

いただきます

～ 父から、テルへ ～



はじめにー 父さんから、ひとつ話をさせてくれ

ちょっと、いいか。

今日は、少しだけ、父さんの話を聞いてほしいんだ。

「いただきます」

この六文字を、テルは一日に何度、口にするだろう。

朝、急いで食べるトースト。昼の弁当。夜、塾から帰ってきたときの夕飯。

たぶん、ほとんど無意識に、口が勝手に動いている。あるいは、最近はずいぶん食べ始めることもあるかもしれない。

責めたいわけじゃない。父さんも、テルくらいの歳のころは同じだった。

ただ、いまになって思うんだ。「いただきます」という言葉が、どれほど深いものか、もう少し早く知っておきたかったな、と。

だから今日は、その話をさせてほしい。

ちょっと長くなるけれど、ごはんを食べ終わるまでの間、付き合ってくれるか。



第一章 テルの茶碗のなかに、宇宙がまるごと入っているという話

お米一粒の、向こう側

いま、テルの前にある、その茶碗を見てごらん。

ふつうに盛られたごはんの粒は、だいたい三千粒から四千粒あるんだそうだ。

そのうちの、たった一粒。

父さんと一緒に、その一粒の向こう側を、ちょっとだけ覗いてみないか。

その米はもともと、田んぼに植えられた稲の一部だった。

稲が育つには、何が必要だったと思う？

まず、**水**だ。

山に降った雨が、地面にしみこみ、川を流れ、用水路を通って田んぼに引かれる。

そして、**太陽の光**だ。

稲は、光合成で栄養を作る。テルがいま噛んでいるごはんの甘み、その正体は、もとをたどれば、太陽の光なんだよ。

それから、**空気**。

稲は二酸化炭素を吸って、酸素を出す。テルと稲は、同じひとつの空気を分け合っているわけだ。

ここでね、父さんが昔、ふと気づいて鳥肌が立ったことがあるんだ。

聞いてくれるか。

もし地球が、いまよりほんの少しだけ太陽に近かったら、地表は焼けて、田んぼの水は蒸発してしまう。

逆に、ほんの少し遠かったら、水はぜんぶ凍りついて、稲は芽すら出せない。

地球と太陽の絶妙な距離。

大気の組成。

月が引き起こす潮の満ち引き。

そのどれかひとつでも、ちょっと違っていたら、テルのその茶碗の中の一粒は、この世に存在しなかった。

つまり、お米一粒の背後には、**宇宙のスケールでの「ちょうどよさ」**がある。

そう思うと、少し見え方が変わってこないか。

一粒が、テルの口に届くまで

もちろん、宇宙だけの話じゃない。

そこには、たくさんの人の手がかかっている。

まず、**お米農家**の人たちだ。

種もみを苗にして、田植えをして、水の管理をして、雑草を抜いて、害虫から守って、夏のあいだ何度も田んぼに通って、ようやく秋に稲穂が頭を垂れる。それから稲刈りをして、脱穀して、乾燥させて、粃を取り除いて、ようやく一粒のお米になる。

