

食べ物の好き嫌い

愛育クリニック／あざみ野心理オフィス 山口貴史

嫌いな食べ物

読者の皆さんの嫌いな食べ物は何でしょうか？

私があいつと出会ったのは小学3年生の頃でした。

銀の皿に盛られた赤い物体は、若干でかっている。芋虫を赤く染め上げたようにしか見えない。しかも、ほんのりと生臭い。私の中のアラートが鳴る。口に入れてみる。「なんだこれ」。思わず声が出る。食べられたものじゃない。でも、残したら昼休みに外に行けない。何とか飲み込もうとする。ああ、ダメだ。あまりに気持ち悪くて吐きそうになる。これが、私と「エビチリ」の出会いです。以来、私はエビが食べられません。

「好き嫌い」は良くありません

小3の担任の口癖でした。給食で出されたエビチリを私は毎回吐きそうになりながら食べました（なぜか給食によく出たのです）。その後

同じような言葉を何度も聞くうちに、何となく悪いことをしている感覚を抱くようになりました。

20歳のとき、私は突如「好き嫌いをなくそうキャンペーン」を始めました。大人たる者、好き嫌いをしているはいかん、と思ったからです。大嫌いなエビも積極的に食べました。

でも、ダメでした。嫌いなものは嫌いなのです。段々とめんどくさくなって、「甲殻類アレルギーなんて」という便利な言葉を開発しました。けれど、私の心の中には「ごまかしに伴う小さな罪悪感」と「好き嫌いをする自分は未熟」という感覚が残り続きました。

好き嫌いは良くないのか？

生きる上で深刻な支障があるわけではないし、人に相談するほどのものではない。けれど、小さな棘のように疼き続ける「食べ物の好き嫌い」。皆さんはどう捉えているでし

ようか？

数年前、給食は残してはいけません文化”を問題視する報道がありました。ぼんやりとニュースを見ながら私は、そもそも好き嫌いはいけないのか？について考えてみました。

「栄養が偏る」「食べ物がつたない」。これまで何度も言われてきた言葉です。どれももつともらしいけれど、よくよく考えてみれば理に適ったものではありません。エビを食べなくても他のもので栄養は補えるし、エビ好きな人に食べられた方がエビも嬉しいはず。と考えると、私の中にあつた小さな疼きなく、食べ物好き嫌いについて世間で語られている「そういうものだ」に由来するのかもしれない。

私たちは知らず知らずのうちに思い込んでしまいます。大人の善意はときに小さな呪いの言葉になるので。大切なのは、「なぜ、そうなのか」を説明することです。理由や目

的を説明できない大人の話は聞かなくていい、とエビチリを食べている小3の私に言ってあげたい気分です。

「好き嫌い」から学んだこと

「エビチリ」から学んだことは、「好き嫌いは良くない」という常識的なルールは理由を突き詰めると案外に重要ではないということです。

このことは好き嫌いに限りません。「友達が多い方がいい」「みんなに合わせる事が大切」といった学校で学ぶ大部屋主義的な発想に、私たちは知らず知らずのうちに苦しんでしまうことがあります。だからそんなときは、まずは前提となっている「常識的なルール」(＝そういうものだ)を疑ってみることが大切なのではないでしょうか。

と、「どうしてキノコ食べなきゃいけないの？」と息子に問われ、「確かに何でだろう」と答えに窮して困り果てている大人の私は思うのです。