

●感想を漢字2～4文字で表し、その表現の理由を記載してください。

(鹿大生、その他学生・生徒)

食知食生	食を知ること、食べることは生きること、すごく思いました。 生産者と消費者が顔を合わせることは難しいけれど、消費する人が自分が口にする食べ物のことを知っていくことが大切だと思います。 私もそんな消費者になりたいです。農学を学ぶ1人として、生産していきたいとも強く思いました。
両親	私はほぼ毎日朝食を食べる習慣があり、当たり前のように思って生きてきた。 しかし、そういう自分になれたのは母親のおかげだということに気付かされた。 朝学校に行く前「学校でおなかですくから朝ごはんは食べていきなさい。」と、きちんと毎日そう言いながら育ててくれた母親の存在があったからである。親からの愛情について自覚なく育ってしまったが、今の自分があるのは両親が愛情もって育ててくれたからだと思えながら感じさせられた。両親に感謝を伝えたい。
食生活	食について考えたことがあまりなく、大学生になって一人暮らしという環境だからこそ、食生活を考えるべきだと思いました。
救う	この活動を通じて、いろいろなことが勉強になりました。 私は紹介された例のように、朝食も食べないし、バランスも重視していない。今回の活動を通じて、食事の大事さを知って、今後「半歩」だけでもいいけど、改善したい。未来の私のために。
米炊	米さえ炊けば、みそ汁と納豆で100円で済む。ということが分かったから。これからは米を炊くくらいしなないといけないなと思った。
感謝	今の自分があるのは、妊娠中の生活習慣に気を配ってくれたり、忙しいながらも毎日朝食・夕食を作ってくれた親の存在が大きかったことに気づかされたから。
見習	本日、様々な大学生の日常の食事が紹介されたが、その中には自身にも心当たりのあるものがいくつかあった。このワークショップを通して、更に食と健康そして、それらについての教育について関心が高まった今、自分の悪い食の習慣と、今まで健康だったのだから、これからも健康だろうという浅はかな考え方を見直したいと思った。
食未来	食事は未来を作れるものだと感じたから。一食一食が自分の体を作っていることはもちろん、次の世代にもつながっているということを知れた。 また、食事は文化ともつながっていると感じる。日々の食事や年中行事と関わる食事など、手の込み具合は変わっても、誰かの為に作る食事は、その人の未来をも考えられているものなんだと、強く感じた。 現代は食事への時間を削りがちだが、食材を選ぶところから、誰と食べるかまで、想像しながら楽しめるような時間の使い方になればいいのではないかなと思う。

食見直	一人暮らしをはじめてから、朝ごはんを抜くことが増えたり、外食が増えたり、しています。バランスが悪いことはわかっていますが、1歩ふみだすことができませんでした。でも、半歩でもいいから歩み出すことが大切なのだとわかり、今日から少しずつ自炊をはじめたいと思います。
食連笑	弁当の日や、落語”半歩先宣言”でも食が笑顔を連れてきたり、繋がり、連なりを運んできたり、何よりも笑顔を運んできてくれたように感じたから。
感謝から	”心の空腹”ここを満たすきっかけ、要因が”誰かのために”というあたたかい気持ちからだと感じたからこの言葉にしました。 そして、いつも今のままでは未来がダメになる、それがわかっているのになぜ”今”を変えない？と問われるたびに心をグサグサとさされる思いです。 忘れてしまうことが多いですが、そのたびに思い出して、思い出したときに行動に移していきます。 鹿大ver.お弁当の日
危機	今まで、小・中・高を通して、食や農業について表面だけ、概要だけ習ってきた。しかし今回、実際の現状や調査結果を目にし、危機感を感じた。とくに学生の食生活には驚いた。私はまだ驚いて危ないと思えるが、悪いと思っていない人もいると思う。これから私も食育を友達から行っていきたい。
弁当	学校での生徒が自作の弁当を作る「弁当の日」の取り組みは、生徒の「自分で弁当を作ろう」という主体性を発揮させていて、良い取り組みだと考えたから。 また、弁当作りを通じて給食の食べ残しや20年後の健康についても考えられるようになっていて、自分も弁当づくりを始めようと思うようになった。
反省	同じぐらいの年齢の方の食生活を見て、自分も同じような食事をしていたことを思い出し、気をつけたいと思ったためです。
感謝責任	今ある自分の体は有難くてきせきみたいで、それをさずけてくれた親に心から感謝を感じます。今ある自分の体と健康、食習慣、自分を大切にする気持ちは自分のおかげではなく、親を始め今までの自分の人生に関わってくれた人たちのおかげです。それに心から感謝して、今ある自分の体、健康、心を守る責任は私にある。この責任はまっとうしなければいけないと思いました。そしてこの健康な体、心を次の世代につなげる責任も私にある。そう思ったのでこの4文字にしました。
危機感	自分自身も自分の周りでも食生活が壊れている自覚があり、今日話を聞いて、将来について考えるきっかけになり、このままでは良くないと感じたから。
再認識	半年前、就職活動のストレスで夜食の過剰摂取や、アルコール系の物をほぼ毎日飲んでおり、今日のスライドで出てきた大学生のような生活をしていた。その結果、健康診断でいくつかの異常値があった。目に見えて分かる身体への影響に気づかされた。また、今回の講義を受講したことで、身体の大変さ、食生活の大変さを改めて認識させられた。
発見行動	自分自身の将来のために発見していくこと、そして学ぶだけではなく行動に移して行く事が大切だと改めて思いました。