ひと粒のお米になるまでに、半年以上の時間と、汗と、心配と、祈りがかかっているんだ。

そして、その作業のひとつひとつに、また別の人たちが関わっている。

田植え機やコンバインを動かすには、**燃料**がいる。

その燃料の元になる石油は、地球の裏側のどこかで、命がけて掘削している人がいる。

掘削するための機械を、設計し、組み立てている人がいる。

掘り出した原油を巨大な**タンカー**に積み込む人がいる。

そのタンカーを動かす船員さんがいる。

そのタンカーを、何年もかけて造船所で組み立てた人たちがいる。

日本の港に着いた原油を、製油所まで運ぶパイプラインを敷設した人がいる。

精製された軽油を、ガソリンスタンドまで運ぶ**タンクローリー**の運転手さんがいる。

そのタンクローリーを設計し、製造した人がいる。

——ここまでで、まだお米は田んぼにあるんだぜ。

そこから、収穫されたお米を運ぶトラックがいて、精米所があって、袋詰めをする人がいて、卸売業者がいて、スーパーや米屋に並べる人がいて、レジを打ってくれる人がいる。

そうやってようやく、買って帰られたお米が、我が家の台所に着く。

たった一杯のごはんの背後に、何百人、何千人、いや、もっと多くの人の手があり、その人たちの一日があり、人生がある。

—そのことに、父さんは大人になってからやっと気づいた。

テルには、もう少し早く知っておいてほしいんだ。



第二章 母さんの時間という、目に見えないもうひとつの材料

父さんが、テルに気づいてほしいこと

ここからの話は、父さんが、いちばん大事だと思っていることだ。

ちょっと、想像してみてください。

朝、テルが起きてくる前に、台所では母さんが朝ごはんの支度をしている。

昼、テルが弁当箱を開けると、その中身は、母さんが今朝早くに詰めてくれたものだ。

夜、テルが塾から帰ってくると、温かい夕飯が出てくる。

当たり前のように、毎日。

当たり前のように、毎日だ。

母さんが、毎日のごはんに、どれだけ時間を使っているか、考えたことはあるか？

献立を考えて、

スーパーに買い物に行って、

材料を冷蔵庫にしまって、

野菜を洗って、皮をむいて、切って、

火にかけて、味をつけて、盛りつけて、

食卓に運んで、

食べ終わった食器を下げて、

洗って、拭いて、しまって、

台所をきれいにする。

これを、一日に三回。

ざっと見積もっても、一日に三～四時間だ。

それに加えて、洗濯がある。掃除がある。

テルが小さいころは、保育園の送り迎えがあった。少し大きくなれば、塾への送り迎えがあった。

学校から呼び出されれば駆けつけてくれたし、忘れ物があれば届けに来てくれた。

夜中まで起きて、テルの帰りを待っていてくれる。

ぜんぶ足していくと、母さんは一日のうち、**およそ六時間くらいは**、テルのために使っている。日によってはもっと多いかもしれないし、もう少し少ない日もあるかもしれない。ただ、ここでは一日およそ六時間としてみよう。

