

保健室だより

平成27年度第27号 千葉県立千葉南高校保健室

私の知ってるすごい人～GAP YEAR 80分の1 第3弾～

保健室だより第8号と第14号で紹介した、前任校でのチーム高橋メンバーKくんが3月に帰国する。ブログも更新したから読んでねと、嬉しいお知らせが届いた。

前回の連絡の後、彼はまたいろんな国を訪れ、実に様々な体験をしたようだ。

ヨルダンではシリアから逃げてきた難民の孤児院を訪問した。「ドーアの物語」という動画をぜひ見てほしいと言ってる。国際社会に対して、シリア難民という大きな問題を視聴者に突き付ける内容だそうだ。彼は「帰る故郷と帰る場所がある私たちにできることは、彼らの声なき声に耳を傾け、それを伝えることではないか」と考えた。

クリスマスから年越しは、パレスチナで異文化理解プログラムに参加した。長きにわたる根深いパレスチナ問題についての現実を知り、果たしてこれは自分が生きてる間に解決できるのだろうかとかKくんは感じた。

アフリカのどこかでは初の入院生活。ケニアでは公立学校の教育環境のひどさを実感した。何しろ授業に先生が来ないなんてことが当たり前にあるらしい。Kくんは臨時で英語と体育の授業を行った。教科書は4人に1冊という中で。また警察官からパスポートチェックをするから見せろと言われて、パスポートを奪われたりもした。もちろん悪いことをしたわけではなく、ただの言いがかりで、お金を見せて相手が力を緩めた隙に、取り返してダッシュしたそうだけど。市民を守るために存在する人が、お金の力でどうにでも動く社会というのをまざまざとみせつけられた。

インドでは村人の男性全員がマッチョな村に行き、その驚くべき理由を知った。バングラディッシュでは貧困の問題と向き合い、グラミン銀行というソーシャル・ビジネスについて話を聞いた。

Kくんは今、この地球のどこを歩いて、誰とどんなことを語り合っているんだろう。ブログの写真は現地の人たちと一緒に楽しそうに笑ってるものばかり。土産話がすごく楽しみだ。

※GAP YEAR とは…大学入試を終えた高校卒業後に一定の休学期間を得てから入学する制度。英国で始まった。休学中の行動は自由で、ボランティア活動や留学などで見聞を広めたりするケースが多い。大学卒業後から大学院進学前・就職前の期間に適用されることもある。

春菊が好きになったわけ

一昨年まで、私は春菊が好きではなかった。お鍋の中でグツグツ煮えてぐったりとした春菊はお世辞にもおいしいとは思えなかった。それがなんと！岐阜市の「楮（こうぞ）」という、地元では有名な和食屋さんのお任せコースの一品で、鶏肉と春菊の炊き込みご飯をいただいた。口に運んだ瞬間、ふわっと何とも言えないいい香りがした。私がそれまで知ってる春菊の香とはかけ離れたかぐわしいものだった。それにシャキシャキとした歯ごたえ、鮮やかな緑色の清々しさ。それから私は春菊が大好きになった。

自宅に帰ってから試行錯誤し、お店で食べた味を再現してみた。また冬は春菊のおひたしが頻りに食卓を飾るようになった。お弁当にもどっさり入れちゃうよ！

春菊は胃腸の働きを促進したり、咳を鎮める、痰をきる作用がある。ベータカロテン、ビタミン、カルシウム、鉄、食物繊維も豊富。免疫力を高める「食べる風邪薬」とも言われる。また精神を落ち着かせ、気分をリフレッシュさせてくれる。

調理のコツは、なんといっても「加熱しすぎないこと」。私は沸騰した湯に約10秒を目安にしているよ。