

自分を大切に、そして一日一日をていねいに

二〇一六年六月一日

バイブル・サービス

山城秋美

今日は皆さんにどんなお話が良いかと、いろいろ考えてきましたが、今、一番皆さんに自分を大切にしてい一日一日を丁寧に過ごしていただけたらいいかなと思ひまして、そのようなお話を準備してまいりました。

今、私が思う部分では、強くて柔らかい体と心、気持ちを持って欲しいと思ひます。皆さんには、たくさんの方とを学びながら、多くの選択肢をどんどん身に付けて欲しいと思ひます。そこから自己決定していけたら良いと思ひます。今、皆さんは携帯電話をお持ちで、インスタグラムやフェイスブック、ラインなどの情報から、自分の欲しい情報だけをどんどん掘り下げていくと思ひますが、たまにでいいので本や新聞を見ていただきたいと思ひます。もし、ご覧になっている方は、続けて読んでほしいと思ひます。SNSは自分の興味関心のあることを深めていく情報が多いですが、新聞は開いたときに自分の興味のないものも目に入りますよ。それで、自分にとって必要だ、不必要だと思ひながらも、いろいろなものが入ってくるということが必要だと私は思っています。それから本については、いろいろな本がある中で、そのときの自分の気持ちによって、その本の捕らえ方は大きく変わってくると思ひます。今日、お持ちした『塩狩峠』という本は、私が生まれた頃に発刊されている本ですが、何度読

んでも、そのときの自分の気持ちですごく思うところがあります。『夜と霧』という本をお読みになった方はいますか。この本は小学生には難しいかもしれませんが、中学生くらいになるといろいろな感じ方ができると思っています。ぜひ、いろいろな本に触れてほしいと思います、今日は持ってきました。それから手紙です。最近、誰かに手紙を書いたという方はいらっしゃいますか。お友達でもご両親でもいいです。中学校の卒業式などで手紙を書いた覚えがある方もいるのではないのでしょうか。そういうときくらいでしょうか。なかなか改まって手紙を書くということはないと思いますが、自分のことを振り返って、相手のことを思いながら書くということは、とても大事だと思います。昨年、ノートルダム清心学園理事長の渡辺和子先生が本学にいらして、ご講演されたときに、私の娘がその時の講話を聞いてすぐ感銘を受けて書いた作文が入賞しました。その作文を渡辺和子先生へ、お送りしました。渡辺先生はとてもお忙しいだろうなと思いつつもお送りしたのですが、先生からすぐにお返事が返ってきました。作文のテーマは、「本当の美しさ」でしたが、「それを拝読して、私からも賞を差し上げたくなりました。これからも作文をお続けくださいませ。御礼まで」という、丁寧な文面のお返事をいただきました。私もお手紙を書く機会があります。丁寧にお返事のお葉書をいただく機会が多くて、やはり、お手紙というものはすごくいいなと思います。携帯電話などではなく、手紙というものをぜひ、皆さんにもこの機会に考えてもらえたらいいかなと思います、ご紹介しました。

渡辺和子先生の『置かれた場所で咲きなさい』という本を読まれた方はどのくらいいらっしゃいますか。何人か手が上がりましたね。その本の一文をご紹介しますと思います。

自分を大切に、そして一日一日をていねいに

時間の使い方は、そのまま、いのちの使い方なのです。置かれたところで咲いてください。結婚しても、就職しても、子育てしても、「こんなはずじゃなかった」と思うことが、次から次に出てきます。そんな時にも、その状況の中で「咲く」努力をしてほしいのです。

本当にこれは一文で、私は本を何回も読ませていただき、そのたびに思うところや、気持ちも穏やかになるところがあるのですが、ぜひ、どのような形でもお時間を作って、そんなところがあるといいかなと思います。

本や新聞を読んでほしい、手紙を書いてほしいということをお伝えしましたが、もう一つは、いろいろな多くの方とお話をしてほしいと思います。たくさんの方と話すことが楽しいと思える方と、面倒くさいとか、微妙、何となくヤバイという最近の言葉が出ると思います。仲の良い人とだけ、友達とだけいる方がいいと思うかもしれないが、異なる年代の方とお話をしたり、異なる性別の方と交流することで、いろいろな刺激や、いろいろな考え方に触れることができると思います。いろいろな考え方に触れると、どんなことが良いのかというと、たくさんの方の中から自己決定できるということが、私が一番お伝えしたいことです。皆さんも、この方とまた会いたいなとか、この方とちょっと話をしていたいなと思える人がいると思います。逆に皆さんのことをまた会いたいな、もっと話したいなと思える人に思われてほしい、そんな人になってほしいと思います。そのために、今、お伝えした三つの柔らかくて、強い心と体を作るためには、携帯電話だけではなくて、本や新聞をぜひ読んでみてください。そして、誰にでもいいので、短い手紙でもいいので、ぜひ書いてみてほしいのです。そして、たくさんの方と話してほしいということが、今日の私の一つのテーマです。

