

～父から、君へ～

# いただきます

一杯のごはんから、世界を見つめなおす

---

高校生のための、十三のライド

食卓のシーンから、ゆっくりはじめます。



# たった六文字の、深い問い

## 「いただきます」

— その六文字を、君は何度、口にしているだろう。

何を

いただく？

誰から

いただく？

なぜ

言うんだろう？

今日は、その答えを一緒に考えてみよう。

# 「いただきます」が向かう、四つの方角

## 01

### 宇宙のすべて

一粒のお米の背後に  
地球と太陽の絶妙な距離がある



## 02

### 時間という材料

母さんの命の四分の一が  
毎日の食卓に注がれている



## 03

### 命をいただく

魚も野菜も、自らの命を  
君に手渡してくれている



## 04

### 見えない努力

当たり前の便利さの裏に  
誰かの命懸けが必ずある



# お米一粒の背後に、地球と太陽がある



## 水

山に降った雨が、川を流れ  
田んぼに引かれる



## 光

太陽の光が稲を育て  
その甘みのもとになる



## 空気

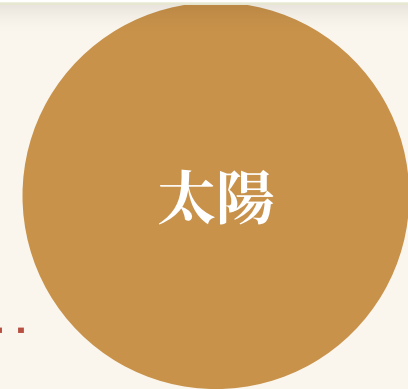
二酸化炭素を吸い  
