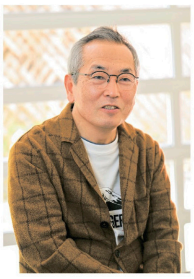
Switch スイッチ 共育のまなざし

良く食べることは、



どい・よしはる　1957年生まれ。料理研究家。「おいしいもの研究所」代表。十文字学園女子大学特別招聘教授。東京大学先端科学技術研究センター客員研究員。日本の伝統生活文化を現代に生かす術を提案。著書に『一汁一菜でよいという提案』（新潮文庫）、『くらしのための料理学』（NHK出版）など多数。

「食事」という学び

――家庭で料理することは、子どもたちにとって、教育的な意義もあるのでしょうか？

料理の目的は、栄養摂取・おいしさの満足（快楽）・会食（コミュニケーション）だけじゃありません。食事とは必要な栄養素を取ることと辞書にありますが、食べることだけが食事ではありません。食べ物は目の前に突然現れてくるものではありません。つまり、食事とは料理して、食べることです。一番大事なことは、「料理すること」「きれいに整えて食べること」です。一汁一菜のようにシンプルなものでも、料理して食べることに意味があります。

「料理する―すでに愛している」です。子どもは生まれて大人になるまで、愛情をもらい続けて、絶対安心を持つのです。安心が器になって、初めて自信が持てるようになるものです。

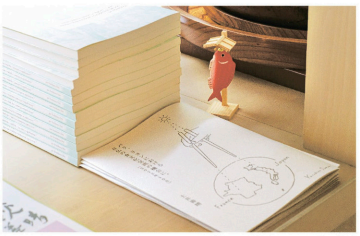
家庭料理は、家族の居場所をつくっているのです。食事はあらゆる経験の場になります。昨日の味噌汁と今日の味噌汁は、たとえ材料を同じにしたつもりでも、同じではありません。同じものは二度とできないところに、無限の経験をするのです。違いに気付くことが感性です。感覚所与（目や口などに与えられた第1次印象）を通じた経験の蓄積が、豊かな想像の源になるのです。

食事とは、買い物↓下ごしらえ↓調理↓お料理↓食べる↓片付け↓買い物……の循環です。食べることに伴う行為の全てが「食事」です。この繰り返しが人生です。幸せは暮らしの中にあるでしょう。人から教えてもらえない経験、自ら暮らしの中で身に付けるしかない経験が、料理して食べるという暮らしにはあるのです。最近は、非認知能力教育なんていいますが、昔のように普通に暮らしていれば、ひとりでに身に付くことです。

親子のやりとり

――料理をすると、「作る人」と「食べる人」という関係性が生まれます。食事の経験は、親子のコミュニケーションにもつながりますね。

コミュニケーションなんていわなくても、「料理して食べる」食事は、膨大な情報の交換がなされているのです。多くのコンビニの食べ物には「作る人」の顔がありません。誰が作ったのか、どんな気分で作ったかさえ分からない。ただあの味が好きか嫌いかで選んで、口の中に入れるだけです。コンビニ食では交換される情報は、ほぼありません。



誰が作ってもいいのですが、親がご飯を作っていれば、子どもは親がどんな気持ちで作っているかが分かるでしょう。それは皆さんの仕事でも同じです。誰の仕事かを見れば、その人がどんな気持ちで仕事をしていたか、皆さんは分かることでしょう。出来上がった料理には、その人の気持ちが残っているのです。そうした経験を子どものうちからすることで、どれだけ優しい気持ちが持てることでしょう。

他方、お料理をした人は、食べる人の様子を見ていれば、いろんなことが分かるでしょう。子どもたちが食べるその幸せそうな表情は、いつまでも見ていられると思います。幸せな気持ちになるものです。こうした料理する人と食べる人の間に、無意識のうちに膨大な情報が交換されているのです。これを毎日、繰り返し行うことになるのが料理の意味・意義なんです。

料理の評価は、「おいしいか、おいしくないか」だけではありません。料理はいつも変化するものです。特に日本料理は、移ろう季節、食材の鮮度、作りたて、保存と発酵という瞬間を味わうのです。傷みかけた食べたら、「やめとき。ちょっと傷みかけている」って、食べたものを口から吐き出す。

いいことばかりが必要な経験ではなくて、悪いことも、おいしくないことも、経験しなければいけないのです。味の落ちたものは落ちたものなりに、食べる。そうした経験をたくさんすれば、食べる前から、見ただけでいいもの、悪いものを判断できることでしょう。それが目利きの始まりです。

こうした経験から、子どもは多くのことを学び、身に付けます。作ったものを食べる、作って食べさせる、自分で作って自分で食べるという経験が、あらゆる物差しとなって、自分で判断できるようになるのです。「料理して食べる」ことは、自分で判断できること、つまり自立することです。

家庭料理が持つ教育的意味

食卓を囲めなくても

――「親子で一緒に食卓を囲むことの大切さ」がいわれますが、それが難しい家庭もあると思います。

うちもそうでしたが、両親が働いている場合など、一緒に食べられないのは当たり前でしょう。でもそれが親が用意した料理なら、子どもは自分で温めて食べることができます。そこにも、料理する人と食べる人の関係はあるのです。食育といえば、一緒に食べることを第一に挙げる傾向がありますが、私はそうは思いません。一緒に食べることだけが大切ではないと思います。