一日は、二十四時間だ。

六時間は、——その四分の一だ。

時間というのは、命と同じものなんだ

父さんは、テルに冷たいことを言うつもりはない。

ただ、ひとつだけ、知っておいてほしい。

時間というのは、そのまま「命」と言い換えていいものなんだ。

人の一生は、結局のところ、その人に与えられた時間の総量でできている。

いまこうして父さんが話している五分も、父さんの命の五分。

テルが父さんの話を聞いてくれているこの五分も、テルの命の五分だ。

母さんが、テルのために一日六時間を使っているということは、——

母さんの命の四分の一を、毎日、テルに渡し続けている、ということなんだよ。

それは、お金で買えるものじゃない。

時給でいくら、なんて計算ができるようなものじゃないんだ。

たとえばだ。

仮に、テルが将来、ものすごい大金持ちになったとしても、過ぎ去った母さんの昨日の六時間は、もう絶対に取り戻せない。誰の人生も、巻き戻すことはできないからな。

毎日のごはんに使われている材料は、お米と野菜と肉と魚だけじゃない。

そこには、目には見えない、いちばん大切な材料として、母さんの命の時間が、たっぷりと注ぎ込まれている。

「いただきます」は、——
そのことに対しても、向けられているんだ。



第三章 命をもらって、私たちは生きている

テルが食べた魚の、最後の景色

少し、話の場面を変えよう。

たとえば、今夜の食卓に、焼き魚が並んでいたとする。サンマでもいい、サバでもいい。

その魚は、ついこのあいだまで、海を泳いでいた。

仲間と群れをつくって、エサを追いかけて、潮の流れを感じながら、ちゃんと生きていたんだ。

それが、漁師さんの網にかかった瞬間から、「食べられる側」になった。

そして今、こんがり焼かれて、テルの皿の上に、横たわっている。

テルが箸でその身をほぐして、口に運ぶ。

噛んで、飲み込む。

その瞬間、その魚は、**テルの一部になる**。

テルの血になり、肉になり、明日の体力になる。

魚だけじゃない。

肉も、卵も、野菜も、果物も、お米も、ぜんぶそうだ。

野菜だって、もとは生きていた植物だ。

種から芽を出して、葉を広げて、実をつけて、あるいは根を太らせて、収穫されたときに「命」を終えた。

私たち人間は、――

ほかの命をいただかないと、一日も生きていけない生き物なんだよ。

これは、悲しい話じゃない。

ただ、忘れちゃいけない事実だ、というだけの話だ。

もし、テルが魚だったらと考えてみてほしい

父さんはここで、ちょっとテルに想像してみてほしいことがある。

仮に、テルが魚だったとしよう。

ある日、漁師さんに釣られて、市場に出回って、誰かの食卓にのぼることになった。

魚のテルには、自分が誰に食べられるかを選ぶことはできない。

けれど、もしも食べる相手の顔が見えたとしたら、テルはきっと、こう思うんじゃないか。

「自分の命をあげるなら、できれば、いい人に食べてほしい」って。

たとえばだ。

テレビを見ながらスマホをいじって、ろくに味わいもせず、「うわ、骨があってめんどくさい」とぼやきながら箸でつつき回して、半分残してゴミ箱に放り込むような人。

そんな人に食べられるのは、——正直、悲しくないか。

逆に、こんな人ならどうだろう。

箸を持つ前に、軽く目を伏せて「いただきます」と言う。

ひと口かんで、「うん、おいしい」とつぶやく。

最後の一片までていねいに食べて、皿の上にきれいに骨を並べてくれる。

そして「ごちそうさま」と、しずかに手を合わせてくれる。

もし、魚があの世界に行って、ほかの魚たちに自慢できるとしたら、——

どっちの人に食べられた魚が、胸を張れるだろうな。

「自分は、あの人の一部になったんだ」

そう胸を張れる相手であってほしい。

父さんが魚だったら、きっとそう思うよ。

「あなたで良かった」と言われる人になってほしい

ここからが、父さんが、テルにいちばん伝えたい話だ。

魚に、食べられる相手を選ぶことはできない。

けどな、——

テルが「どんな食べる人」になるかは、テル自身が決められる。

それは、食べ物に対してだけの話じゃない。

毎日六時間を使って、テルを支えてくれている母さんに対しても、同じだ。

毎日仕事をして、生活が困らないようにしてくれている……まあ、ここにも母さんが出てくるし、父さんも含まれる。

夜中までテルの進路相談に乗ってくれる先生に対しても、同じだ。

名前も知らない、農家さん、運転手さん、店員さんに対しても、同じだ。

その人たちの命の時間を、テルはたしかに「いただいて」生きている。

だとしたらだ。

その人たちが、ずっと先のいつか、テルのことをふと思い出したとき、——

「自分の時間を、あの子のために使えてよかった」

そう思ってもらえるような、そんなテルでいてほしい。

そう思ってもらえるような生き方を、選んでほしい。

「いただきます」は、ただの感謝の言葉じゃないんだ。

それは、命の提供者(食べ物であれ、人であれ)に対する、**約束の言葉**でもある。

「あなたの命を、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」

——その小さな決意を、毎日、口に出して確かめている。