もう一つは、私は普段、一号館の六階にいます。管理栄養学科の方とはよくお会いしますが、他の学科の方とは

なかなか会う機会がありません。今日は、資料をお渡ししました。左側に印刷してありますので、それをボタンと折って普段、できれば丁寧に見てほしいと思います。そのレシピについては後でご紹介します。お伝えしたいことは、よく、食べものは「何を食べれば綺麗になりますか」「何を食べれば丈夫なりますか」と聞かれますが、食べものは薬でも毒でもないです。繰り返し、丁寧に食事をしていくことが一番です。皆さんは、お洋服を自分で選ぶことがあると思いますが、自分の選んだもので自分の体はできています。洋服も同じです。もしかすると食事は家の人が準備してくれて、私はそれを食べるだけという方もいるかもしれませんが、食べるものを選ぶこと、食べる行為は、自分が選ぶということです。それから運動です。ここで歩くべきか、エレベーターに乗るべきかと思えますが、とにかく自分の選んだもので自分の体はできているのです。ですから、自分を大切にすることは、自分がどのように大切なものを選ぶかということです。しかし、今の時代、いろいろな選択肢があります。ですから、これだけは絶対に選んでください、これだけは絶対に選ばないでください、ということとはちょっと難しいかもしれませんが。そのときに自分にとってこれが必要な、不必要かなと考えて下さい。そして、不必要だと思うものをなるべく減らしていくという努力が大事だと思います。

よく「やればできる」とか、「食べれば食べられる」とか、その努力を求められることを好む方と、好まない方がいるかもしれません。ただ、できれば、「努力すれば何とか少しは良いことがある」と思えることが大切かと思えます。皆さんの中にも好き嫌いがある方がいると思います。例えば、トマトは好き、にんじんは好き、嫌いだけど、この二つはすぐくビタミンが多いらしいから、嫌いだけど頭で考えて食べる努力、食べる行為をすることは可能だと思います。そんなふうに食べものと付き合っていく中でも、嫌いなものをずっと嫌いというのではなく、そんな工夫をしてもらえたらいいかなと思います。そこで、お配りした資料のレシピの話ですが、一番下に「まご

自分を大切に、そして一日一日をていねいに

(たち) わやさしい」と書いてあります。これはアスリートなども食事を取るときに、こういうものをまんべんなく食べると、いろいろな食材が取れるということです。薬でも毒でもないということで、まずは、まんべんなくです。しかし、これを毎日食べることは難しいと思います。中学生までは給食で牛乳がついていたけれど、高校、大学になってからは乳製品がなかなか摂りにくいという方もいらっしゃると思います。「ま」「豆類」、「ご」ごまやナッツ類、「た」卵、「ち」チーズ類の乳製品、「わ」海藻類、「や」野菜類、「さ」魚・魚介類、「し」しいたけなどのきのこ類、「い」いも類ということ、少し幅を広げて考えていただいてかまいません。私のゼミの学生がサラダを考えました。旬の野菜を入れた献立になっています。皆さんはどうですか。普段、「まご(たち) わやさしい」という食事は摂っていますか。ここ最近、一週間くらいは摂れていますか。お隣の人同士で、摂れているかな、摂れていないかなとお話してみてください。何となく食べているような方、食べていないような感じの方がいるようですが、何かのときに、今日はどうだったかな、と振り返ってみるだけでも意識が、これがまんべんなく摂れると何となく揃ってくるものです。自分の好きなものは買いますが、苦手なものは買いませんから、ご家族のこともあると思いますが、材料は何でもかまいません。レシピではドレッシングは作っていますが、市販のもので大丈夫です。全部を自分で作るのが難しい場合でも、今はコンビにでチキンの蒸したのものや、照り焼きのものなど、何でもありますからサラダに入れてもいいし、サンドイッチやおむすびでもいいので、そういうものをうまく利用して取り入れながら、一番は多種多様な食品を摂取してくれたらいいと思います。では、いろいろなものを食べるのと、どんな良いことがあるかというと、自分ががんばりたいとき、ここ一番がんばりたいというときに、がんばる力や踏ん張る力はしっかりした食べ物で体を作るといふことだと思います。ですから、食べることにあまり興味がないとか、すぐく興味があるとかいろいろいるな人がいると思いますので、この機会にちょっとでも考えていただければ

ば嬉しいと思います。今日は普段のバイブル・サービスと雰囲気が違うかなと思いましたが、私が皆さんにお伝えしたいことは最初の部分と、食べ物のことと二つに分けてお話をさせていただきました。私は普段、一号館の六階にいますので、皆さんがていねいに過ごしながら、何か興味のあることなどがあれば、ぜひ訪ねてきてください。そして、何よりも自分を大切に一日一日をていねいに過ごしていただけたら嬉しく思います。

(健康栄養学科専任講師)

自分を大切に、そして一日一日をていねいに