

菜食生活への移行に伴う
人間関係における障壁に関する研究

小寺 まい

環境政策・計画学科において学士（環境科学）の学位授与の資格の
一部として滋賀県立大学環境科学部に提出した研究報告書

2012 年度

承認

指導教員

菜食生活への移行に伴う人間関係における障壁に関する研究

近藤研究室 0912014 小寺まい

1. 背景・論点

(1) 背景

環境問題の大きな原因の1つとして日常生活があげられるため、見直すことは重要である。日常生活の中でも「食」は、身体にも環境にも大きな影響を与えるもので、近年、マクロビオティックやビーガンなどを含む菜食が注目されている。

しかし、菜食生活への移行の際には、家族や友人、社会に対してなど人間関係における様々な場面で、困難や苦悩などの“障壁”が生じると想定される。そのため菜食生活は一過性やその場限りのものとなる傾向にある。本研究では、菜食生活への移行に伴う人間関係における障壁の存在を把握、それを乗り越えるまでの経緯に注目する。

(2) 先行研究

石井・近藤は、「菜食」の一つである、マクロビオティックを実践する人々の環境意識をアンケート調査により把握し、そのような意識に至らせた要因と「食」との関係について分析を行った¹⁾。結果、食一身体を基点とする「身体にやさしいモデル」というライフスタイル変革の新しいプロセスを提案した。自己と身体の関係の起点として、そこから徐々に地域、地球と波紋状につながりが広がっていく認識プロセスで、自分を自然の中において見るので、自然が失われることは自分の身にとっても大きな痛手になる、という思考となる。

本研究では、ヒアリング調査により個人にスポットを当て、石井の研究からは見えにくかった個人単位での変化のプロセスを見ていくと共に、そのプロセスが家族や周囲の者など人間関係の中でどう広まっていくかに注目する。

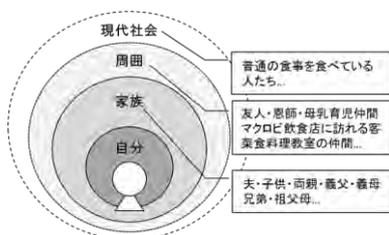


図1 菜食者をとりまく人間関係図

2. 研究の目的・意義

現在、菜食生活を送る人々がどのように生活を移行し継続することができたか、その変化のプロセスを追ひ、菜食生活への移行に伴う障壁の存在を把握

する。さらに、周囲との関係の変遷などを明らかにし、菜食生活への移行における障壁が持つ意味を読み解き、本人と周囲にとっての「菜食生活への移行」の意味を考察する。これらを本研究の目的とする。

菜食を支援、推進するNPO団体や菜食料理教室にとって有用な情報となることが考えられる。また、国内では菜食者に関する文献は非常に少なく²⁾、現代の「食」や「ライフスタイル」における菜食の存在について示唆を与えるものとなりうる。菜食者や菜食に興味を持つ者とその周囲にとって不安要因となりうる、不透明である菜食の取り組み方、実態を知ることができ、菜食への入口を広めることが考えられる。以上を本研究の意義とする。

3. 研究方法

(1) 対象者の選定

対象者は入江³⁾と角田²⁾の先行研究を参考に、警戒心の軽減のため、身内関係者から紹介などで広げていき、12名を対象者とした。

(2) ヒアリング調査

上記の対象者に菜食に取り組み始めてから現在までの経緯や人間関係についてヒアリングを行う。

(3) ライフヒストリーの作成

ヒアリング内容から、情報を時系列順に整え、ライフヒストリー文章、個人年表、関係図を作成する。

(4) ライフヒストリー分析

作成したライフヒストリーを元に、項目別に情報を整理し、考察を行っていく。

(5) 結論

(3)(4)から菜食移行モデルと菜食広まりパターンを導き出し、“障壁”と“菜食生活への移行”が持つ意味について言及する。

4. 結果及び考察

(1) ヒアリング調査実施概要

表1 対象者一覧

名前	年齢	性別	職種	依頼方法
A氏	60	女	自営業(マクロビ飲食店)	紹介して頂き、電話で依頼
B氏	37	女	自営業(イベント出店)	イベントにて、直接依頼
C氏	37	女	自営業(イベント出店)	イベントにて、直接依頼
D氏	38	男	調理師(マクロビ飲食店)	ネットで検索し、訪問して依頼
E氏	67	女	薬剤師・自営業(薬局)	D氏に紹介して頂く
F氏	28	女	販売員(薬局)	E氏に紹介して頂く
G氏	47	女	会社員	E氏に紹介して頂く
H氏	34	女	雑穀料理講師	ネットで検索、訪問して依頼
I氏	26	女	自営業(マクロビ菓子店)	教員に紹介して頂き、訪問して依頼
J氏	45	女	マクロビ料理講師	E氏に紹介して頂いた料理教室にて依頼
K氏	30	女	自営業(ビーガン菓子店)	イベントで出会い、訪問して依頼
L氏	45	女	自営業(マクロビ飲食店)	教員に紹介して頂き、メールで依頼

前述した12名の対象者に、1時間半～3時間程度のヒアリングを実施した¹⁾。

(2) ライフストーリーの作成結果

個人年表は、入江³⁾を参考に作成、関係図は丸や四角などの記号を使って表し、一般的に家系図として使われるジェノグラム⁴⁾と、当事者とその周りの関係や状況を表し、全体の関係性を簡潔に把握することができるエコマップ⁴⁾を組み合わせた図を使用し、人間関係を明確にする。

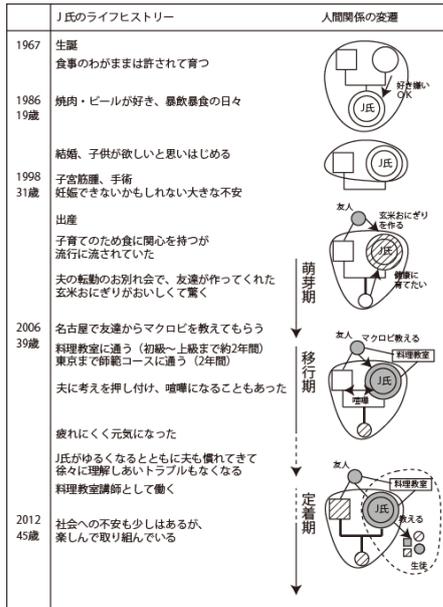


図2 個人年表・関係図の例 (J氏)

また、ヒアリングからわかった菜食生活への移行プロセスにおける3つのステップ(萌芽期, 移行期, 定着期)を年表に記している。それぞれ、何らかのきっかけに出会い、菜食に興味を持ち始めてから取り組み始めるまでを“萌芽期”, 菜食に取り組み始めてから菜食へ移行していき生活が定着するまでを“移行期”, 菜食生活へ移行し終わり落ち着き生活が定着したステップを“定着期”とする。

(3) ライフストーリー分析の結果

i) 菜食への移行のきっかけとよかった点

きっかけは大きく分けて、“病気回復のため”と“子供のため”に二分され、それぞれ5名、4名いる。石井¹⁾の研究では、きっかけは“病気治療のため”と“知人からの紹介のため”が7～8割を占め、“子供のため”は極少数となっている。

きっかけには、“子供の存在”が多かったのに対し、よかった点としては“自分”の精神面に関する点が多くあげられている。本人にとっても予想外の利点であったことがわかる。また、精神面に関する点が

多いことから、“菜食生活への移行”が単に“食事を変える”だけでなく“心に影響を与える”ということがわかる。また、12名中10名が何らかの身体面についての良かった点を述べ、9名が精神面についての良かった点を述べている。

ii) 人間関係について

対象者の人間関係図を一覧にし、関係性に注目し整理、考察を行った。また、その関係図から菜食広まりモデル図を作り、一覧にした。12名中10名には共に取り組む存在が、12名中6名には衝突した存在が、12名中3名には食事を共にしない存在がいることがわかった。

衝突した存在は、全て家族であることがわかる。友達や客など周囲の人物とぶつかる程のトラブルになることはない。「そこまで親しくない友達には自然と言うことを避ける (J氏)」「外食時、気を使うのが疲れていた (I氏)」などという意見はあり問題点や困ったことなどはあるが、ぶつかる程ではなく、むしろぶつかることを避ける傾向にある。友達といえども、常に食事を共にするわけではないので、興味が無い限り、他人事といった状態である。