それが「いただきます」の本当の意味だと、父さんは思うんだ。



第四章 当たり前の裏側にある、誰かの命懸けの努力

テルのスマホは、手のひらの上の奇跡だ

最後に、ごはんから少し離れた話をさせてほしい。

でも、根っこではぜんぶつながっている話だ。

テルのポケットに入っている、そのスマホを、ちょっと見てごらん。

地図を開けば、いまいる場所がわかる。

わからない言葉を調べれば、世界中の知識が一秒で出てくる。

遠くにいる友達と、顔を見ながら話せる。

深夜でも、明け方でも、画面に触れれば、誰かにつながる。

これが、どれくらい、すごいことか、考えたことがあるか。

——百年前の人類にとっては、これは完全に「魔法」なんだぞ。

百年前どころか、父さんがテルくらいだったころでさえ、手のひらサイズの板に世界中の図書館が入っているなんて、想像もできなかった。

じゃあ、その魔法はどうして、テルの手のひらの上で動いているんだろう。

スマホ本体を作っている人がいる。

中の小さな半導体チップを、ナノメートル単位の精度で加工している技術者がいる。

そのチップの設計に、何十年も人生を捧げてきたエンジニアがいる。

電波をやりとりするための**基地局**が、街のあちこちに立っている。

その基地局を建てるために、高い鉄塔に登って作業している人がいる。

台風の夜でも、地震のあとでも、通信が途切れないように、見回って、修理し続けている人がいる。

海底には、世界中の大陸を結ぶ**海底ケーブル**が、何万キロも敷かれている。

そのケーブルを、専用の船で何年もかけて沈めた人たちがいる。

深海の底で、サメに噛まれて切れたケーブルを、命がけで修理している人もいるんだぞ。

そして、世界のどこかでは、巨大な**データセンター**が、二十四時間うなりを上げている。

テルが「面白い動画ないかな」と検索した、その瞬間にも、地球の反対側のサーバーが回って、テルの画面に答えを返している。

そのデータセンターを冷やすための電力を、発電所で作っている人がいる。

発電所を動かすための燃料を、運んでいる人がいる。

——気づいたか？

これは、第一章で話した「お米」と、まったく同じ構造なんだ。

テルが当たり前のように使っている、たった一回の検索の背後にも、何百万人の人生と、地球規模のインフラがある。

「自分一人で生きている」は、錯覚なんだ

人はね、ふつうに生きていると、こんなふうに思いがちだ。

「これは自分が稼いだ金で買ったものだ」

「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」

たしかに、努力したことは事実だろう。父さんも、テルが努力していることは知っている。でもな、——

その「努力できる環境」を整えてくれた人が、どれだけいるか。

テルの努力が「成果」として認められる仕組みを、作ってくれた人が、どれだけいるか。

テルが今日も健康で勉強できる平和を、保ってくれている人が、どれだけいるか。

自分の努力ではないのに、当たり前のように受け取っている恩恵の裏には、必ず、誰かの目に見えない命懸けの努力がある。

そのことに気づくと、世界の見え方が、ちょっと変わってくる。

自分が、どれほど多くのものを「いただいて」生きているか、わかってくるんだ。

そうしてわかってくると、自然に、こう思えてくる。

「自分も、誰かのために、何かを差し出せる人間になりたい」と。

別に、大それたことじゃなくていいんだぞ。

朝、家族の顔を見て、ちゃんと「おはよう」と言うこと。

ごはんを残さず食べること。

誰かが運んできてくれた荷物に、「ありがとう」と一言添えること。

電車で疲れた顔をしている人に、座席を譲ること。

そういう、ささやかなことの積み重ねでいい。

なぜならば、テルが受け取ってきた恩恵もまた、誰かのささやかな仕事の積み重ねだったからだ。



結び — 明日の朝、「いただきます」と言う前に

長くなったな。

最後にひとつだけ、まとめさせてくれ。

「いただきます」って、何を、誰から、いただいてるんだ？

——もう、テルなら答えられるはずだ。

一膳のごはんを通して、宇宙のすべてを。

食材になってくれた、命のすべてを。

その命を運び、料理してくれた、人々の時間のすべてを。

当たり前の日を支えている、見えない誰かの努力のすべてを。

——そのつながりのぜんぶを、いただいています、と。

「いただきます」とは、**つながりに対する感謝**のことだ。

そして同時に、それは未来への約束でもある。

「あなたで良かった」と、命を渡してくれたすべての存在に思ってもらえるような、そんな自分になっていきます、——という約束。

明日の朝、トーストを口にする前に。

昼休み、お弁当のフタを開ける前に。

夜、母さんが温かいごはんを目の前に置いてくれたときに。

ほんの一瞬でいい、立ち止まって、心のなかでつぶやいてみてほしい。

「いただきます」

その六文字は、テルが思っているよりもずっと深く、テルと、世界をつないでいる。

そしてそのことに気づけたとき、テルは、もう昨日までのテルとは少し違う。

——いい食べ手は、いい生き手になる。

父さんは、テルにそうあってほしいと、思っているよ。

さて、——

ごはんが冷めないうちに、食べようか。