

食べ方と生き方を変えて、豊かな生活を

【評者】大場エミ 母子愛育会愛育推進部長

味わう生き方

ティク・ナット・ハン／リリアン・チェン
大賀英史(訳)(著)



定価 2310 円(本体 2200 円+税5%)
木楽舎(Tel.03-3524-9572)

「マインドフルに(注意深く)生きる」と健康的な体重になる。なんと魅力的な、興味を引く言葉であろう。多くの人がダイエットに挑戦し、成功したかと思うとまたリバウンドを繰り返しているとの筆者の言葉に納得せざるをえない。実は私もその1人だからである。

また栄養として、4つの栄養があるとの視点も斬新なとらえ方である。すなわち、「口から食べる物」「感覚からの印象」、そして「意思」「意識」という心理的構成物をも栄養ととらえている。このとらえ方は、筆者であるテック・ナット・ハン氏とリリアン・チェン氏が仏教思想を学ぶなかで学んだものであり、マインドフルな食事の仕方とは、食事をとることに集中して、食事を楽しむことであると述べている。

本書ではダイエットが中心に書かれているが、実は、ダイエットだけでなく、マインドフルな生活を意識した日常を送ると、人生そのものが豊かになると述べている。著者の言葉を借りれば、「われわれは常に時間がないと言いながら、1日を焦った生活を送っている。そんなに焦ってどこに行くのでしょうか。ゆっくりと、ただ歩くことだけを楽しんでください。そのような歩みによる生活で心が満たされれば、食生活も自然と変わってくるでしょう」とある。

私は、この3月末をもって長年勤務した自治体を定年退職した。退職してわかったことは、これまでの生活がいかに雑で味気ないものであったかということである。朝食は立って食べ、昼食もパソコンをたたきながら食べ、夕食は外食が多かった。体重もめきめき増加の一途をたどっていた。定年退職後、食事をもっと丁寧に準備し、味わって食べないと人生がもったいないとの気分になっていたところであった。そこでこの著書とめぐりあい、私が感じていることが書かれていることに感動した。

60歳を過ぎると人生はそう長くはないことを意識せざるをえない。これからの人生をいかに大切に生きるかは大きなテーマである。まさに食生活だけでなく、身につける衣服、住居、そして家族との関係、友人との関係においてマインドフルな生活を送りたいと考える。私は、定年退職を迎えてこのような意識になったが、もっと早くこの著書にめぐりあっていたら、若い時から、より豊かな日常が送れたのではないかと思うと悔しい気持ちでいっぱいである。

現役で活躍している方々には、ぜひ、この本を読んでいただきたい。きっと日常生活が変わり、生き方に変化が出て、豊かな日常が送れると思う。そしてダイエットに成功するであろう。

まさに本書の訳者、大賀英史先生が本の題名とした「味わう生き方」を心がけ、幸福とを感じる瞬間を多くもちたいものである。