共に取り組む存在としては、友達や客など周囲の人物であることが多い。家族とは違い、近すぎることなく、それぞれにあった距離を保ちお互いのやり方で取り組めるため、もめることもなく仲間となることができる。家族でも、良い距離を保っている者は、はじめから、共に取り組む仲間となる場合もある。しかし、赤で示した、ぶつかった家族達も全てぶつかった後に、共に取り組む仲間となっている。ぶつかったという現象のため、お互いが考えを改め、また、譲り合い・妥協をすることでこのような関係が成り立っている。

食事を共にしない存在は、本人が家族や周囲に干渉しない(もしくは、少ない)ため、ぶつかることもなければ仲間になることもなく、菜食が広まることは無い。

菜食広まりモデル図については、基本的には、図1人間関係図のように段階的に同心円状に広まっている。周囲に干渉し、共に食事を食べる人ほど広まりが見られ、干渉せず、食事を共にしない人ほど広まりは見られなかった。

人間関係図の一覧と、広まりモデル図の一覧から、菜食の周囲への広まり方として、類似しているものごと整理し、4パターンあることがわかった。以下にそれぞれの説明を記す。

“共に食事をするかしないか”が重要なポイントとなってくる。“共に食べる”ことによって、身体が変わる、という実践の重みが広まりを進めて行く。

表2 菜食広まりパターン

パターン1：反発→許容型	パターン2：移行順調型
C氏・H氏・I氏・J氏・L氏	B氏・K氏・F氏
本人が家族に積極的に発信し、それに対し、家族が反発し衝突する。お互い妥協しながら徐々に菜食生活への移行をすすめていく。	家族と衝突することはなく、すんなりと菜食生活へ移行していく。自分や周囲との障壁には出会っていない。
パターン3：尊重型	パターン4：他者介入型
D氏・G氏	E氏
家族と食事は、ほぼ別で、ほぼ一人で取り組んでいるに等しい状態である。積極的に発信することもないので、ぶつかることもなく、広まることもない。	パターン1の例外パターン。衝突した際に、妥協しあうことができずじまったやめている。そこで他者が介入することで、家族の気持ちが変わり、他者も交えて関係性が構築されている。

現に、食事を共にしていない者には菜食は広まらず、反発したり嫌々ながらも、「共に食べる」者には菜食が広まっている。

iii) 菜食者の思い

対象者の方々はどの方もそれぞれに熱い思いをたくさん語って下さった。考えさせられるような内容や深い内容の思いが多く、自分の強い思いや考えをそれぞれに持っていられるということがわかった。“菜食生活へ移行する”という事は、単に“食事を変える”だけのことではなく、もっと“気持ち”“精神”の面に影響を与えるということがわかった。それぞれの思いを一覧にしたところ、特徴的であり、多く見られたのが“社会に対する不安”，“伝えたい思い”，“ぶれない自身”の3つであった。

表3 菜食者の思い 概要

社会に対する不安	一般社会（で生きる人々）と菜食に取り組む自分の違いを大きく捉えて、不安に感じている。
伝えたい思い	菜食を伝えたい思いがあるが、語って通じることではなく、自分で考え、気づき、身を以って体験することが重要であると考えている。
ぶれない自身	菜食に取り組む中で、自分の中に芯を見出している。芯ができることにより、周囲に対し寛大になれる。

思い、以外にも性格・考え方の変化を語る人も多く、弱点と感じていた部分が強みに変わった人は8名、単に性格・考え方が変わった人は12名全員とな

った。弱点と感じていた部分が強みに変わったということは、乗り越えて“成長”したためだと考えられる。つまり“精神面に表れた変化”とは、菜食へ移行する中で出会った障壁を乗り越えたため生じる成長の結果である。また、ここでも、“菜食生活へ移行する”ということではなく、心に影響を与えるものであるということがわかる。

iv) 障壁の存在

対象者が直面した“障壁”を一覧にしたところ、対象者12名全てが障壁に直面していることがわかった。今回対象となる障壁の数は、計40件。1人当たり出会った障壁の数は様々であり、1~5件である。障壁の内容に注目して見ていくと「病気・葛藤・不安・衝突・制限」の5種類にあてはまるものが出てきた。「衝突」の障壁が一番多く、次いで「不安」「葛藤」の障壁が多く、これらが全体の約7割を占めている。「衝突」は相手有りきの障壁であり、「不安」「葛藤」の障壁も社会上の何らかいに対する「不安」「葛藤」であるため、菜食生活への移行に伴う障壁について、社会関係が重要な点となることがわかる。

菜食者を取り巻く同心円の図を参照に、何に対する障壁かに着目し障壁を分類したところ、自分との間で生じる障壁を“第一障壁”，家族との間で生じる障壁を“第二障壁”，友人・周囲・社会をまとめて周囲とし、周囲との間で生じる障壁を“第三障壁”とする。第一障壁が11件、第二障壁が20件、第三障壁が10件に分類された。第一障壁、第三障壁に比べ、第二障壁は約2倍の数であり、家族との障壁が多く生じやすいことがわかる。

v) 障壁の乗り越え方

障壁に対する乗り越え方も一覧にまとめた。乗り越え方としては、「学ぶ・思考の転換・容認・許容・治療・回避・未解決」に分類され、多岐に渡ることがわかった。「学ぶ」が12件、「容認」と「許容」が11件、「思考の転換」が9件、と多く分類するため、乗り越え行動としては、大きく見てこの3つの行動に分けられる。それぞれ行動の概要として以下にまとめた。

「学ぶ」が自分の中で完結するのに対し、「思考の転換」は相手となる対象に影響を与え、「容認・許容」は、さらに、相手となる対象と許容範囲を広げあうため相手も動き、共に成長する。第二障壁では、家族という明確な対象があるため、「思考の転換」「容認・許容」が多く見られ、家族を巻き込み、共に菜食生活へ移行し、共に成長している。

表 4 障壁の乗り越え方 概要

学ぶ	菜食をはじめること自体が「学ぶ」という行動に繋がりが、菜食への移行の原点となる行動である。
思考の転換	「学ぶ」ことから繋がりが、学びを継続、実践し、経験することで、以前の考え方は考え方が変わる、もしくは変えることである。
許容・容認	相手にあわせたり、許容範囲を広げたりして、認め、許すことである。「思考の転換」「思想の確立」をした上で、基準がしっかりできるからこそできる行動である。

この障壁の乗り越え方を、武道論などに記される「守・破・離」を用いながら整理した。「一般的には、「守」は、師についてその流儀を習い、その流儀を守って励むこと、「破」は、師の流儀を極めた後に他流をも研究すること、「離」は、自己の研究を集大成し、独自の境地を拓いて一流を編み出すこと」と説明される。「学び」、「思考の転換」を行い、思想を確立していくことは「守」である。実践し、周囲と衝突しながら、周囲を知り、折り合いをつけていくことは「破」である。周囲と折り合いをつけ、「容認・許容」し自分にあったスタイルを見つけて行くことが「離」である。

また、周囲（家族）の移行を、「守・破・離」に対応し「惑・否・許」とし、家族の菜食移行モデル図として提案した。当事者が菜食を学び没頭していく姿に、家族は「戸惑い」を覚える。そして、その「学び」を実践するために、共に「食べる」ことになり、「否定・反発」するため衝突が生じる。しかし、ここでも、「食べる」という、体感することにより、家族の気持ちが変わっていく。「否定・反発」しながら、少しずつ妥協し、なんとなく食事を共にしていく。本人も「容認・許容」するようになる。また、本人の前向きな姿勢、楽しむ姿を見る。そうしていくうちに「許容」し、家族もちょうど心地よい所を見つけて行く。このような過程を経て、お互い心地よいスタイルを見つけて行くことができる。



図 3 家族の菜食移行モデル

5. 結論

(1) 「菜食生活への移行」がもつ意味

“菜食生活への移行”は、単に“食事方法の移行”という意味を持つだけでなく、“心の変化”“精神面に影響を与えるもの”にまで意味が及ぶ、ということがいえる。それは、時に抛り所のようにも捉えら

れた。どうして、このような意味を持ち、それが家族にまで及ぶのだろうか。

1つ目に、“菜食生活への移行の際に出会う障壁を乗り越え、成長したため”ということがいえる。その成長は家族をも巻き込む場合もある。

そして、2つ目に、“食”がもつ大切さ、力強さ”がいえる。J氏は、「自分の体が教えてくれることだから身体も健康になったし精神面でも健康になった感じだし、ぶれない自分っていうか流されない自分。」と語った。「自分の体が教えてくれること」だから、人々は自信を持ち、このように語ることができた。頭で理解するのではなく、“食べて身体で感じること”が大切なのである。