酸素を返してくれる



一粒



地球



太陽

絶妙な距離

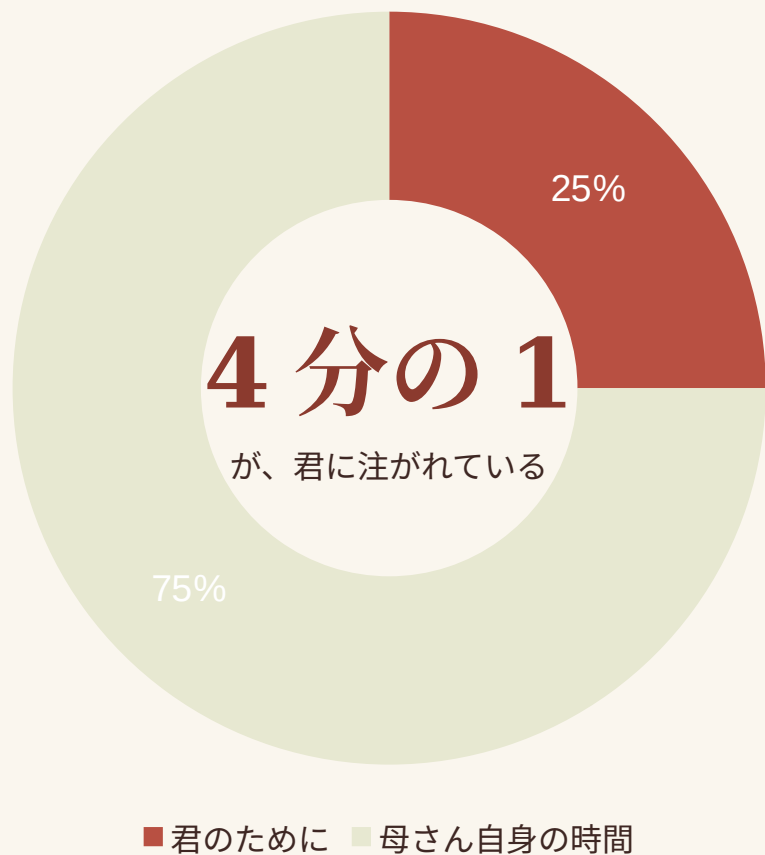
もし距離がほんの少し違っていたら、その一粒は、この世に存在しなかった。

# 一粒のお米が、君の口に届くまで

背後にある、何百人・何千人の手



# 母さんは、毎日の食卓にどれだけ時間を使っているか



一日のうち、約6時間。

内訳をのぞいてみると――

朝・昼・晩のごはん支度 約3～4時間

洗濯・掃除・片づけ 約1～2時間

送り迎え・呼び出し対応 約1時間

これは「お金で買えない材料」だ。

# 時間 = 命

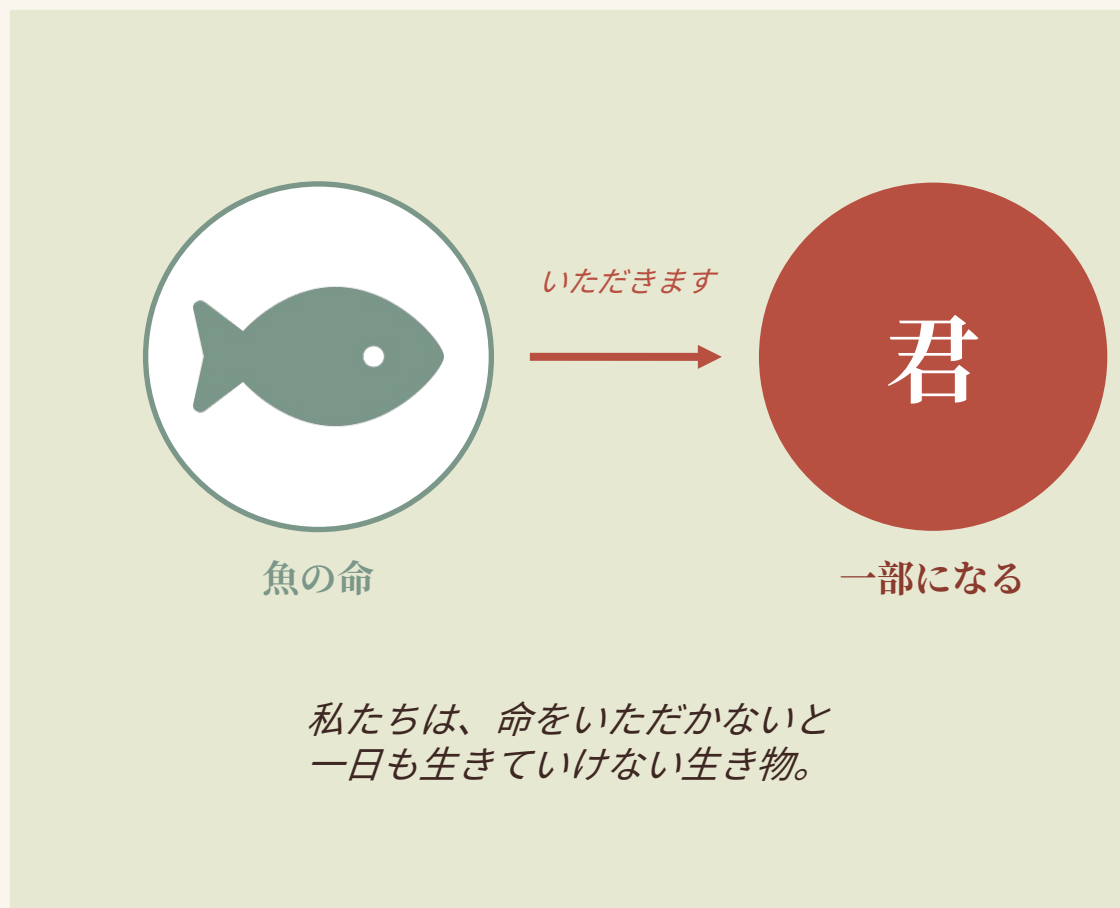
人の一生は、その人に与えられた時間の総量でできている。

だから——

母さんは毎日、自分の命の四分の一を、  
言葉にしないまま、君に渡し続けている。



# 君が食べた魚の、最後の景色



## 仮に、君が魚だったら——

海を泳ぎ、群れをつくり、エサを追い、潮の流れを感じながら、ちゃんと生きていた。

それが、ある日、漁師さんの網にかかった。そして今、皿の上で、横たわっている。

**魚は、食べる相手を選べない。**  
けれど——もし選べるとしたら？

