



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て、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、「ちよつ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、U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、「お願ひします」って言ったら、「冗談です」とか謎の言葉を残してどっか行ってしまったのが第一印象でした（笑）。



【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ブラックジョークだったのかもしれないね。

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

【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。学校に行ったら案の定、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、廊下ですれ違い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どくなってくるんですよね。それである日、初めて保健室に行ったんです。体がしんどいのか、心がしんどいのか分からない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ったんですね。

【小脇】 はい。「学校の中にこんなことができる場所があるんや！」って衝撃を受けました。私は「髪型が変なんです」とは相談できませんでしたが（笑）、その先輩と先生のやり取りを聞いていて、「ええ仕事やなあ」って思ったんです。私みたいにしんどい気持ちの人に寄り添える仕事があるんだ、と知ったのが一番のきっかけですね。

【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紹介いただけますか？

【小脇】 はい。古内一絵さんの『マカン・マラン』という本です。

【角井】 どんな内容の本なんですか？

【小脇】 主人公のシャルルという人がとても魅力的で。元々はバリバリのエリート商社マンなんですが、ドラァ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・マカン・マランが舞台です。そこに集まってくるのは、様々な悩みを抱えた人たち。この本の最大の魅力は、シャルさんがその人たちのために作る、「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、本来こういふもんなやね」とい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。シャルルさんの言葉って、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。



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

【角井】どんなきっかけでこの本と出会ったんですか？

【小脇】図書館で適当に選んだうちの1冊だったと思います。でもすごく良くて、周りの人にも勧めました。

【角井】食事といえば、生徒たちを見ていて思うことはありますか？

【小脇】やっぱりね、「コンビニでおにぎり1個だけ買ってくる子とかを見ると、食事をないがしろに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。」「元気に育ってほしい」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。生徒たちを見ていてもそれは痛感しますね。

【角井】私も高校時代、母が忙しくて購買のパンが多かったんですが、最後の方は頑張ってお弁当を作ってくれました。「何入れてほしい？」って聞かれて「ウインナー」って言ったら、お弁当箱を開けたらウインナーしか入ってなかったり（笑）。でも、それもコミュニケーションですよ。

【小脇】そうですね。お弁当って、作った相手がそこにいなくても成立するコミュニケーションツールなんです。子どもが食べている時間、親は「今頃食べてるかな」って考えるし、食べている子どもも作った親のことを考える。不思議ですよ。

【角井】確かに。晩御飯なら目の前で反応が見えますけど、お弁当は帰ってきてからの空のお弁当箱が「どこぞうさま」の代わりだったりしますもんね。

【小脇】そうそう。で、たまに苦手なものが入っていても、お弁当だと不思議と食べてしまったりしません？

【角井】分かります！ 周りの目もあるし、残すのも悪いし（笑）。

【小脇】私はあえて苦手なものを入れるタイプなんですけど、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がね（笑）。

【角井】『マカン・マラン』を通じて、生徒たちに伝えたいことはありますか？

【小脇】この物語に出てくる人たちは、みんな現代社会の様々な事情を背負って疲れています。でも、くたくたに疲れ果てたどりで着いたこのカフェで、自分に必要な栄養のある食事を摂ることで癒やされていく。ここには、「社会を変えよう」とか「論破しよう」とかみたいな話が出てきません。ただ、自分の今の状態を受け入れて、美味しいものを食べて、また明日へ進んでいく。シャルルさんは優しいだけでなく、時には「自分の荷物は自分でしか背負えない」と厳しく諭すこともあります。でも、その根底にあるのは「自分を大事にしなさい」というメッセージだと思うんです。

【角井】まさに滋味深いという言葉がぴったりですね。

【小脇】そうです。栄養のある温かいご飯を食べるこ

と、そしてよく寝ること。これに尽きます。夜8時間くらい寝ると、次の日、世界が自分に優しく感じませんか？

【角井】はい。睡眠不足だとイライラして、何もかもが、自分を攻撃してい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、いいご飯を食べてね」と伝えたい。それが自分を大切にする第一歩ですから。

【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？

【小脇】ご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ごいですから。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が、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こえてきます。焦けてもいいから、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、各ご家庭の宝物をお預かりしているという責

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、少しずつみんなを磨きながら、最後は元気にご家庭へお返ししたい。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、『マカン・マラン』の食事のように、自分を満たし、癒してくれるものを見つけて、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…。おつ、その名札のストラップについているレインボーのマークは？

【小脇】あ、これ言うの忘れてました！これはアライ（All）のマークです。LGBTQ+の方たちに対して、「私は理解者であり、支援したいと思っていますよ」ということを表明するものです。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」と安心してもらえるように、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。



【角井】素晴らしい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、少しでも「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分早く布団に入ってみましょう。世界が少し、優しく見えるかもしれませんよ！