(2) 本研究の課題

分析手法に選択したライフストーリー分析の難しさがあげられる。対象者に語っていただいた情報をどこまで研究材料として使用するかに悩み、ライフストーリー作成後の対象者とのやり取りの中でも難しさを感じた。また、対象とした12名と導き出された結論の関係性について、留意点があげられる。12名中11名が何らかの菜食に関する職業に従事しているため、パターン1が多く、「守・破・離」というモデルが導き出されたと考えられる。菜食に取り組む人々の中でも、比較的、レベルが高く、困難な道であるということが想定できる。モデルのような取り組み方を勧めるというわけではなく、あくまでも一例として捉えて頂きたい。

家族へのヒアリングが不十分であり、当事者から見る家族という観点での考察までに止まることとなった点も課題である。これらが本研究の困難、不十分であった点であり、今後の課題である。

6. 参考文献と注釈

- [1] A氏のみ、ライフストーリー作成後、プライバシーなどの問題からライフストーリーの掲載を拒否されたため、ライフストーリーの掲載はしないが考察には加える。
- 1) 石井直子 近藤隆二郎：穀物菜食者におけるライフスタイルと環境意識とのつながりに関する調査研究—穀物菜食団体『蒼玄』を事例として—、環境システム研究論文集, 28, pp.303-312 (2000)
 - 2) 角田尚子：ベジタリアンを取り巻く日本の状況：食育思想と近親者からの干渉、佛教大学大学院紀要 社会学研究科, 39, pp.19-36 (2011)
 - 3) 入江紗恵子：ライフストーリーに着目した環境家計簿 継続的記帳者における継続プロセス、卒業論文 (2010)
 - 4) 小林奈美：ジェノグラム・エコマップの描き方と使い方、医歯薬出版, p.206 (2009)

Research on the Barrier in the Human Relations Associated with Shift to a Vegetarian Diet

Mai Koderu

1. Background

Since everyday life occurs as one of the big causes of an environmental problem, it is important to improve it. "Food" in everyday life has big influence on the body and environment, and the vegetarian diet including macrobiotic and vegan attracts attention in recent years.

However, at the time of shift to a vegetarian diet, in various scenes in the human relations such as a family, a friend and society, it is assumed that "barriers", such as difficulty and suffering, arise. In this research, existence of a barrier is grasped and the circumstances until it overcomes it are observed.

2. Research meaning and purpose

The process of change is followed and existence of the barrier in the human relations associated with shift to a vegetarian diet is grasped. Furthermore, changes of the surrounding relation are clarified, and, the meaning which a barrier has is solved. These are the purposes of this research.

This can consider becoming information useful for the NPO which promotes a vegetarian diet, or a vegetarian diet classroom. This can give suggestion about existence of the vegetarian diet in present-day "food." You can know the actual condition of a vegetarian diet, and, it is possible that the entrance to a vegetable diet spreads.

3. Research method

In this research, the life history is made from the content of the hearing survey. I analyze the made life history. The candidate had you introduce from the relatives persons concerned for mitigation of wariness. 12 persons were made into the candidate. Information from the content of the hearing survey was arranged to chronology and a related figure.

4. Result and consideration

(1)About human relations

The candidate's human-relations figure was made the

list and it arranged paying attention to relationship. Moreover, the model figure where a vegetarian diet spreads was made from the related figure, and it was made the list. They were arranged to things similar and it turned out that 4pattern(pattern1 : Rebounding →Permission type / pattern2 : Smooth Shift type / pattern3 : Respect type / pattern4 : Others Intervention type) is recognized.

(2)About a barrier

The "barrier" with which the candidate was faced was made the list. It turned out that 12 persons are faced with a barrier. Moreover, it turns out that it is easy to produce many barriers with a family.

As the way of getting over which receives a barrier, "learn", "admission and permission", and "conversion of thinking" classified mostly.

Using "shuhari" which describes how to overcome a barrier in a martial art theory, it arranged and proposed as a family's vegetable diet shift model figure.

(3)About a thought

The person who changed character turned into 12 persons. It turns out that "shifting to a vegetarian diet" is not only "changing a meal", but it is what affects the heart.

5. Conclusion

"Shift to a vegetarian diet" has not only the meaning "shift of the meal method", but the meaning "change of the heart." Why does it have such a meaning?

The 1st has a reason for "Having overcome the barrier which meets in the case of shift to a vegetarian diet, and having grown up." The 2nd has a reason for "the importance and the forcibleness which foods has." Mr. J said, "Since it is that its own body teaches" Since it was "its own body teaches", people were able to have confidence and tell in this way. It is important "not to understand intellectually" but "to eat and to feel corporally."

目 次

第一章	序論	1
1-1	研究の背景	1
1-1-1	現代の「食」の状況	1
1-1-2	「共食」と「こしょく」	2
1-1-3	注目される「菜食」	3
1-2	目的および意義	4
1-2-1	研究の目的	4
1-2-2	研究の意義	5
1-2-3	既存研究から見る本研究の位置付け	5
1-3	研究の構成と進め方	7
	参考文献	9
第二章	研究方法	11
2-1	対象者の定義付け	11
2-2	ヒアリング調査の方法	11
2-2-1	プレヒアリングの実施	11
2-2-2	菜食料理体験教室への参加	12
2-2-3	対象者の選定経緯	14
2-2-4	ヒアリング調査実施方法	15
2-3	分析方法	16
2-3-1	ライフストーリー分析の概要	16
2-3-2	ライフストーリー分析実施概要	16
2-3-3	年表と社会関係図の作成	17
	参考文献	20
第三章	ライフストーリー分析の実施	21
3-1	ライフストーリー作成	21
3-1-1	B氏のライフストーリー分析	21
3-1-2	C氏のライフストーリー分析	24
3-1-3	D氏のライフストーリー分析	27
3-1-4	E氏のライフストーリー分析	30
3-1-5	F氏のライフストーリー分析	33
3-1-6	G氏のライフストーリー分析	36
3-1-7	H氏のライフストーリー分析	39
3-1-8	I氏のライフストーリー分析	44
3-1-9	J氏のライフストーリー分析	48
3-1-10	K氏のライフストーリー分析	51

3-1-11	L氏のライフストーリー分析	54
	参考文献	58
第四章	ライフストーリーの比較・考察	59
4-1	属性などの基本事項	59
4-2	菜食への移行のきっかけ	61
4-2-1	菜食へ移行して良かった点	62
4-3	人間関係について	64
4-3-1	菜食の広まりモデル	68
4-3-2	菜食広まりパターン	69
4-4	菜食者の思い	72
4-4-1	精神面に表れた変化	77
4-5	障壁の存在	78
4-5-1	障壁の分類	81
4-5-2	障壁の乗り越え方	83
4-6	菜食移行モデル	89
4-6-1	菜食移行モデルと菜食広まりパターンとの関係	91
	参考文献	94
第五章	結論	95
5-1	各章のまとめ	95
5-2	本研究のまとめ	97
5-2-1	障壁の存在	97
5-2-2	障壁の乗り越え方	97
5-2-3	菜食の周囲への広まり	98
5-2-4	「菜食生活への移行」が持つ意味	99
5-3	本研究の課題	100
	参考文献	101

図 表 目 次

第一章

図 1-1	国民一人の一日あたりの供給熱量	1
図 1-2	内閣府「食育の現状と意識に関する調査」平成 23 年 3 月	2
図 1-3	菜食への移行図	4
図 1-4	菜食者を取りまく人間関係図	5
図 1-5	「身体にやさしいモデル」と「地球にやさしいモデル」	6
図 1-6	本研究の進め方	8

第二章

図 2-1	菜食料理体験教室 1 日目	13
図 2-2	菜食料理体験教室 2 日目	13
図 2-3	個人年表の一例 (J 氏)	18
図 2-4	人間関係図一例	19

