

MOTTAINAI (もったいない)

1. 17 助け合って生きていく 地震避難訓練

今から22年前、1995年1月17日、午前5時46分に発生した阪神大震災。6000名を超える方が亡くなられ、多くの方が、一瞬にして住む家もなくされました。この松原市でも震度5の大きな揺れがあり、被害も出ました。

また、今も癒えぬ、ご遺族の方々の心の傷の大きさが、報道されています。そして、松原市内はもとより、全国でも震災の教訓を忘れず、防災意識の向上を図って、地震避難訓練が実施されています。

同時に、この震災は、日本に暮らす私たちに、互いに助け合って生きていく、ボランティア精神も広げてくれました。

1月17日、とても寒い日でしたが、子どもたちも真剣に取り組みました。講話の中で、1月17日に、地震避難訓練をやっている意味を話しました。そして、次の3つのことをしっかり胸に入れて欲しいと言いました。

- 1 災害はいつ・どこで起こるか分からない
- 2 命を守るための最大限の努力をする
- 3 「もしも」の時について、お家の人と話をする

ご家庭でも、子どもさんと話をしていただければと思います。



テレビを観ていて気づいたこと…

冬休み、どのように過ごされたでしょうか？

私は、映画（『聖の青春』）を観た他は、92才になる母の介護の調整とテレビを観る冬休みでした。紅白歌合戦を観ても、「この歌手、誰？」と、知らない歌手(若手)を尋ねる歳にもなりました(^_^)。

年末とお正月はバラエティー番組が多く、何となく観ていたのですが、ある時、次のようなフレーズが意外と多いのに気づきました。それは、「・・・、もったいない！」少しなまって「・・・、もったいねー！」というフレーズでした。若い芸能人が、ちょっとしたコメントに、「もったいない！」という言葉結構使っていました。少し嬉しくもなりました。「もったいない」は、今の若者にも、しっかり引き継がれているんですね。

冬の夜空を楽しもう！

冬は空気が澄んでいるので、星がよく見えます。

今、金星が、「宵の明星」として見えています。夕方から宵の早い時間帯に西の空でキラキラと眩しいほど明るく輝いているので、一目でそれとわかります。マイナス4.5等星です。図は、1月31日、日没後1時間後の西の夜空にきらきら輝く金星の位置です。

3月下旬には、太陽と同じ方向に位置するので見えなくなります。その後は4月中旬ごろから、明け方の東の空に「明けの明星」として見えるようになります。



この冬の一冊 『ジョコビッチの生まれ変わる食事』

人を思いやる気持ちが強くなる

今、連日、錦織圭の全豪でのプレーが報道されています。その錦織圭と「ユニクロ兄弟」と言われ、3年にわたって世界ランク1位（現在2位）を維持した、ノバク・ジョコビッチが強くなった秘密が書かれた本です。この冬読んだ本で、（なるほど）と何度も感心したのがこの本です。

ジョコビッチは、長らく、第1セットは強いが、その後くずれるという、世界ではそこそこの選手でした。そのジョコビッチを、世界一のテニス選手に劇的に変えたのが、食事でした。ある医師が、途中からプレーの質が落ちるジョコビッチの試合のビデオを観て、「グルテン（小麦に含まれるタンパク質）アレルギーではないか？」と疑い、検査の結果、グルテンアレルギーが判明しました。そこから、食事から一切の小麦の摂取をやめたところ、第2セットになっても、第3セットになっても、プレーの質・精神力もタフな選手になり、世界の頂点を長く維持する選手になったそうです。

実は、ジョコビッチ選手の実家は、ピザやパスタのレストランを経営していました。そして、ジョコビッチ選手はピザやパスタが大好きでした。それを一切やめ、なにを食べるか、どのように食べるかと言うことにこだわりました。

- ①ピザ・パスタなどの小麦をとらない（砂糖の多いお菓子・ジュースも）
- ②バランスよく食べる（魚・肉・野菜・豆・きのこ…）
- ③冷たい水・飲み物をとらない
- ④よくかんで食べる

そして、ジョコビッチ選手が最も大切にしていることは、

- ⑤感謝して、人を思いやって食べる、ということです。

ジョコビッチ選手は、幼少期ご自身の国ユーゴスラビアで10年にも及ぶ内戦があり、食べることも不自由し、家族や多くの友人を失いました。そんな生い立ちのあるジョコビッチ選手は、食事の前に必ず、感謝すること、そして、今なお戦争や飢餓で満足に食べ物を食べられない方々のことを思い起こして食事をするようです。この習慣が、ジョコビッチ選手のメンタルを強くしているそうです。

①～⑤全てをまねすることは、難しいですが、いろいろな人のことを思いやって食べることは、できますね。先日の朝会の講話で話しました。



