

# 保健室だより

平成28年度第9号 千葉県立千葉南高校保健室

## 初女さんのおむすび

きみは心が折れそうになった時、誰かの顔が思い浮かんだりすることあるかな？

佐藤初女さんのことをこの前ふと思い出した。今どうしていらっしゃるかなと気になり、ネットで調べてみた。とても残念なことに、今年2月に94歳でお亡くなりになっていた。しかし初女さん関連のことを調べていたら、たまたまこの前NHK BSプレミアムで初女さんの特集が再放送されることを知り、初女さんのお元氣な姿を拝見することができた。テレビの中でも初女さんは、訪れた人が帰る時に、心のこもったおむすびを作って手渡していた。

かなり前のこと、初女さんがお話される講演会にうかがうチャンスがあった。彼女はとんでもなくすごい方だと思った。そして、素敵な人生を送られているなあと感動した。

初女さんは、青森県の岩木山麓に「森のイスキア」という癒しの場を作った。そこで悩みを抱えた人を受け入れ、地元でとれる素朴な食材を使って、心を込めて手料理を作り、一緒に食べる。そして初女さんに話をしたくなった人のそばにいて、じっとその人の話に耳を傾ける。初女さんのお料理は心にエネルギーを注ぐような力を持っている。そのお料理を食べることで、来訪者は次第に心を開いていく。話しているうちに、その人は自分で答えを見つけていく。

お米を炊くことひとつにも、研ぎ方、水加減、炊き上がった時のほぐし方さえ心を込める。ご飯一粒ひとつぶが呼吸できるように。

「食材をただ『もの』だと思ふのと『いのち』として捉えるのでは、調理の仕方が変わってくるんです。ものだと思えば、ただ煮ればいい、焼けばいいって感じですが、いのちだと思えば、これはどうすれば生かせるだろうか、ということになるんです。」

「野菜が大地に生きていた時より鮮やかな緑に輝く瞬間があります。その時、茎を見ると透き通っています。(中略) 野菜がなぜ透き通るかといえば、野菜のいのちが私たちのいのちと一つになるために、生まれ変わる瞬間だからです。ですから私はそれを『いのちの移し替えの瞬間』と呼んでるの。蚕がさなぎに変わる時も、最後の段階で一瞬、透明になるといいます。(中略) 透き通るといふことは、人生においても大切だと思いますね。心を透き通らせて脱皮し、また透き通らせて脱皮するというふうには、成長し続けることが、生きていく間の課題なのではないでしょうか。」と初女さんは語る。

東北の豊かな四季を背景に、雪の下からふきのとうを掘りだしたり、梅を干したり、おにぎりをにぎる初女さんの日々の営みが「地球交響曲（ガイアシンフォニー）第二番」という映画になった。

※この『第二番』には、海洋冒険家ジャック・マイヨール、ダライ・ラマ14世、天文学者フランク・ドレイクも出演している。

## ぽんちゃん's キッチン

って、ほどのものでもないんですが…。おなか壊したり、食欲のない時や赤ちゃんの離乳食などでお粥を作ることがありますよね。でも意外にひと手間かかるもんです。そこで簡単な作り方を教えちゃいましょう。お米を炊飯器で炊く時に、湯飲み茶わんを用意します。そこにお米とお水を入れます。お水の量は作りたいお粥の柔らかさ具合によって加減します。お米とお水を入れた湯飲み茶わんを炊飯器にいれます。そしてあとは普通に炊けば、ご飯とお粥が同時にできあがり～！この方法は、私も何かで読んで実践したものです。すごく便利だから試してみてください。