第三章

図 3-1	B 氏の個人年表と人間関係図	23
図 3-2	C 氏の個人年表と人間関係図	26
図 3-3	D 氏の個人年表と人間関係図	29
図 3-4	E 氏の個人年表と人間関係図	32
図 3-5	F 氏の個人年表と人間関係図	35
図 3-6	G 氏の個人年表と人間関係図	38
図 3-7	H 氏の個人年表と人間関係図	43
図 3-8	I 氏の個人年表と人間関係図	47
図 3-9	J 氏の個人年表と人間関係図	50
図 3-10	K 氏の個人年表と人間関係図	53
図 3-11	L 氏の個人年表と人間関係図	57

第四章

図 4-1	共に取り組む人+衝突する人がいる場合の関係図一例	67
図 4-2	食事を共にしない存在がいる場合の関係図一例	67
図 4-3	菜食広まりパターン	71
図 4-4	当事者の菜食移行モデル図	89
図 4-5	周囲 (家族) の菜食移行モデル図	90
図 4-6	家族の菜食移行モデル図	91
図 4-7	家族の菜食移行ステップ	91
図 4-8	菜食広まりパターンごとの菜食移行モデル図	93

第五章		
図 5-1	家族の菜食移行モデル図	98
第二章		
表 2-1	プレヒアリング内容の要約	12
表 2-2	ヒアリング対象者一覧	14
表 2-3	ヒアリング実施日時一覧	15
表 2-4	ヒアリング項目一覧	16
第四章		
表 4-1	対象者の基本事項一覧（属性・継続年数・家族構成）	59
表 4-2	菜食への移行のきっかけ 一覧	61
表 4-3	菜食へ移行して良かった点一覧	62
表 4-4	人間関係一覧	64
表 4-5	菜食の周囲への広まりモデル図一覧	68
表 4-6	菜食者の思い一覧	72
表 4-7	社会に対する不安 一覧	74
表 4-8	伝えたい思い 一覧	75
表 4-9	ぶれない自身 一覧	76
表 4-10	精神面に表れた変化一覧	78
表 4-11	障壁の一覧	80
表 4-12	障壁の分類一覧	82
表 4-13	パターンと障壁の相関表	83
表 4-14	障壁分類と乗り越え方	86
表 4-15	障壁カテゴリ×乗り越え方カテゴリ相関表	88
第五章		
表 5-1	障壁の乗り越え方 概要	97
表 5-2	菜食広まりパターン 概要	99
表 5-3	菜食者の思い 概要	99

第一章 序章

1-1 研究の背景

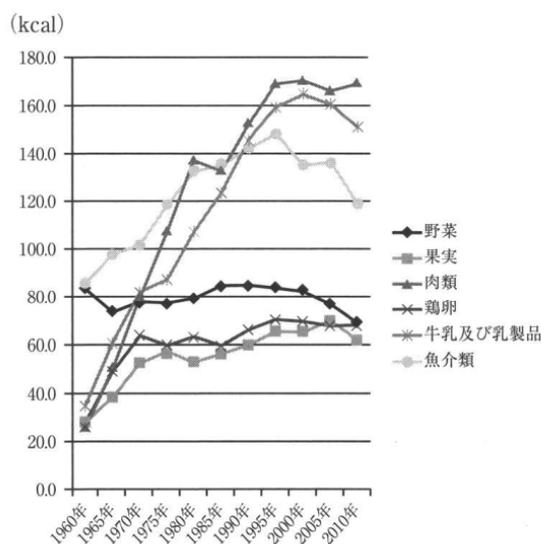


図 1-1 国民一人の一日あたりの供給熱量

1-1-1 現代の「食」の状況

ファストフードの問題や、加工食品における保存料の問題、料理をしない親の増加など、現代社会における「食」の問題は尽きることなく、深刻化している¹⁾。これらは、現代の日本が、“飽食の時代”と呼ばれ、食料消費の量的拡大が進んで飽和した状態にあるためであるといえる。食品の大量生産、大量消費の流れが出来上がってしまっているうえ、その中身も食品添加物や食べ物とはいえないものが混入された食品が数多く存在する。どのような食品も一年を通じて手に入れることができ、産地や旬は関係なく、食品から季節感や土地感を感じることは難しくなった。このような食料消費の構造変化は、高度経済成長期の頃をはじめとし現在も変化し続けている。食生活の欧米化、多様化が進み、穀類を中心とした我が国の食生活は、肉類を中心に多様な食品を摂取するようになっていった。農林水産省『食料需給表』によると、肉類、牛乳及び乳製品、油脂類、魚介類の国民一人の一日あたりの供給熱量は 1975 年以降、増加し続けている。とりわけ、肉類は 1960 年の 29.0kcal から、2010 年には 170.0kcal と 50 年で約 5.8 倍の伸びとなっている。それに対し、1950 年から一貫してその割合を減らしているのが穀類である。1960 年の 1400.0kcal から、2010 年 900.0kcal と減少している。また、総務省『家計調査』によると、1950 年には食料支出の約 40%を占めていた穀類であるが、2010 年には 9.5%にまで落ち込んでいる²⁾。「西欧諸国の農業政策は利潤追求に走り、野生を破壊し、公害や不健康を生んでいる³⁾」とも言われてお

り、食による公害と呼べるまでに、自然環境に影響を与えつつある状況になっている。また、このような食料消費の急激な変化により、新たな病気の出現など、人々の身体にも変化が表れている⁴⁾。

1-1-2 「共食」と「こしょく」

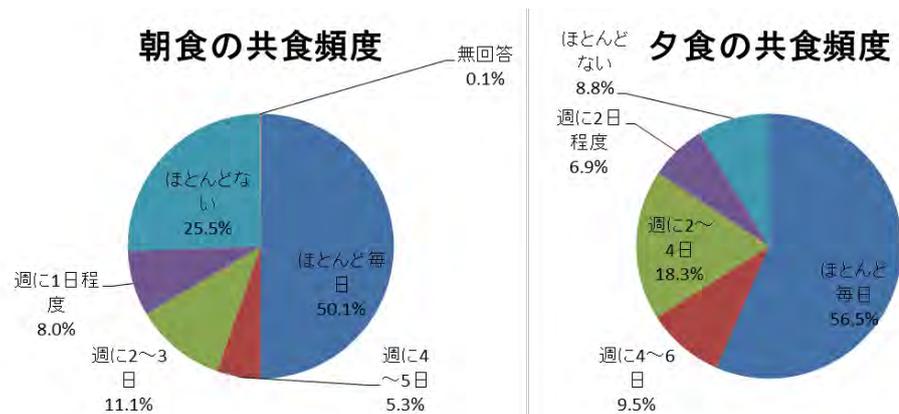


図 1-2 内閣府「食育の現状と意識に関する調査」平成 23 年 3 月

前述したように、現在「食」の問題は深刻化し、簡単に解決することは難しい状態である。しかし、我々が生きていくには「食」はなくてはならない。また、「食べる」ということは生命の維持だけではなく、おいしいと感じること、楽しみ、喜びを与えてくれるものでもある。元来、「食」は、コミュニケーションツールとしての機能や感性・情緒の発達を促す機能等、人間性の形成に重要な機能を持つものである⁵⁾。家族で食卓を囲み、一家団欒で食事を楽しむこと、また、幼い頃から、買い物・食事作り・後片付けなど、家族みんなが食事作りに参加することにより、家族との会話が生まれ、食生活に関する知識や技術を自然に身につけることができる⁶⁾。このように、主に家族、または友人など、複数人で摂る食事を「共食」という。文化人類学者の石毛直道は、「人間は共食する動物である。食を分かち合うことは、心を分かち合うことである」⁷⁾と述べている。これに従い、中川等は、「共食を『食事を通して人と人がつながり、他者と共感する機会』と定義する。つまり、食事を単なる栄養摂取の機会と考えるのではなく、コミュニケーションの手段として位置づけ考察していくこととする」⁸⁾としている。

しかし、近年、家族が食卓に集まって食事をする「団らん」の機会そのものが減少している。「共食」に対して、「孤食」や「個食」と呼ばれる現象が、現代の家庭の食卓でおきている。一人で食事することを「孤食」、個々人が好きなものを食べることを「個食」と呼ばれる。平成 23 年度内閣府の調査によると、家族と一緒に食べる頻度について、「ほとんど食べない」と答えた者の割合は、朝食は 25.5%、夕食は 8.8%となっている(図 1-2)⁹⁾。国も国民の「食」をめぐる状況の変化、その影響を危惧し、平成 17 年 6 月に「食育基本法」を制定した。「食育推進基本計画」が平成 18 年 3 月には発表され、「食」をめぐる様々

