

気心の知れた人との会食は楽しいものです。和気あいあいの食卓に着くと、明日への活力が充電されます。一方、一人で食事をするとという人もいるでしょう。口に食べ物を運ぶという営みを通して、私たちは、実は大事なことも学んでいるのです。

一・日々繰り返し返すことの威力

「毎日同じことの繰り返しです。つまらない、マンネリだ」と嘆き、その生活に何の意味があるのかと行き詰まる人がいるかもしれません。そのような時、もし一日だけ食事を抜いたとしたらどうなるでしょう。毎日口にすると、米、野菜、魚や肉を食べることを止めてみるのです。耐えられないほどの空腹に至った時、繰り返し食している大事さ、有り難さに気づかされるでしょう。

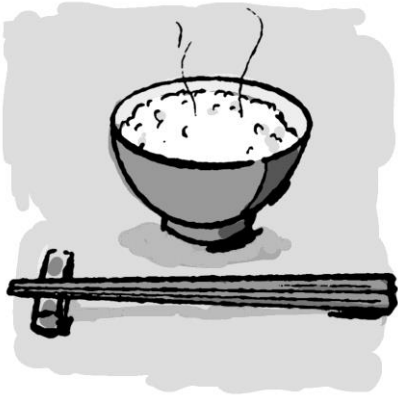
二・親の尊さ・配偶者への感謝

胎児は母体の中で栄養を摂取します。生まれてすぐ、母乳等によって育てられます。その後、食事を与えられ、成長していきます。今日の自分の身体が形成されるのです。我が子の食への欲求に心を砕かない親はいません。食事をいただく際は、そうした親の成育の恩にも心を向けたいものです。

三・団欒の尊さ

食事中にテレビを消すことを家の約束事としていたりところもあるでしょう。食事の時間は単に空腹を満たし、栄養を摂ればよいというものではありません。かつては囲炉裏を囲み今日の出来事を語り合いながら心も満たしつつ、明日の働きに必要な養分

食を通して 何を学ぶのか



を摂取しました。これは現代においても同様です。食卓を囲む家族の柔らかな表情も大切な栄養素であると心得たいものです。

*

以下は、生命の尊さについて尋ねた、ある小学五年生の「道徳」の授業でのエピソードです。先生が「なぜ、一人ひとりの生命は尊いのか」と問うと、一人の女の子が挙手して答えました。

「生まれてから今まで、この命が守られているのは、毎日ご飯を食べているからだと思います。昨日も、今朝も、魚や肉や野菜をおかずにご飯を食べました。食べ物みんな生き物だから、私に食べられちゃう前は生命を持っていました。(略) 私のこの生命のなかには、ものすごくたくさんほかの生きものの生命があるし、前に食べたあの食べ物も生命は、ほかの人が食べたものの生命と取り替えることはもうできません。だから、自分の生命は尊いと思うんですけど……」

その女の子の考えの深さに、教諭は驚くと同時に、ねらい通りの回答を得たことに満足しました。すなわち、自分の生命は「たった一つ」だから尊いというよりも、「一つではない」から尊い、ということなのです。

*

『「いのち」の輝き』丸山敏秋著／新世書房
他の生命が血肉となって自分に融け込んでいる……。一つではないからこそ、我が生命は尊いのです。肉体は、まさに日々の食事によってなされているのです。