

私たちは毎日、「食」の恵みによって生かされています。一碗のご飯、一杯の味噌汁、一皿の肉や野菜。その一つひとつが、今日を生きる力となり、働く気力や家庭を支える温もりとなっています。食は単なる栄養補給ではなく、人の暮らしと心を整える大切な営みといえるでしょう。

経営者は、日々多くの責任を担っています。判断を誤らぬ冷静さも、人を受けとめる寛容さも、困難を切り開く実行力も、全ては健やかな心身の上に成り立つものです。どれほど立派な理念を掲げていても、生活が乱れ、心が荒れていては、その志が周囲に良い影響を及ぼすことは難しいでしょう。そう考えると、食生活を整えることは、健康管理のためだけでなく、会社を率いる者にとっての大切な土台であり、経営の根本を支える基本の一つであるといえるのではないのでしょうか。

K社長は仕事を何よりも優先するあまり、食事さえも単に空腹を満たすものとして、慌ただしく済ませる日々を送っていました。そうした暮らしが積み重なるうちに、心身ともに余裕を失い、ついには体調を崩して自宅で静養することとなったのです。

そんな折、妻がそっと差し出してくれた一碗の温かいおかゆを口にしたとき、米のほのかな甘みが体にやさしく染みわたったそうです。へこのおかゆにも、多くの命の恵みがあり、妻の思いやりが込められている。自分は決して一人で生きているのではなく、多くの存在に支えられて生か



食物への感謝を深め 生きる力を高める

されているのだ。K社長は改めて深い感謝を覚えたそうです。それから、仕事が忙しい日々でも、できるだけ食事の時間をしっかりと取るようになったのです。

食に向き合うとき、忘れてはならないのは、私たちが多くの命をいただいているという厳かな事実です。米も野菜も魚も肉も、全て命の恵みです。さらに、それを育て、運び、調え、食卓へ届けてくれる多くの人の働きがあります。

私たちは、天地の恵みと人々の真心に支えられて生かされています。そのことに気づいたとき、「ありがたい」という思いが自然に生まれます。「いただきます」と「ごちそうさま」という言葉には、多くの命と人への感謝が込められています。その短い言葉の中に感謝の念が息づいているのです。

食を大切にし、感謝していただき、家族や仲間と和やかに食卓を囲むことは最も身近な足下の実践です。食を疎かにしない人は自らの命を大切にし、その心はやがて他者の命への敬意へとつながっていくのです。

食は命の源です。そして食卓は、命と命を結ぶ場です。一日一日の食事に感謝を込めて、与えられた恵みを喜んで受け、みんなで食べる温もりを大切にしていきたいものです。その積み重ねが家庭を明るくし、職場を和ませ、ひいてはより良い経営へとつながっていくのではないのでしょうか。

今日もまた、命をいただいて生かされていることに感謝し、明るく朗らかな心で食卓に向かいましょう。