な問題について、個人の問題というだけでなく社会全体の問題として捉えようとしている。「食育基本法」の前文でも「社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の『食』の大切さを忘れがちである。(中略)人々は、食生活の改善の面からも、『食』の安全確保面からも、自ら『食』のあり方を学ぶことが求められている。」¹⁰⁾と記されている。

1-1-3 注目される「菜食」

現在の地球環境問題の大きな原因は私たちの日常生活にもあるため、その解決にはライフスタイルの見直しが必要不可欠である。日常生活の中でも「食」は、自分自身の身体にも環境にも大きな影響を与えるものである。これまで述べてきたように「食」の問題が尽きないため「食」生活を見直すことが重要視され、近年、様々な食に関する考え方やライフスタイルが登場している。本研究では、「食」に関するライフスタイルの一つである「菜食」をとりあげていく。

「菜食」に取り組む人のことをベジタリアンと呼ぶ。国際的なベジタリアン団体である International Vegetarian Union (IVU) では「ベジタリアンとは、畜産製品や卵を使用するか否かに関わらず、肉や魚、またそれらの副産物を摂取しない人々のこと」¹¹⁾と定義している。ベジタリアンや「菜食」といっても動物性食品をどの程度避けるかによって、ビーガン、ラクトベジタリアン、オボベジタリアン、ラクトオボベジタリアン、マクロビオティック、など様々な呼び名がある。本研究ではそれらをまとめて「菜食」として扱う。

「菜食」では動物性食品を摂取しないため、「菜食」に取り組む人が増えると畜産製品の消費が減り、製造段階で発生する環境負荷を抑えることができる。畜産製品を製造する段階で、家畜の飼育やその飼料生産のために広大な農地や大量の水を使用している。また家畜のふん尿により水が汚染されたり、そのふん尿から発生する大量のメタンガスについても温室効果が非常に高いことから、地球温暖化を促進させるとして問題視されている¹²⁾。畜産製品の製造段階における環境負荷については、FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations : 国際連合食糧農業機関) が 2006 年に発表したレポート「Livestock's long shadow」¹³⁾の中で指摘しており、また IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change) で議長を務める Rajendra Pachauri 氏も「肉の消費量を減らしてほしい。肉は二酸化炭素を大量に排出する商品だ。」と述べ、肉消費の抑制を呼び掛けている¹⁴⁾。さらに FAO は今後の人口増加に伴って、世界における家畜数は約 2 倍になり畜産製品の消費も増加すると予測している。

しかし、実際、「菜食生活へ移行するということ」とは、どういうことだろう。これまで述べてきたように、「食」は人間にとってなくてはならないものであり、人間関係においても重要な意味を成す。それ故、今までの食生活から「菜食」へ移行し、「食」を変えるということは、難しく、本人と周囲の人々にとって大きな影響を与えることとなる。現代社会の「食」の状況や、家族や友人との間など社会関係の中で様々な“障壁”に出会うことが想定さ

れる。(たとえば, “夫が肉好きでぶつかる”, “親に考えを押し付けてしまい, 喧嘩になる” など.) 「菜食」へ移行し, 継続できた場合でも, 現代社会では, 「菜食」に取り組むことは適していないのではないかと, 継続することは本当に正しいのか, という苦悩を抱える場合もある。よって, 注目されている「菜食」であるが, 興味を抱いた者にとっても, 一過性のものやその場限りのものになってしまう傾向にある。

そこで, 本研究では実際に菜食生活に取り組む人々が, どのように菜食生活へ移行し継続することができたか, そのプロセスを追い, 移行の際に出会った障壁, 周囲との関係の変化などを明らかにしていく。

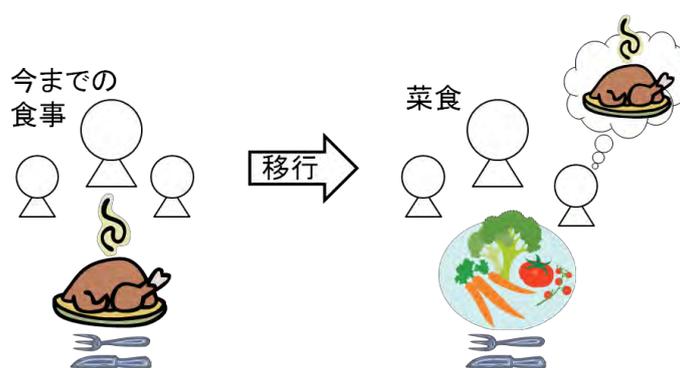


図 1-3 菜食への移行図

1-2 目的および意義

1-2-1 研究の目的

食生活の見直しにおいて「食」に関するライフスタイルが注目されているが, 実際食生活を変えることは容易ではなく, 一過性のものとなりがちである。そこで, 「食」に関するライフスタイルのひとつである菜食に着目し, 現在, 菜食生活に取り組む人々がどのように菜食生活へ移行し継続することができたか, そのプロセスを追い, 移行の際に出会う障壁を明らかにしていき, 菜食生活への移行に伴う人間関係における障壁の存在を把握する。さらに, 周囲との関係の変化などを明らかにし, 菜食生活への移行における障壁が持つ意味を読み解き, 本人と周囲にとっての「菜食への移行」の意味を考察する。これらを本研究の目的とする。

障壁の具体例としては, たとえば「夫が肉好きで好み合わず喧嘩する (H氏)」「外食時, 自分が食べたいものとの違いで友人に気を使う (I氏)」「夫が薬では治らない病気にかかる (A氏)」「社会との違いに悩むことがある (L氏)」などがあげられ, 内容は様々である。障壁とは, 大辞林によれば「①囲いや仕切りの壁 ②さまたげ, へだて」とある。本研究における, 人間関係における障壁とは, 「本人をとりまく人間関係 (自分・家族・友人・周

困・社会) の間で生じる, 困難・苦悩・葛藤などの妨げとなるもの」のこととする. 菜食者を取りまく人間関係は図のように同心円状に広がっているものとする.

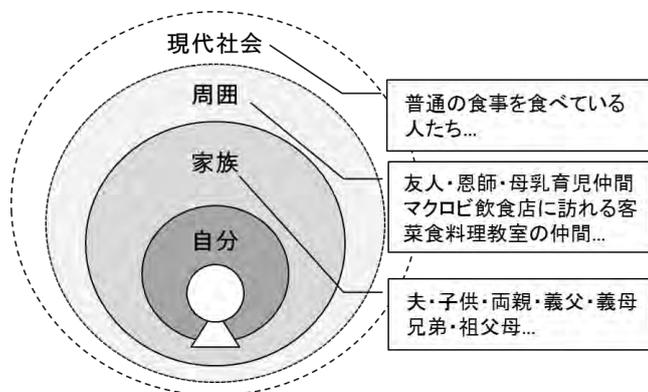


図 1-4 菜食者を取りまく人間関係図

1-2-2 研究の意義

菜食者が菜食に取り組む中で, どこでつまづいたか (=障壁), またそれをどう乗り越えたかが明らかになるので, 菜食を支援, 推進する NPO 団体や菜食料理教室にとって有用な情報となることが考えられる. また, 国内ではベジタリアン (菜食者) に関する文献は非常に少なく¹⁵⁾, 現代の「食」や「ライフスタイル」における菜食の存在についての考察材料, 参考資料, 示唆を与えるものとなりうる. さらに, 菜食者の移行のプロセスとその周囲の関係の詳細を明らかにしたものは存在しないため, 菜食者や菜食に興味を持つ者とその周囲にとっては不安要因となりうる, 不透明である菜食の取り組み方, 実態を知ることができ, 菜食への入口を広めることが考えられる. 以上を本研究の意義とする.

