



教職員のおすすめ本

# 『マカン・マラン』 シリーズ

古内 一絵 著 中央公論新社

養護教諭 小脇 友子

聞き手 司書教諭 角井 貴乃



**[小脇]** よろしくお願ひします。保健室で養護教諭をしております、小脇友子と申します。

**[角井]** 小脇先生は、もう養護教諭になられて長いんでしょうか？

**[小脇]** 新卒でまずは東京都の職員になりました、そこで養護教諭としてスタートしました。大阪から単身、「東京砂漠」へと向かったわけです（笑）。でも、「ちょっと東京は私には合わないな、ここで骨を埋める気はないな」と思いまして、Jターンで大阪に帰ってきました。その後は、兵庫県の私立学校で養護教諭をしたり、看護師として働いたりもしつつ、出産をきっかけに一度退職しました。そこから5年ほど専業主婦の期間を経て、週1回、週2回と少しずつ復帰し、大阪国際でフルタイムに戻ったという経緯があります。

**[角井]** 大阪国際では何年目ですか？

**[小脇]** 5年目になります。実は、今の国際中高になる前の大和田中高時代の最後の1年を経験しているんですよ。編集者さんと出会ったのもその時ですね。私が1年目の時、重たい荷物を運んでいたら編集者さんが「手伝いましょうか？」って声をかけてくれたんです。で、「お願いします」って言つたら、「冗談です」とか謎の言葉を残してどうか行つてしまつたのが第一印象でした（笑）。



【小脇】実は中学2年生の時に、母に髪の毛を切られたんです。それが大失敗で。サザエさんの「ワカメちゃん」みたいな、いや、もっと酷い「毒キノコ」みたいな髪型にされてしまったんです。

多感な時期じゃないですか。学校に行つたる寮の定、笑いものにされました。「変な髪型のやつがおるぞ」って高学年の先輩たちまで見に来て、廊下ですれ違ひざまに指をさして笑われるんです。もう本当に辛くて。

心が辛いと、だんだん身体もし�んざりしていくんですね。それである日、初めて保健室に行つたんです。体がしつらじいのか、心がしつらじいのか分からぬまま椅子で休んでいたら、同じ時間に上級生の先輩が来ていて、養護教諭の先生に悩み相談をしている現場を目撃したんです。

【角井】そこで保健室の機能を知つたんですね。

【編集者】ええっ、そんなことありました? (笑) 大変失礼しました。

【小脇】あれは社交辞令だったんですかね? その時は「なんて酷い人や」って思いましたよ。でも、それが第一印象で、後から実はいい人だと分かりましたけど、最初は衝撃でした。それはもしかしたら編集者さんの「ラックジョークだったのかもしませんね」。

【角井】ところで、小脇先生がそもそも「養護教諭」にならうと思われたきっかけは何だったんですか?

【角井】その後、看護師なども経験されて、復職する際にまた養護教諭を選ばれたのも、やはりその魅力が大きかったんでしょうか?

【小脇】そうですね。魅力は数え上げたらキリがないですが、一番はやっぱり「成長期の子どもたちに接することができる」という点です。子どもたちは発展途上で、今からどんな姿にでもなれる可能性を秘めています。「打てば響く」子どもたちの未来を応援する方に進みたいと強く思いました。

【角井】そんな小脇先生のおすすめ本をご紹介いただけますか?

【小脇】はい。古内一絵さんの『マカン・マウン』という本です。

【角井】どんな内容の本なんですか?

【小脇】主人公のシャールという人がとても魅力的で。元々はパリパリのエリート商社マンなんですが、『ラグクイーン』として活動している男性なんです。彼が、深夜に気まぐれに開く、夜食を提供するカフェ・マカノ・マランが舞台です。そこに集まつてくるのは、様々な悩みを抱えた人たち。この本の最大の魅力は、シャールさんがその人たちのためだけに作る、「その人の今の体の状態と心の状態に合った、栄養を考え抜いたお食事」なんです。その食事が心と体を温め、癒していくストーリーが本当に素敵で。「食事って、本来こうじつもんなんやね」とこうことを思い出させてくれます。

【角井】私も一巻読みました。シャールさんの言葉つて、力強いんですけど、お腹が満たされた時にストンと心に落ちてくるような優しさがありますよね。



【角井】食事といえば、生徒たちを見じて思つてはありますか？

【小脇】そうそう。でも、たまに下手なものが入つていても、お弁当だと不思議と食べてしまつたりしません。

【角井】分かります！ 周りの皿もあるし、残すのも悪い

【角井】じじ（笑）。

【小脇】私はあえて苦手なものを入れるタイプなんですが、長女には「食べられるものが一つもない」って全残しされたこともありましたけどね（笑）。

【角井】やつぱりね、「ハーバードね」の一個だけ買つてくる子とかを見ると、食事をなつかしくしている印象を受けます。一方で、手作りのお弁当を食べる子って、お腹だけじゃなくて心も満たされているのが見て取れるんですね。「元気に育つてほしい」という愛情が込められた食事は、食べた後の満足感が全然違います。生徒たちを見じてもそれは痛感しますね。

