



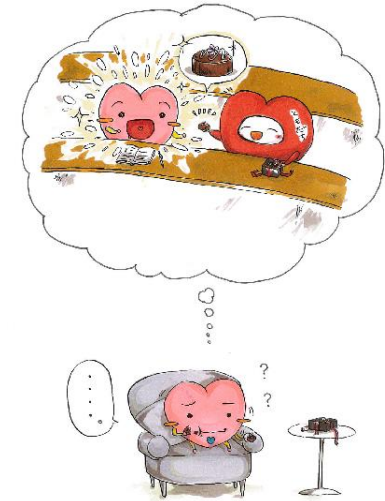
気持ちと、おいしさ

2023年5月 No.27

疲れたときはどうしますか？ほっとするときはどんなとき？自分にご褒美を！…などなど様々な言葉があるように、ストレス社会で生きる私たちは、不快さをどのように減らし、気持ち良さをいかに見出すかということに日々努力していると言っても過言ではありません。しかしまた、「これをやったら100%元気になる！」というのがないのも世の常です。

例えばお菓子を一つ食べるということを考えてみましょう。どんなときに食べると一番おいしいでしょうか？朝の目覚めに食べるのか、昼ごはんの後に食べるのか、お茶を入れて誰かと一緒に食べるのか、はたまた部屋の隅で一人隠れて食べるのか…人によっても、そして状況によってもおいしさは左右されるのではないのでしょうか。「あの時食べてすごくおいしかったから、後日買ってみたいけれど、以前ほどおいしくは感じなかった」ということは、ままあります。

実際、私も学生のときにこれとまったく同じことがありました。友達が授業の空き時間にチョコレートをくれたので一緒においしく食べたのですが、別の日にお店で買って一人でそれを食べたら、普通のチョコレート味しかなかった…というものです。当時の私はきっと、友達からもらった嬉しさや、おしゃべりの楽しさ、授業の合間のほっとした気分も手伝って、そのチョコレートをとてもおいしくありがたく食べたに違いないのです。



おいしさは状況によって変わるものであり、それを受け取る自分の状態にもよるといふこと。例えば、慣れない人々に囲まれ、緊張する場面でどれだけ好きな食べ物が出されても、「ノドにつかえて食べた気がしない」ということはあるでしょうし、反対に何かを終えてほっとした後は、どんな素朴な食べ物であっても究極のごちそうと思えるでしょう。

人生には常に新しい展開があり、予想もつかない出来事が日々起こります。それでも私たちは生きていくために、それぞれ元気になるために、何かを食べます。勝利の味もあれば、敗北の味もあり、不安とおそれの味もあれば、心からの安心の味もあります。状況によって味は変わり、また逆に、味によって自分の状態を推しはかることもできます。忙しい日々はどうしようもなく続いていきますが、自分にせめて一杯の美味しいお茶をいれる余裕だけは持ちたいものです。そしてもし可能なら、隣の人にもいれてあげられる気持ちの広さも持っておきたいものですね。