1-2-3 既存研究から見る本研究の位置づけ

「食」に関するライフスタイルの先行研究として, 石井の「穀物菜食者におけるライフスタイルと環境意識とのつながりに関する調査研究—穀物菜食団体『蒼玄』を事例として—」¹⁶⁾があげられる. 「菜食」の一つである, マクロビオティックを実践する人々の環境意識をアンケート調査により把握し, そのような意識に至らせた要因と「食」との関係について分析を行った. 穀物菜食とは, マクロビオティックのことで, 菜食の一つである. 陰陽の原理を取り入れた自然食中心の食生活に基づく長寿法の一つであるとされている¹⁷⁾. 穀物菜食を厳格に実践している人ほど環境意識が高く, 環境配慮行動の実践度も高いということが示された. 従来の「地球にやさしいモデル」といった地球から発想されるライフスタイル変革のプロセスではなく, 食—身体を基点とする「身体にやさしいモデル」というライフスタイル変革の新しいプロセスを提案した. 「身体にやさしいモデル」とは, 自己と身体の間を起点として, そこから徐々に地域, 地球と波紋状につながりが広がってい

く認識プロセスで、自分を自然の中において見るので、自然が失われることは自分の身にとっても大きな痛手になる、という思考となる。頭で理解しているだけではなく、親“身”に感じることにポイントである。石井の研究では、量的調査であるアンケート調査から「身体にやさしいモデル」が提案された。

本研究では、ヒアリング調査により個人にスポットを当て、石井の研究からは見えにくかった個人単位での変化のプロセスの詳細を見ていく。さらに、その変化のプロセスが家族や周囲の者など人間関係の中でどう広がっていくかに注目する。これらを明らかにするには個人の経緯を丁寧に追っていく必要があるので本研究ではライフストーリー分析を使用する。

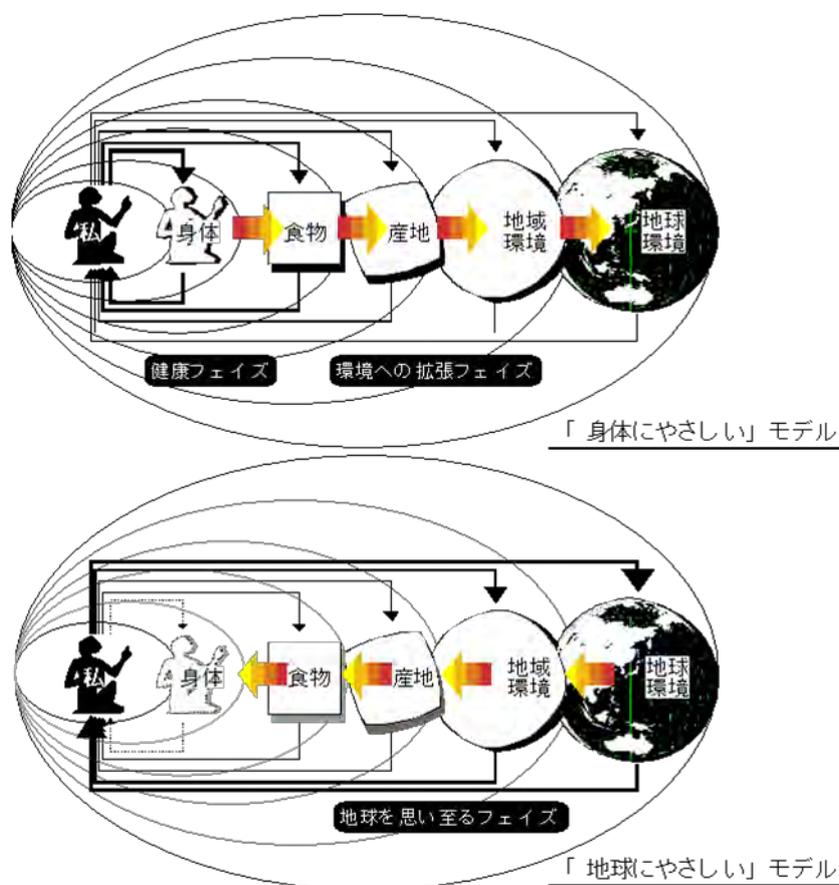


図 1-5 「身体にやさしいモデル」と「地球にやさしいモデル」¹⁸⁾

ライフストーリー分析からプロセスを明らかにした先行研究として、入江の「ライフストーリーに着目した環境家計簿継続的記帳者における継続プロセス」¹⁹⁾があげられる。環境家計簿継続的記帳者のライフストーリーに迫ることで、継続的記帳者の特徴とその継続プ

ロセスを明らかにしたものである。16名の継続的記帳者を対象としヒアリングを行い、年表と時系列関係図を作成している。ライフストーリー分析手法の参考とする。

また、本研究と同じ「菜食者」のヒアリングを行った先行研究として、角田の「ベジタリアンを取り巻く日本の状況 ―食育思想と近親者からの干渉―」²⁰⁾があげられる。日本ではまだ認知が低いベジタリアンであるが、何がベジタリアンの妨げになっているのか、その妨げが後のベジタリアンとしての成長にどのような影響を及ぼすかを考えること、を目的とした研究である。8人のベジタリアンにインタビュー調査を実施し、彼らへの近親者の干渉と、それに対するベジタリアンの反応や対応を読み取るといった内容である。

結論としては、「近親者が日本的な食の常識に基づき善意の干渉をすることによって、ベジタリアン自身が食の常識に合わせてしまうという傾向である。また、近親者からの干渉が大きいほど『日本的ベジタリアン』として極めて狭い範囲の行動・活動しかできず、自身の望む食生活が送れないことが分った。他方、近親者からの干渉が少ないほど『欧米的ベジタリアン』として自身の望む食生活を送り、更にはベジタリアン活動を広めていこうとする動きがみられた。」ということが述べられている。“近親者からの干渉”とあるように、周囲の者との人間関係に注目し、菜食の取り組み方を見ている点で、非常に類似しているため参考とする。角田は近親者が与える影響としてあくまでも本人のみに視点を置いているが、本研究では周囲の者がどう影響されていくかなど周囲の者にも視点を置いて見て行く。

日本において菜食に関する文献は少ないが、これらの他にも菜食²¹⁾やライフストーリー分析²²⁾に関する先行研究を参考とするが、特に重要なものとして以上の3つのものを参考とする。

