テストが



講師の菊地敬子さん。笑顔
で一つひとつの悩みに丁寧に
答えていく

行なわれる日に、勉強していないから行きたくないと言われた」等々……。菊地さんはその一つ一つに丁寧に答えていきます。

この日、神奈川県内では大和市以外でも相模原市民会館（子どものSOSを見逃さない）と大野南公民館（子どものやる気を育てる）でセミナーを開催。個別相談も受けられ好評です。スコレには同様に悩んだ体験を持つ人たちがたくさんいます。『その気持ちわかる』『私も同じだった』と受け止めてもらえると、親の心の充電ができてエネルギーが生まれ、それが子どもの「受容」につながります。「セミナーは全国で行なっていますから、一度お近くの会場にぜひ足を運んでみてください」

オンラインセミナーも開催します
(Zoom)
スコレホームページを参照の上、
気軽に申し込みください



スコレの活動

- ▼家庭教育講座、家庭教育セミナー……活力ある子どもを育て、親としての生き方を学びます。
- ▼ふれあいトレーニング……ストレッチ・ゲームを通じて、ふれあいの心地よさを感じる楽しいトレーニングです。
- ▼心身開発トレーニング……腹式呼吸による発声を主体としたトレーニングで、心身を活性化します。積極的に行動できるものになります。
- ▼『スタート』学習……アプリのテキストを使って、日常生活や家族とのふれあいの中から、小さな幸せを見つける学習ができ、成長します。
- ▼『ステップ・UP』学習……学習の習慣化と生活テーマの実践を図るためのプログラムです。あいさつ、返事、早寝早起きをテーマに取り組みます。
- ▼早朝研修……全国各地の会場で腹式呼吸や朗読、体験発表などを行ないます。早寝早起きのライフスタイルが身につきます。
- ▼ボランティア活動……日常生活で行なえる収集ボランティア（ベルマーク・未使用「書き損じ」ハガキ・使用済み切手）やユニセフ「ハンド・イン・ハンド」の街頭募金に取り組んでいます。
- ▼生活カウンセリング……不登校、イジメ、夫婦の問題などカウンセラーからの確かなアドバイスが受けられます。

好き嫌が多い次女

Q 小2の次女は食べ物の好き嫌が多く、決まった物しか食べません。給食の時間が苦痛のようです。健やかに成長できるのか心配です。



作る楽しさ、食べる喜びを教える

好き嫌が多く給食の時間が苦痛とのことですが、まずは家庭の食卓の雰囲気から見直してみましょう。食卓は余計な物がなく、清潔な状態になっているでしょうか。食事は、なるべく家族揃ってとるようにして、「一緒に食べると美味しいね」などと、会話をしながら明るい雰囲気を作ってください。

苦手だからといって、食べないと決めつけずに、量を少なくしたり細かくするなど工夫をしましょう。決して無理強いせずに、少しずつでも食べられるようになることが大切です。少量でも食べることができたら、思いきりほめてあげてください。

子どもはほめられると自信がつき、満足感を得ます。食事の時間が楽しくなり、給食の時間も苦痛でなくなるはずです。

また、時にはお嬢さんに料理を手伝ってもらい、興味を持たせるのも良い方法だと思います。作る楽しさ、食べる喜びを知り、物事の段取りを考える力もつくはずです。

子どもの成長過程には個人差があります。じっくりと待って長い目で見てあげてください。あなたの愛情がお嬢さんへ伝わり、すくすくと成長することでしょう。