# 魚は、どちらに食べられたいたろう？

## こちらの食べ手は……

- テレビを見ながらスマホをいじる
- ろくに味わわない
- 「骨があってめんどくさい」とぼやく
- 半分残してゴミ箱へ

**NG**

## こちらの食べ手は……

- 目を伏せて「いただきます」と言う
- 「うん、おいしい」と味わう
- 最後の一片までていねいに
- 骨をきれいに並べ、「ごちそうさま」

**GOOD**

どちらの食べ手であるかは、君自身が決められる。

# 「いただきます」は、感謝であり、約束だ

— 食材の命にも、毎日六時間を君に渡してくれる母さんの時間にも、同じように。



## 食材の命へ

### 感謝

つながりに対する、深い感謝

自らの命を差し出してくれた  
魚・肉・野菜・お米のすべてに。

### 約束

どんな自分であるか、  
を決める誓い

「あなたで良かった」と  
命の提供者に思ってもらえる食べ手に。



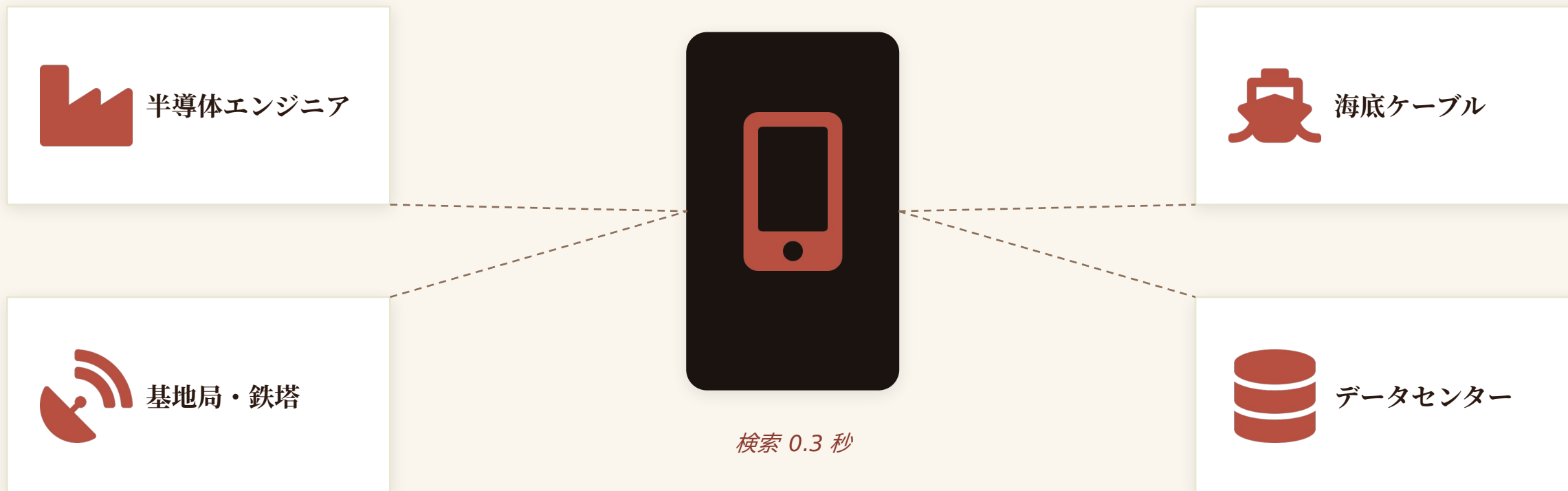
## 母さんの時間へ

毎日、命の四分の一を  
君に注いでくれている時間に。

「あなたに時間を使えてよかった」と  
母さんに思ってもらえる息子に。

「あなたの命を、あなたの時間を、無駄にしません。  