【角井】『マカン・マリハ』を通じて、生徒たちに伝えたいことはありますか？

【角井】私も高校時代、母が忙しくて購買のパンが多かつたんですが、最後の方は頑張つてお弁当を作つてくれました。「何入れてほしい？」って聞かれて「ウインナー」とて言つたら、お弁当箱を開けたらウインナーしか入つてなかつたり（笑）。でも、それもハーバードケーションですよね。

【小脇】そうなんですね。まさに金言という感じの、その人にズバリ刺さることを語つてくれるんですね。それで人生が変わつたり、きっかけを掴んだりしていづ。

【小脇】そうですね。お弁当つて、作った相手がそこにはいなぐても成立するハーバードケーションツールなんですね。子どもが食べている時間、親は「今頃食べてるとか」って考えるし、食べている子どもも作つた親のことを考へる。不思議ですよね。

【角井】どんなきっかけでこの本と出会つたんですか？

【小脇】図書館で週刊に選んだ「つかの一冊」だったと思つます。でもすばやく良くて、周りの人にも勧めました。

【角井】確かに。晩御飯なら目の前で反応が見えますけど、お弁当は帰つてきてからの皿のお弁当箱が「どうぞ」の代わりだったりしますもんね。

【小脇】まさに滋味深いという言葉がぴつたりですね。

【角井】まさに滋味深いという言葉がぴつたりですね。

と、そしてよく寝るといふ。これに反ります。夜の時間、ぐらぐら寝るとい、次の日、世界が自分に優しく感じませんか？

**【角井】** はつ。睡眠不足だと「ライラク」して、何もかもが、自分を攻撃してくるように感じちゃいますよね。

**【小脇】** そうなんです。感受性が潤うというか、余裕が生まれるんです。だから、生徒たちには「しっかりと寝て、いいじ飯を食べてね」と伝えたい。それが自分を大切にする第一歩ですか？

**【角井】** 話を学校の現場に戻しますが、最近の中高生の「食」についてはどう感じますか？

任があります。この学校の校訓である「人間をみがく」の通り、少しづつみんなを磨きながら、最後は元気に家庭へお返したい。保健室は、日々の不調や怪我をメンテナンスする「縁の下の力持ち」のような場所です。生徒の皆さんには、「自分は両親の宝物なんだ」という自覚を持って、自分自身を大切にしてほしい。あまり自分を大切にできていない生徒も見受けられるので、「マカロニ・マカロニ」の食事のように、自分を満たし、癒してくれるのを見つけて、豊かな学校生活を送ってほしいですね。

**【編集者】** では、最後に写真撮影を…。おっ、その名札のストラップについているレインボーマークは、

**【小脇】** あ、これの忘れてました…。これはアライ（Ariy）のマークです。LGBTQ+の方たちに対し、「私は理解者であり、支援したい」と思っています」ということを表明するやうです。マイノリティの生徒や先生たちが、これを見て「あ、この人は話しても大丈夫なんだな」と安心してやうやくのように、身につけています。多様な人たちが自分らしく居られる学校でありたいと思っています。

**【小脇】** じ家庭が忙しいのは本当によく分かります。食事を作る労力ってすばらしいですか？だから冷凍食品やレトルトが増えるのは仕方ないんですけど、やっぱり「冷食ばかりのお弁当は美味しくない」という生徒のつぶやきは聞いてきました。焦げてもういから、誰かが作ってくれた心のこもったものが食べたい、というのが本音なんじゃないかなと感じますね。

**【角井】** 最後に、大阪国際中高の生徒たちへのメッセージをお願いします。

**【小脇】** みんなは、お家の「宝物」なんです。私たち教員は、各自家庭の宝物をお預かりしてくるという責

せんよ！

【角井】 素晴らしく締めくくりになりました…。これを

読んでいるみなさん、今日の食事、少しだけ「自分の体への優しさ」を意識してみませんか？コンビニ食でも、野菜ジュースを一品足す、温かいスープを選ぶなど、小さな選択が「自分を大切にする」ことに繋がります。そして今夜は、いつもより30分早く布団に入つてみましょう。世界が少し、優しく見えるかもしま