お弁当も同じです。ちょっとしんどいなと思ったときでも、昼休みに学校や職場で、お弁当をぱっと開けたら、そこに家族があるわけでしょう。それは、無意識のうちに心を安心させてくれますよね。料理は味付けでも、手早さでも、おいしいことだけが大事なことではありません。現代人にとっては、その逆かもしれません。私たちの暮らしにはいろいろなことがあるのです。ご機嫌の悪い時、気分の優れない時もあるでしょう。外食や中食（テイクアウトなど）がいけないと言っているのではありません。料理して食べる暮らしの大事さを知っていれば、何とかなると思います。

拙著『一汁一菜でよいという提案』の冒頭に、こう書きました。

「いちばん大切なのは、一生懸命。生活すること。一生懸命したことは、いちばん純粋なことであり、純粋であることは、もっとも美しく、尊いことです」

（インタビューの続きは、聖教電子版でお読みいただけます）

土井さんの主な著書

インタビューの続きでは、料理の持つ幅広い力、食事によって築かれる人生の土台について聞きました。料理することは、実は地球とつながることでもある――。左の画像から、無料でご覧いただけます。

Switch

Thailand タイ　新メンバーが語る SOKA

不可能を可能

壮年部

チャルアイ・ゲップラムさん　歌劇の新たな劇団を設立

私たち家族は芸能一家です。妻と私は歌手を、2人の息子は「リケー」と呼ばれる歌劇の役者をしています。

しかし、家計は常に火の車。長男もアルコール依存症で、収入のほとんどを飲酒に費やしてしまうほどでした。仕事に必要な車も何度も差し押さえに。地元住民からはさげすまれ、侮蔑の言葉を浴びる日々でした。

そんなある時、息子たちの舞台を見に来ていた婦人部員から、タイ創価学会の話を聞きました。現状を打開したい一心で、信仰の実践を決意。すると辺地にもかかわらず、何人もの学会員さんがわが家に足を運び、激励してくれたのです。

題目を唱え始めると、状況は少しずつ改善しました。まず、酒浸りだった長男が飲酒によってけんかを起こし、そのことを機に断酒。また資金調達もうまくいき、仕事に必要な車を維持できるようになったのです。信心の確信をつかんだ私は、2020年に入会しました。

本年3月には、所属していた一座内でのいざこざに巻き込まれ、息子たちは退団を余儀なくされましたが、勝利を祈る中で事態は好転。なんと5・3「創価学会の日」に、一家で新たな一座を設立することができ、ひそかに抱いていた夢をかなえることができたのです。設立から日は浅いですが、既に来年の興行の予定も決まっています。

一番苦しかった時、私たち家族に寄り添い続けてくれたのは学会の同志でした。利害を抜きに一人を大切にする創価の世界に触れて、初めて人を信じられるようになりました。この喜びのままに、集落の広布に走り、芸能の世界で信仰の実証を示していきます。

婦人部

チャルアイ・ゲップラムさん　受け身から主体的な自分に

2014年5月、近隣の婦人部員を通して、タイ創価学会に出合いました。彼女の体験談を聞き、私も同じように功徳を受けたいと唱題を開始。しかし、当初はそこまで真剣に題目を唱えていたわけではありませんでした。

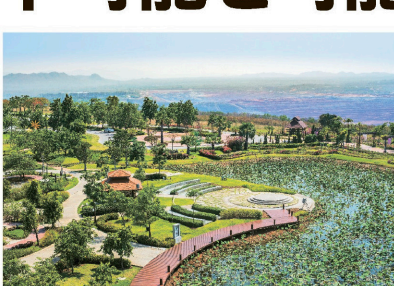
転機となったのは、それから約半年後、父に末期の大腸がんが見つかったことでした。医師によると、余命は数カ月。宣告を受けたその日から、父のために真剣に祈るようになりました。すると、治療も奏功。父は2年の更賜寿命を果たすことができたのです。

しかし、今度は私自身に試練がのしかかりました。なんと友人との間に誤解が生じ、訴訟問題に巻き込まれたのです。当時の私はまだ入会していませんでしたが、多くの同志が私のことをとても心配し、励ましてくれました。

私自身も状況を改善したい一心で、唱題と仏法対話に懸命に挑戦。またこの間、御本尊を受持しました。そうした中で、本年には問題が解決。信心の確信をより強めることができました。

振り返ると、以前の私は勝ち負けにこだわり、家計が困窮するほど、散財してしまうことが多々ありました。しかし信心の実践に励む今、賢明にお金を使うことができており、ガス販売の仕事においても、受け身の姿勢から主体的な自身に変われたと実感しています。現在は報恩感謝の思いで、1日1人への仏法対話を目標に、縁する人たちにこの信仰の素晴らしさを語っています。

生まれた環境や学歴、職業などが違っても、互いの幸せを願い、励まし合える――この創価の世界ほど素晴らしいものはないと、心から感じる毎日です。



タイの北部に位置する、ランパーンの風景。広大なハスの池が人々を魅了する　©WPixz/Shutterstock.com