(一般)

新鮮	新しい気づきがあったから
再認識	・わかっている様で、案外わかっているつもりだけで通り過ぎているのだと云う事に気付かされました。 ・なぜなら、まだまだ行動にはつながっていないと思うからです。 ・行動まで変わらなければ、本当にわかっていることは云えないという事に気付かされました。 ・自分の先の先の世代まで、想像力を働かせて行動に移せる人になりたいです。未来の世代の者により良い世界を残したいです。
反省 教育	24年前の私を見ているようだった。20代の私はあまり食に気を遣う人間ではなかった。 結婚し、農業に携わり、今日ご講義いただいた事を経験を通して学びました。次世代に自分のようになってほしくないし、食や農に興味をもってもらうよう、これからも農家なりに食育活動をしていきたいと思う。
半歩前進	やるかやらないか。頭と心は理解しているはずですが、まだやり始めないのは食育、食生活改善とても大切で、実践しなければ自滅しかないと思いました。
学・又・悩	昨年度、縁あって佐藤先生の講演や小学生の授業で弁当の日・食育について学びました。その後、少しずつ学びを重ね、また今回とっても大きな学びの機会を頂き、感謝のきもちでいっぱいです。さて、成人としてひとり立ちしてしまった3人のわが子への食育はとても不十分だった現実。目の前(職場の)にいる小学生とその保護者の方々にどのように伝えていこうかと考えると力のなさを感じるばかりです。悩みは大きいですができることをひとつひとつ探していきたいです。
実感	日々仕事をしていて、食に関わっているのですが、スライドの子どもたちの顔をみて、やっぱり食で生活が豊かになるのだと思いました。思えました。
開眼	持続可能な社会を作るために食がいかに大切か、当たり前のことと思っていたことを <u>再び思い起こしてくれたから</u> 。眼がさめた思いがしました。 プレゼンテーションの仕方が新鮮で、心に訴えるものがありました。 遠く離れて暮らす3人の子供の顔を思い出しました。ありがとうございました。
喜動謝	久しぶりに佐藤さんと再会できたことへの喜び、今日この日にワークショップへ来られた行動力、ワークショップを聞いてくださった方や一緒に考えてくださった方々への感謝。とても良い時間でした。ありがとうございました。
宝物	小・中・高でも今日の内容を授業として週に1回でも行ってもらいたいです。教育は宝物です！
発見	様々な課題をかかえている現代、そして未来、これから私たちが生きていくためには、小さなことでも、ささやかなことでもしっかり自分の頭で考えて行動していくことが大事だと改めて発見いたしました。 (余談ですが、自分でもっと料理をつくることをしなければと痛感しました(笑))

(属性不明)

熱意	長年、取り組まれているとのことで、効果実感をつかみにくい時もあったと思います。 熱意がないと続けられないと感じたためです。
----	--

●今後の参考にさせていただきますので「次世代を担う若者たちの未来にとって大事なことを、若者に伝えるようにするにはどうしたら良いか」ご意見をお聞かせください。

(鹿大生、その他学生・生徒)

