

『人生を美味しく食べる方法』

【朝】

朝、覚めると泣いていた。

いつからだろ

君との会話を避ける様になったのは…

君との会話は

小説のプロローグよりも短く…

原稿用紙一枚にもみたくない。

こんな朝は

いつも君のコトバを思い出す…

【僕】

ボクは「おはよう」と言い、朝の食卓の席に着く。

テーブルの上には、

・炊きたてのご飯

・お味噌汁

・焼き魚

ただコレを食べて片付ける。

こんな朝ご飯には会話もなく食べ終わる事が多い。

だけど時折、

君は、

「焼き魚焼きすぎちゃったね」

と問いかけてくる。

【私】

ワタシは、
いつもと同じ時間に起き台所に向かう。

炊飯ジャーが炊ける音がし
お味噌汁を作りながら、魚を焼き始める。

炊きたたのご飯をよそっていると
アナタは、起きて来て座り食べ始める。

毎日、同じ火加減のはずなのに
ふと不安になり
ワタシは…

「焼き魚焼きすぎちゃったね。」

と聞いてしまう。

【言葉】

ボクは、思い出すんです。
キミのコトバを！

「焼き魚焼きすぎちゃったね。」

ボクは、このコトバの『言葉にならない声』を聞いて居ませんでした。

耳で聞くコトバが全てだと思っていました。

『言葉にならない声』を聞かないで
人生を生きて来ると、どうなるか
それは、

・正しい事は正しくできる

でも、

・自分の為にしか正しい事が出来ない人間になり

・2度の離婚をする

そんな人生になって居ました。

『言葉にならない声』を聞かない人生…

「オレは、なにやってんだ！！」と…

でも

ある事に気づかせてくれたのは私の母でした。

母も、全く同じフレーズを使って居たんです。

「焼き魚焼きすぎちゃったね。」

この時、初めて

このコトバと向き合おうと思えました。

このコトバは実は

「焦げた事を伝えたかったのでは無い」

と考え始め

もっと、深く深く考えてみたんです。

結果このコトバの声は

食べて貰いたい人から

「美味しいよ」

って褒めて貰いたいと気づいて行ったんです。

【価値】

食事は人生で1番お金を掛ける事ではないでしょうか？

「1食あたりの金額は？」

と男女400人へのアンケート調査だと

・500円以下が30%

・500円未満が40%

つまり過半数以上が500円より少ない事になります。

例えば

・1食 500円とします

・1日3食で 1,500円

・1年で 547,500円

・20年で 10,950,000円

40年で【2千万】を超え

倍の

80年で【4千万】を超えてきます！

この金額の食事の為に、仕事をし
仕事と出会う為に、時間をかけ学び
家族や大切な仲間と食事をし
語り会うのではないのでしょうか。

【記憶】

味の記憶は、『思い出』や『心』と繋がっています。

私が美味しいなと思い出すのは、こんな食事です。

・海で食べた「おにぎり」

たくさん泳いで、たくさん笑った後で食べた「おにぎり」

美味しかったあ。

・家で食べた「焼き肉」

丸いホットプレートで家族みんなで会話しながら食べた「焼き肉」
ほんと美味しかったあ。

・おばあちゃんが作った「揚げもち」

揚げたてのお餅に、砂糖醤油をジュッっとかけて
揚げたてを、その場で食べる！
美味しかった…

おばあちゃんが
最後に作ってくれた料理…
美味しかったよ
ありがとう。

人生の食事は
誰と食べるか
どんな気持ちで食べるかで変わります！

- ・無言で食べても
- ・ケンカしながら食べても
- ・不味いなと思いつながら食べても

80年で【4千万】と言ひ金額の食事は変わりません。

なら
皆さんなら、どうしますか？
楽しくない食事を選び続けますか？

一緒に変わってみませんか？

人生の食事を美味しく食べる
必ず変わる褒める3つのポイントがあるんです！

【ポイント】

1つ目■香りを褒める■

料理を見る前に香りを褒めるんです！
香りを褒めると料理を作った相手だけではなく褒める側もメリットがあるんです。

香りは脳の海馬と言う場所
海馬と言うのは
目や耳、鼻の情報を全て処理をし
脳に永久的に記憶させるんです！

香りを自らキャッチし褒めれば
海馬が活性化し記憶力がますんです！

例えば香りの褒め方はこんな感じ

玄関を入るとカレーの香り…
イヤ！
玄関に入る前から良い香りがするんです！
「この香りは何処の家の香りだろう？」
って思いながら玄関を開けるとカレーの香り！

「よっしゃあああああ！カレーだあああ！」

って香りを褒めて下さい。
これが出来ない場合は
作ってくれた人の前で
「あー。いい香り」って伝えて下さい。
これは素敵なプレゼントになるコトバです。

2つ目 ■ 時間を褒める ■

忙しくてお惣菜やお弁当・冷凍食品を買ってきたとしても
準備してくれた時間や
レジで重たい荷物を持って長い列に並んで買ってきた事を感謝し
「ありがとう」
って褒めるんです。

人は時間を褒められると
承認欲求が満たされるんです。
承認欲求が満たされるて初めて人は成長しようという行動に移れるんです。

時間を褒めるだけで
相手を成長させて上げられるんです。

3つ目 ■ 未来を褒める ■

・「明日の会議、緊張しそうだったけど
このトンカツで頑張れそうだよ！」
・「このレンコンの挟み揚げ！昔あのお店で食べたよね！次の日曜日にまた食べ
に行こう！」
・「胃が弱っていたけど、この大根おろしでよくなりそうだよ。」
と少し先の未来を伝えて褒めて下さい。

未来を信じて褒める事が出来れば
必ず変わります！！

『香り』

『時間』

『未来』

この3つのポイントを使えば
食事の世界を必ず変えられる！

【わたし】

「焼き魚焼きすぎちゃったね」
は、消して焼きすぎではない。

人生最後の食事が病院の
おかゆや水
例え点滴だったとしても
わたしは、美味しく頂きたい。

わたし達は、ずっと一緒には生きられない。

人生の食事を皆と笑って食べましょう。

朝めざめると泣いている。

皆と美味しい食べた食事を思いだし

こう叫ぶ！

今日も…

今日も最高の1日になりました！！