1-3 本研究の構成と進め方

本研究の構成は次の通りである。

第一章：本研究の背景・論点を述べる。また研究の目的とその意義についても述べる。

第二章：本研究で行った研究手法についてと研究手法決断の経緯などについて述べる。

第三章：対象者とする菜食者 12 名、それぞれのライフヒストリーと個人年表と人間関係図。それらを利用したライフヒストリー分析を行う。

第四章：第三章で作成したライフヒストリーを利用した比較，考察を行う。

第五章：第三章及び第四章のまとめを述べ、それらから導き出した菜食生活への移行に伴う社会関係における障壁について論ずる。

また、本研究の進め方は以下に示す通りである。

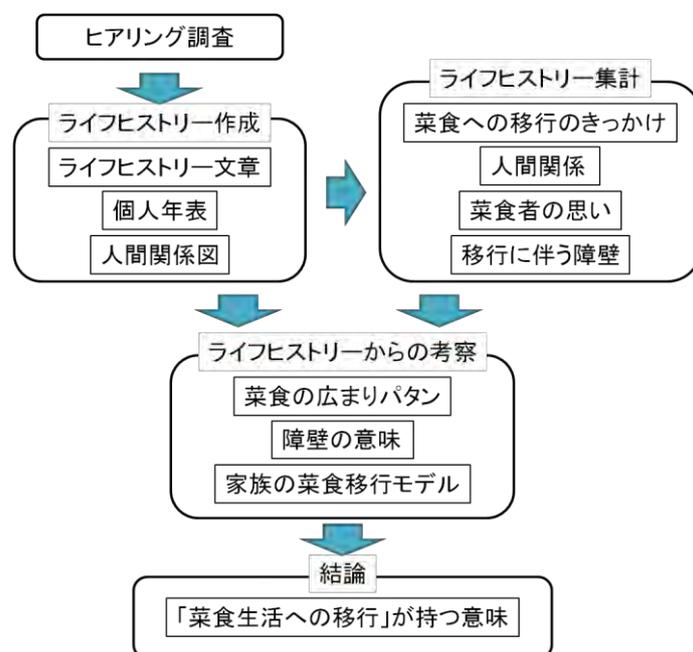


図 1-6 本研究の進め方

<参考文献>

- 1) 菊地俊夫：「オーガニック」入門(新連載・第1回)「オーガニック」の歴史的背景と世界の動向, *Aromatopia*, 20(1), pp.65-67 (2011)
- 2) 土橋治子：消費者行動研究と食生活：ライフコース概念に基づく分析視角の提示, *青山経営論集*, 46(3), pp. 347-370 (2011)
- 3) デボラ・ラプトン：食べることの社会学, p.10, 新曜社 (1999)
- 4) 石井直子 近藤隆二郎：穀物菜食者におけるライフスタイルと環境意識とのつながりに関する調査研究－穀物菜食団体『蒼玄』を事例として－, *環境システム研究論文集*, 28, pp.303-312 (2000)
- 5) 中川李子他：共食の機能と可能性--食育をより有効なものとするための一考察, *食と緑の科学*, (64), pp.55-65 (2010)
- 6) 農林水産省：みんなの食育
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics1_02.html>, 2012-12-28
- 7) 石毛直道：「食卓文明論」, 中央公論新社, P.239 (2005)
- 8) 中川李子他, 前掲論文
- 9) 農林水産省, 前掲論文
- 10) 野口潤子：現代日本における食の環境と食卓の変化／子どもと家族に焦点を当てて, *佛教学大学院紀要 社会学研究科*, 38, pp.37-54 (2010)
- 11) IVU：Frequently Asked Questions – Definitions
<<http://www.ivu.org/faq/definitions.html>>, 2012-12-28
- 12) りんたらくと：環境にやさしい畜産をするにはどうしたらいいの？
<<http://fami.lin.gr.jp/lint/faq/detail/?s=51>>, 2012-12-29
- 13) FAO：Livestock's long shadow, *Environmental Issues and Options* (2006)
- 14) AFP BBNews：「温暖化防止にライフスタイルの変革を」, IPCC 議長
< <http://www.afpbb.com/article/environment-science-it/environment/2338365/2536120> > ,
2012-12-29
- 15) 角田尚子：ベジタリアンを取り巻く日本の状況：食育思想と近親者からの干渉, *佛教学大学院紀要 社会学研究科*, 39, pp.19-36 (2011)
- 16) 石井直子 近藤隆二郎, 前掲論文
- 17) マクロビオティック日本 CI 協会 <<http://www.ci-kyokai.jp/index.html>>, 2011-11-15
- 18) 石井直子 近藤隆二郎, 前掲論文, p.8
- 19) 入江紗恵子：ライフヒストリーに着目した環境家計簿継続的記帳者における継続プロセス, *卒業論文* (2010)
- 20) 角田尚子, 前掲論文
- 21) 近藤みゆき：マクロビオティックについて, *名古屋文理短期大学紀要*, 26, pp.45-52 (2001)
- 22) 鳥越皓之：沖縄ハワイ移民一世の記録, 中央公論社, p.184 (1988)

第二章 研究方法

2-1 対象者の定義付け

本研究の対象者は、現在、「菜食」を実践する者とする。前述したが IVU（国際的なベジタリアン団体）では「ベジタリアンとは、畜産製品や卵を使用するか否かに関わらず、肉や魚、またそれらの副産物を摂取しない人々のこと」¹⁾と定義している。栄養・生化学辞典では、「菜食は、植物性食品のみを摂取する食事法。卵や乳は摂取するものから、それも摂取しない完全菜食がある。」²⁾と記されている。「菜食」を実践する人をベジタリアンと称するが、ベジタリアンといってもその思想や食生活の基準は様々である。角田も「ベジタリアンと一口にいってもその内容は様々であり、動物性食品の何を摂取しないかによって名称が変わってくる。また食事のみに関わらず、毛皮や革製品を使用するかしないかでも名称は変化してくる。（中略）マクロビオティックやダイエタリービーガンは本来ベジタリアンの分類に当てはめるべきではないと筆者は考えている。ただし、今回の 8 人のベジタリアンに対するインタビュー調査では、マクロビオティックやダイエットを通してベジタリアンになり、動物や環境に興味を持ったという対象者も存在した。本稿ではそれらもベジタリアンに含めることにした。」³⁾と記しているように、それぞれの菜食者の基準においてははっきりとした線引きはない。

本研究では、「意識して動物性食品の摂取を抑制し、植物性食品を中心に摂取する食事」を「菜食」と定義し、食事制限の基準に着目するよりも、自分で意志を持ち実行している点を重視する。

2-2 ヒアリング調査の方法

2-2-1 プレヒアリングの実施

菜食者の現状や菜食に取り組む中での問題点を知るため、現場の声を聞くため、菜食に関わる人物 3 名、自然食品店販売員、菜食料理講師 M.H 氏、マクロビ飲食店を経営する A 氏にプレヒアリングを実施。それぞれのヒアリング内容の要約を表にまとめた。

菜食に取り組む中でそれぞれの取り組み方や意識の持ち方があることがわかった。表の下線部は、取り組み方や意識の持ち様が現れている箇所である。特に、印象的だったのが、マクロビ飲食店経営 A 氏が述べた「もしあなたたちのような若い人がこのような体質になってそれが子供たちにまで伝わって、その子たちもその体質に苦しむことになる……。自然のものを食べることは本当は良いことだと思うが、社会の流れはそうではない。自然のものしか食べれない体がこれからの社会で通用していくのか。そのような生き方で人類は生き残っていけるのか。有機栽培の食物が皆にあたる分あるのかということ、そうではない。人が作り出したものを食べる生き方じゃないと生き残っていけない。そう思うとどちらが正しいのかわからなくなる。良いのか悪いのか…とても難しい問題だと思う」という悩み

であった。また、菜食料理講師 M.H 氏が述べた「それぞれのいいところを取り入れ、自分なりのマクロビをする」という点で、“自分なりのスタイルがある”ということに注目した。

「菜食」と一言でいっても取り組み方の違いや悩みや葛藤を抱いていたり意識の違いが存在し、単なる食事法ではない、という知見を得た。また、このような情報は個人とじっくり対話する事から見えてくると体感し、本研究のヒアリング調査へと繋がる。

表 2-1 プレヒアリング内容の要約

名前・日時	印象に残った部分
自然食品店 販売員 2011/10/3 16:00~17:00	<u>広まって欲しいとは思いますが、味や値段など好み</u> <u>や人それぞれの選択基準があるだろうから無理</u> <u>に勧めたくはない。</u> だが、先を見据えてこのような 商品を選んで欲しいと思う。あなたたちは、まだ 若いから何も不自由はないかもしれないが、食べ ているものの効果はもっと先に出てくる。もしも、 自分の子供に悪影響が出たら、ということを考えて みてほしい。
マクロビ飲食店 店長 A氏 2011/10/15 19:00~20:30	自然のものを食べることは、本当は良いことだと 思うが、社会の流れはそうではない。私は、コン ビニのものを食べるだけでも口がしびれたように 感じる。 <u>自然のものしか食べられない体が、これ</u> <u>からの社会で通用していくのか、もし、あなたたち</u> <u>若い人がこのような生き方を選んだらそれが子供</u> <u>たちにも遺伝するのだけど、そのような生き方で</u> <u>人類は生き残っていけるのか、有機栽培の食物</u> <u>が皆にあたる分あるのかという、そうではない。</u> <u>人が作り出したものを食べる生き方じゃないと生</u> <u>き残っていけない。そう思うとどちらが正しいのか</u> <u>わからなくなる。</u>
菜食料理講師 M.H氏 2011/11/28 11:00~13:00	マクロビの指導者には、様々な方がいて違いも 大きく、極端でストイックな考え方もあるのだが、 私は様々な指導者に会ってきて、 <u>今は、それぞ</u> <u>れのいいところを取り入れ、自分なりのマクロビを</u> <u>することが良いのではないかと</u> 、と考えている。こた わりすぎず、自分に合った基準を決めて、穏やか な気持ちで楽しくマクロビをしている。それが大 事で、継続にもつながるのではないかと。 現代の「食」に関する考え方に疑問を抱き、もつ と皆に「食」と向きあって欲しい。

2-2-2 菜食料理体験教室への参加

「菜食」を実際に食べて体感するため、また現状把握、プレヒアリングを実施するため、菜食料理体験教室へ2回参加した。1日目は、2012年3月31日、正食協会大阪支部にて開催された料理教室、2日目は2012年5月19日、E氏が経営する自然食品店で開催されたJ氏が講師を務める料理教室に参加した。実際作ってみて著者自身は、少し手間がかかり、面倒くさいという印象を感じた。実際、食べてみた感想としては、純粹に美味しいと感じたが、薄味なので男の人や濃い味が好きな人は、物足りなく感じるかもしれないと思った。

