

「あなた、最近太ったんじゃない」

仕事柄、出張と外食が多いAさんは、鏡に映る自分を見て「もしかしたら体重が増えたのかもしれない」と思いつつも、体重計にしばらく乗っていませんでした。

そうした時に、妻から言葉をかけられたのです。洪々体重計に乗ると、目盛りは自身の予想よりはるかに大きい数値を指していました。「これはマズイ……」と思ったAさんは、様々なダイエット方法を試しますが、思うような成果が生まれません。

ある日の経営者仲間との会食中に、話題がダイエットに及び、仲間の一人が「ダイエットが必要って、幸せなことだよ」とポツリと言いました。その言葉にAさんは何か感じるものがあつたといいます。その後、友人から誘われて倫理法人会へ入会し、富士高原研修所で開催される経営者倫理セミナーを受講することになりました。

受講する中で特に印象に残ったのは、挨拶と感謝の大切さでした。食事をする時には、食前食後の挨拶をします。その時に覚えた「天地（あめつち）の恵みと 多くの人々の働きに感謝して いのちのもとを慎んでいただきます」という言葉は、後にAさんを変える原動力となりました。

この言葉を知ったAさんが、より深く自分を振り返る機会となったのが、「恩の源を遡る」というテーマの講座でした。その時、学生時代のことを思い出したのです。

Aさんの母は、家族のために毎日食事を作り、高校三年間は弁当を作って持たせて



食への感謝が 自分を変える原動力

くれました。部活動の遠征から帰宅した日の夕食は、いつも通りのご飯に味噌汁、ポリュームのあるおかずでした。味噌汁を口にしたAさんは「帰ってきたんだなあ」という実感を深めたのでした。

また、父が時折、「今日は父さんがシェフだ」と言って、大きめに切った肉や野菜が入った歯ごたえも楽しめるカレーライスを作ってくれました。以前は食事をとれることが当たり前と思っていたAさんでしたが、セミナーでの学びを通して「食材となった動植物の生命や食事を提供してくれた人への感謝が足りなかった」と気づいたのでした。セミナーを終えて普段の生活に戻ったAさんは、食事に対する捉え方が変わりました。これまで食事はAさんにとっては楽しむものでしたが、それに加えて、ありがたく頂くという思いが深まったのです。食事を味わって、よく噛んで食べるようになったAさんは、無意識のうちに食べ過ぎないようにになりました。

「あなた、最近すっきりしたんじゃない」妻からそう言われて体重計に乗ると、標準体重に戻っていたのでした。

純粹倫理は、恩の対象を、「人の恩、物の恩、大自然の恩」の三つに大別します。様々な感謝の言葉がありますが、三つの恩の対象への感謝が結集した象徴的なものの一つとして、「食前・食後の挨拶」があげられるでしょう。

私たちの働きを支えてくれる「食」への感謝を、今一度深めたいものです。