経験させてあげることだと思います。 私は農家さんのところで「食べること、食べているもの」について、本当の意味で知ったと思うからです。実際に見て触ってそこにいる人に聞くことが必要だと思います。
農業や食べることの大切さを楽しく直接できる体験が必要だと思う。 受け身にどうしてもなってしまうような講義やセミナーでは意味がない。 自分の目で見たり、手で動かしたり、頭で考えたりといったものでなければ みんなの意識は変えられない。
このようなワークショップに多くの方が参加することで未来にとって大事なことが伝わると思うので、できるだけ多くの学生が参加できるような環境を若者も造る必要があると思いました。
「弁当の日」とか、食事の重要性とか、今回の活動のような教育が大事だと思う。
大学の必修授業で食育を取りこむ
・ 農業体験の機会を設ける。 ・ 「弁当の日」を広める。
大学の講義で取り上げたり、高校の家庭科の時限を増やして、より学習を深めるなどする。
今回のお話の中では、“弁当の日”が良いのではないかと感じた。大学内で昼食をとることは多いが、ほとんどの人が買ってきたもので済ませているように感じていた。自分一人でするよりも、一人一品で持ち寄れば個人の負担は減り、他の人との交流も生まれ食事の時間を楽しむというようになれるのではないか。
実際に簡単な料理をつくってみるなど、作り方がわからない人向けの講演
今の若者は、“食”でつながる”ことをあまり知らないように感じるため、 <u>対面で！色々な人と！</u> 交流できる場を設けることが大切だと感じた。
今回のスライドでふつふつと湧き上がる誰かに伝えたい”ありがとう”の気持ち、これが行動のきっかけになる気がします。特に女性の立場からして、これまで育ててくれたお母さん、これから生まれてくるかもしれない赤ちゃん、その他まわりにいる大好きなみんな、“みんなのために自分には何ができるか”を考えると”行動しよう”という気持ちが自ずと湧いてくるような気がします。
バランスのよい食事の具体例を教えてあげる。

「弁当の日」のような取り組みを大学生や小・中・高で行えるような学習プログラムを教育に取り入れると、著者は他者と一緒に「食や健康」について考えられ、弁当づくりのハードルも下げられると考えた。
Youtubeなどで動画にする 学校教育に取り入れる
私は医学部で、小児外科志望です。小児の先天性疾患の手術などをみると、本当に今自分の体が健康に、ここに在ることって本当に当たり前ではなくてきせきのなことなんだと実感しました。そう思うとこの体と今ある健康を大切にしなくちゃと思わざるを得ませんでした。これを生きているのがしんどそうな友達に伝えるにはどうしたらいいのかをずっと考えているけど中々思いつきません。ただ生きてくる中で、誰かから大切にされた経験、誰かを大切にした経験があったら違うのかなと思います。自分の体がうごくこと頭が働くこと、これがどんだけすごいことが起きているかを学ぶことができたなら少し伝わりやすいかなと思います。
若者の視点、立場、考えを知ること。若者の話を聞くこと。食べさせること、体を動かせること。
・ SNSでの発信 ・ 電子書籍化
学校の授業の様な形式ではなく、実体験を大切に作る、生産者の声や生産過程を見学するなど。アニメドローレ
(一般)
想像力、視点
・ やはり今回の様に色々な方のお話や経験談を聞く機会をより多く与えていただきたいと思います。 ・ 農業体験の場などはなるべく沢山機会をつくって欲しいと思います。 ・ 先ず身を持って知ってもらおう事だと思います。
・ 実体験を話してもらう ・ 弁当の日のような取組を経験してもらう ・ 農業や食料を作る現場を見て考える
ワークショップを授業に取り込むべきだと、今回の内容に強く感銘しました。
このような学びを、小・中・高・大学で継続的に学べるよう、県教委や国(文科省)が予算措置。専門家から全員がしっかり学び、考える機会をまずは得ることと思う。
SNSなどの色々な媒体を使う。
・ あきらめず若者とのコミュニケーションを取ること ・ 若者の声を聴くこと、傾聴すること
自分と同世代のことが一番響くような気がするため、大学生に向けたワークショップでは大学生の取組を多く取り上げてほしいと思います。 (例えば)「弁当の日」の取組について、参加者の変化など（同じ班の方たちの反応がとても良かったように感じました！）
小・中・高でも今日の内容を授業として週に1回でも行ってもらいたいです。教育は宝物です！

