

第2回「料理への挑戦～『できた!』の笑顔～」

毎週火曜日の午後は、施設での調理実習の時間です。利用者の皆さんが楽しみにしている活動の一つで、この日も調理室には期待に満ちた笑い声が響いていました。しかし、花子さん（仮名・25歳女性）だけは少し不安そうな表情を浮かべていました。

花さんは中程度の知的障害があり、手先を使った細かな作業が苦手でした。これまでの調理実習では、野菜を洗ったり、材料を運んだりする簡単なお手伝いが中心で、実際に料理を作ることには参加できずにいました。特におにぎりを握る作業は、力加減が分からず、米粒をこぼしてしまったり、形が崩れてしまったりして、いつも途中で諦めてしまっていました。

「今日こそは花さんにもおにぎりを作ってもらいたい」と担当の山田職員は考えていました。事前に花さんと一対一で練習する時間を設け、まずは手の動かし方から丁寧に教えることにしました。「大丈夫、一緒にやってみましょうね」と優しく声をかけながら、山田職員は花さんの手に自分の手を重ね、ゆっくりとおにぎりを握る動作を繰り返しました。

最初の練習では、やはり思うようにいきませんでした。ご飯粒が指の間からこぼれ落ち、花さんは「だめだ」と小さくつぶやきました。しかし山田職員は諦めませんでした。「花さん、上手になってきていますよ。ほら、少しずつ形になってきました」と励まし続けました。他の職員や利用者さんたちも、「花子ちゃん、頑張って」「きっとできるよ」と温かく応援してくれました。

練習を重ねるうちに、花さんの手つきが変わってきました。最初はぎこちなかった動きが、だんだんスムーズになり、力の入れ方も覚えてきました。「あ、できそう」と花さんが初めて前向きな言葉を発した時、周りにいたみんなが嬉しそうに見守りました。

そして迎えた本番の調理実習。花さんは緊張した面持ちでしたが、山田職員の「大丈夫、練習通りにやってみましょう」という言葉に勇気をもらい、挑戦することにしました。手のひらに適量のご飯をのせ、ゆっくりと握り始めました。他の利用者さんたちも作業の手を止めて、花さんを見守っています。

「そっと、そっと」と心の中で応援しながら、花さんは集中しておにぎりを握り続けました。そして数分後、ついに三角形のおにぎりが完成したのです。「できた!」花さんの顔が一気に明るくなり、満面の笑みを浮かべました。その瞬間、調理室内に大きな拍手が響きました。

「花子ちゃん、すごいじゃない!」「きれいな形だね」「おいしそう」。みんなからの賞賛の声に、花さんは恥ずかしそうにしながらも、とても嬉しそうでした。自分

で作ったおにぎりを大切そうに持ち、「お母さんにも見せたい」と話していました。昼食の時間、花子さんは自分で作ったおにぎりを誇らしげに食べていました。「おいしい」とひと口ごとに笑顔を見せ、隣に座った友達にも「私が作ったの」と嬉しそうに報告していました。

この日を境に、花子さんの料理への取り組み方が大きく変わりました。調理実習の日になると、「今日は何を作るの？」と積極的に質問するようになり、家庭でもお母さんのお手伝いをするようになったそうです。

後日、お母さんから「家でおにぎりを作ってくれるんです。とても上手になって、私より上手かもしれません」という嬉しいお話をいただきました。

花子さんの「できた！」という笑顔は、私たちに大切なことを教えてくれました。どんなに小さなことでも、その人にとっては大きな挑戦であり、達成した時の喜びは計り知れないということ。そして、周りの人たちの温かい支援と応援が、一人の人の可能性を大きく広げるのだということを、改めて実感させてくれました。