あなたで良かったって、思ってもらえる自分になります。」

# 君のスマホは、手のひらの上の奇跡



自分の努力ではなく手に入っている便利さの裏には、必ず誰かの命懸けの努力がある。

これは、お米と、まったく同じ構造だ。

# 「自分一人で生きている」は、錯覚なんだ

## ありがちな思い込み

「これは自分が稼いだお金で買ったものだ」

「これは自分の力で手に入れた成果だ」

「自分は、自分の力で生きている」

## ほんとうのところ

「努力できる環境」を、誰が整えてくれた？

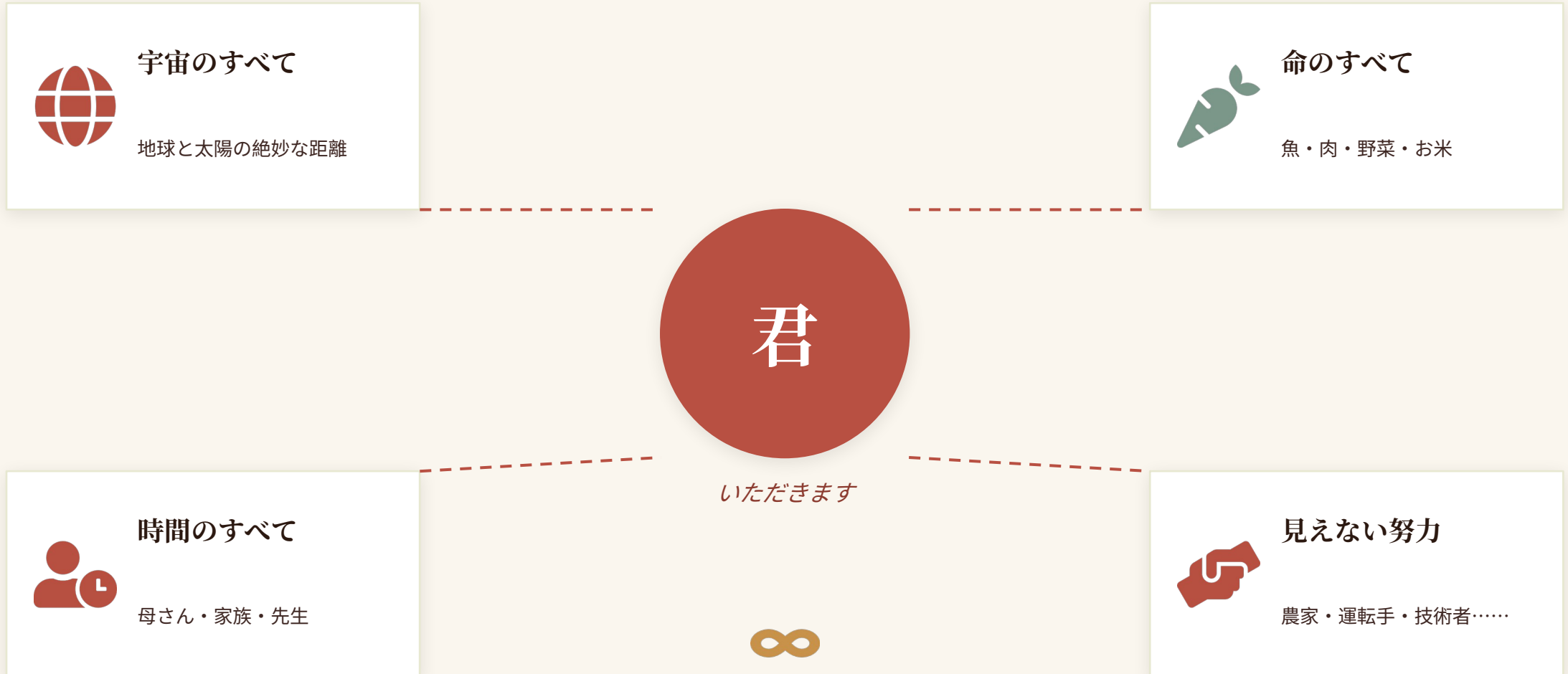
「成果」と認められる仕組みを、誰が作った？

健康で勉強できる平和を、誰が保ってくれている？

---

当たり前の恩恵の裏には、必ず誰かの命懸けの努力がある。

# 「いただきます」が向かう、すべての方角



—— そのつながりのぜんぶを、いただいています。

明日の朝、その六文字を口にする前に。

# いただきます

その六文字は、君が思っているよりずっと深く、  
君と、世界をつないでいる。

—— こう考えると「いただきます」に込める思いの深さが、  
今よりも一段と深くなりはしないだろうか。

いい食べ手は、いい生き手になる。

—— 父より