・ワークショップをもっとメディア(新聞、TV等)でとりあげてもらうことが必要では。
・特に本日紹介された「弁当の日」の企画はもっともっと積極的にPRすべきではと思います。
予想以上に感動的でした。当時の子供たちが成長していく過程にジーンと来ました。

(属性不明)

楽しく、美味しく、取り組める企画が紹介されている点が魅力的に映るように感じました。理想論や「～すべき」とのアドバイスだと、反発を招きやすいのかなと思いましたので。

●食育のセミナーで取り扱ってほしいテーマ

(鹿大生、その他学生・生徒)

農業や生産者の思いに焦点を当てたテーマ

農業

食事の教育

家族、環境問題

「弁当の日」のような学校が取り組んでいる「食育」の紹介をしてほしい。

大学生など同年代の食育があれば知りたい

「心の健康と食」とか、「愛と食」とか

農村の現状と私たちの生活とのつながり

手軽に作れる料理講座

(一般)

日本の食の安全性について

農業の現場、食料を作るとは

農家にも参加、また聞いてほしい

歯について

●食育のセミナーで講演をしてほしい方がいれば教えてください。

(鹿大生、その他学生・生徒)

落語はとても楽しかったです。演劇バージョンも見たいです。

実際に「弁当の日」の取り組みをした「学校の先生」

佐藤 弘さん 福々亭 金太郎さん 今回の講演面白かったです！

ママさん

比良松先生

(一般)

佐藤先生のお話の最初に出てこられた助産婦さんのお話をぜひ聞いてみたいです。

いろいろな方のいろんな意見、考えを聞きたいです。
食や生活(病院)など現状に明るい、実践されている方(生の声)
内田美智子さん
Takahisa Taniguchi
ジャーナリストの視点からの佐藤氏のコメントは、一方的にならず共感が得られたので、これからも続けてほしい。

●食育についての期待や課題感があれば教えてください。

(鹿大生、その他学生・生徒)

生産と消費が大きく離れていること
コンビニの食べ物は本当にいいか？
今後、鹿大でも「弁当の日」が開催されたり、他の地域でも「弁当の日」が広まり、若者の食への関心が広まることを期待したい。
やる気が起きないこと。
お弁当の日を広めたいです。
「弁当の日」のような取り組みを気軽にできるような環境が欲しい
認知度の低さが課題だと思いました。
予防医学×食育というテーマできいてみたいです。
弁当の日が広まってほしい
食に対する意識が高い人はそのくくりになることが多いが、ではなく多くの人にその事を意識してほしい。

(一般)

食育がもっと広がれば、子育てや子供達の将来に対する未来のあり方、例えば、職業感なども変わって来て、住みやすい社会になるのではないかと思います。
極端な考え方もたまに聞くので、多様な視点で考えてほしい。(無農薬、有機、減農薬・減化学肥料、慣行)
行政の一員として関わっておりますが、知らないこと(知ってても)動いていないことを実感しました
生活の質があがるための食育だと思いました。
小・中・高のなかでも、特に高校における食育の機会がないこと。
親への教育
このように若い人たちにもっと働きかけて欲しい。反面、高齢者を対象にしたテーマも興味がある。

●感想

(鹿大生)

私は医学部生として、医者を目指して日々学んでいます。現在の最先端といわれる治療が、対症療法でしかないと思い、限界を日々感じます。そんな中私の中で、傷ついた体や心を元気に戻せるのは、食、睡眠、運動しかないと思いましたが、佐藤先生の今日の講義を聞いて、その3つの中で何より「食だ!!」と思いました。涙が出そうになるお話がたくさんありました。貴重なご講義本当に本当にありがとうございます。自分のこれからに今日を生かします。

●ワークショップの評価（1件無回答）

大変満足	満足	普通	不満	大変不満
15	11	0	0	3

※「大変不満」という回答が3件ありますが、他の設問の回答から「大変満足」の間違ったと思われます。

●食育への意識（1件無回答）

かなり高 まった	高まった	あまり変わ らなかった		
16	13	0		

～ ご参加いただきまして、ありがとうございました。 ～