料理講師にお話を伺ったところ、「体にいいからって凝りかたまってやるのはおかしいと思う。楽しんでやるのが一番！いいことをしているのに、変なことをしているみたいな目で見られることもあるから、そんなことない、と楽しんでる様子を見せたい。」と話していた。料理の説明をしている最中にも、「宗教だとか言う人もいて困ります」などという発言もあり、菜食者達は、一般の食事の者とは自分達は違うという意識を持っていることを感じた。参加者は2回あわせて約30名程で、そのうち約半数程にきっかけについてお話を伺った。きっかけとしては、アトピーや病気などの体調不良が一番多く8名程いた。その他には、「友人に誘われて」などの意見があった。



図 2-1 菜食料理体験教室 1 日目



図 2-2 菜食料理体験教室 2 日目

2-2-3 対象者の選定経緯

警戒心の軽減のため、身内関係者から紹介などで広げていき、12名をヒアリング対象者とした。参考としている、入江⁴⁾の研究では対象者は16名、角田⁵⁾の研究では8名を対象としている。年表と関係図を作成し、ライフヒストリー分析を実施していくので入江の研究を参考とするが、角田の研究のようにより1人に重点を置き丁寧に見て行くために本研究では10名程度が適切だと考えた。

当初、石井⁶⁾の研究を参考に菜食推進団体(2団体)に協力を依頼したが、プライバシーの問題や「外部の者からいろいろ聞かれることが会員にとって不信感を感じる」などの理由から断られた。理由から分かるように、外部の者が介入することに関して神経質であり団体組織への調査は困難と判断した。菜食継続者ブロガーから継続年数などに着目、選定し連絡を試みるが、立て続けに断れ、断念した。Yahoo!知恵袋⁷⁾やOKWave⁸⁾などのナレッジコミュニティの調査や2回の菜食料理教室への参加、3名のプレヒアリングからも、「宗教とか言われて変な目で見られることもあるけど...」「要するに変人扱いされる...」など菜食でない人への警戒心が強いことがわかる意見が多数見られた。

以上のような経緯から、前述した方法で対象者を選定する。具体的な依頼方法としては、実際菜食系飲食店に食事をしに行き、その場で依頼する、イベントに参加し依頼する、対象者に紹介して頂く、筆者の友人や担当教員に紹介して頂く、などの方法をとった。

また、以下にも示したが、A氏はライフヒストリー作成後、確認をとったところ、プライバシーの問題などからライフヒストリー文章と個人年表の掲載を拒否されたため、ライフヒストリー文章と個人年表の掲載は控え、第四章の考察からは、意見のみ利用していく。

表 2-2 ヒアリング対象者一覧

名前	年齢	性別	職種	依頼方法
※ A氏	60	女	自営業(マクロビ飲食店)	紹介して頂き、電話で依頼
B氏	37	女	自営業(イベント出店)	イベントにて、直接依頼
C氏	37	女	自営業(イベント出店)	イベントにて、直接依頼
D氏	38	男	調理師(マクロビ飲食店)	ネットで検索し、訪問して依頼
E氏	67	女	薬剤師・自営業(薬局)	D氏に紹介して頂く
F氏	28	女	販売員(薬局)	E氏に紹介して頂く
G氏	47	女	会社員	E氏に紹介して頂く
H氏	34	女	雑穀料理講師	ネットで検索、訪問して依頼
I氏	26	女	自営業(マクロビ菓子店)	教員に紹介して頂き、訪問して依頼
J氏	45	女	マクロビ料理講師	E氏に紹介して頂いた料理教室にて依頼
K氏	30	女	自営業(ビーガン菓子店)	イベントで出会い、訪問して依頼
L氏	45	女	自営業(マクロビ飲食店)	教員に紹介して頂き、メールで依頼

※A氏はライフヒストリー・個人年表の掲載はしないが、考察では意見を利用する

2-2-4 ヒアリング調査実施方法

対象者の都合の良い場所・時間に、1時間半～3時間程度でインタビュー形式のヒアリングを行った。ヒアリング実施日時一覧を表に記す。ヒアリング項目は入江⁹⁾の先行研究を参考に作成、プレヒアリングの実施から必要ない項目を削除、新しい項目を追加し、計16項目となった(表2-4参照)。質問項目の構成は<基本事項：①②><動機：③④><取り組み方：⑤⑥⑫⑬><意識：⑦⑧⑨⑭><周囲の意識：⑩⑪><その他：⑬⑮>となっている。それぞれの質問の意義を以下に示す。

<基本事項> 対象とした菜食者の特徴を見る。

<動機> 時系列を意識してもらう。動機に見られる特徴を探る。

<取り組み方> 菜食生活の実態を明らかにする。障壁の存在を探る。

<意識> 菜食に対する思いを把握する。障壁の存在を探る。

<周囲の意識> 周囲の人間関係を明らかにする。障壁の存在を探る。

<その他> 直接菜食に関する質問をせず、時系列を意識してもらう。

ヒアリング中は本人の承諾を得ることができた場合、ボイスレコーダーを利用し録音させて頂いた(12名中10名)。ヒアリング調査をスムーズに行うため、質問項目をまとめたシートをあらかじめ作成し、対象者に配布したが、対象者の自由な語りを優先するため、詰まったとき以外あえてこちらからは質問を投げかけず、筆者は相槌や返答を行った。

表 2-3 ヒアリング実施日時一覧

名前	年齢	性別	調査日	時間	場所
A氏	60	女	2011.10.15, 2012.5.8	19:30頃, 15:00～16:40	A氏が経営する店舗
B氏	37	女	2012.5.12	14:30～16:00	イベントの店舗
C氏	37	女	2012.5.12	14:30～16:00	イベントの店舗
D氏	38	男	2012.5.14	15:00～16:30	D氏が働く店舗
E氏	67	女	2012.5.14	16:40～20:00	E氏が経営する店舗
F氏	28	女	2012.7.17	17:00～18:30	E氏が経営する店舗
G氏	47	女	2012.5.14	17:00～18:30	E氏が経営する店舗
H氏	34	女	2012.5.28	13:00～17:00	H氏の自宅
I氏	26	女	2012.6.26	9:30～11:30	I氏が経営する店舗
J氏	45	女	2012.8.7	14:00～15:30	スターバックス梅田大丸店
K氏	30	女	2012.8.22	16:30～18:00	K氏が経営する店舗
L氏	45	女	2012.8.29	15:00～16:30	L氏が経営する店舗

表 2-4 ヒアリング項目一覧

番号	質問内容	番号	質問内容
①	名前・職業・年齢(生年)	⑨	やめようとしたことはあるか
②	家族構成	⑩	家族の意識(過去と現在)
③	興味を持ったきっかけ	⑪	友人の意識(過去と現在)
④	実際はじめたきっかけ	⑫	所属団体
⑤	取り組み方について	⑬	子供の頃・今までの意識や生活
⑥	食材の入手手段について	⑭	ライフスタイル・食・環境に対する思い
⑦	効果・メリット	⑮	人生の転機などあれば
⑧	問題点・デメリット	⑯	継続のポイント

2-3 分析方法

2-3-1 ライフヒストリー分析の概要

個々に焦点を当て、菜食に興味を抱いてから継続に至った経緯、ライフスタイルを移行していく変遷また、その者の周囲の関係の変化を明らかにしようとするならば、量的調査でなく質的調査で、詳細を見ていく丁寧な分析が必要となる。そこで、対象者の人生に焦点を当て、その流れを丁寧に追って分析を進めていくライフヒストリー分析に着目した。ライフヒストリー分析とは、個人の人生、その人の過去から現在に至る体験及び主観的な意味づけの記録であるライフヒストリーのデータを第一次資料とし、社会現象における新たな知見、仮説、理論を構築する研究方法である¹⁰⁾。また、ライフヒストリー分析には、社会現象の一側面を個人のライフヒストリーから読み取ることが主目的とするという特徴がある。『鶴見和子曼荼羅Ⅱ 人の巻 日本人のライフヒストリー』より、「個人の変容は、大量観察法で出来ない。」「個人が社会の変動によって影響を受けて、個人の考え、生活、価値観というものが変わっていく。変わっていくことによって自分の周りの社会構造をどのように再組織していくかという、その両方からの相互作用があるわけです。」¹¹⁾と鶴見は述べている。

本研究の目的意義を達成するためには、個人の人生に焦点を当て、長期にわたり個人の足跡を追うことができ、菜食という社会現象の一側面を菜食者達個人のライフヒストリーから読み取っていく、ライフヒストリー分析が最適であると判断した。

2-3-2 ライフヒストリー分析実施概要

対象者に1時間半～3時間程度ヒアリングを実施、録音する。録音したデータを再生し、文字におこす。(文字におこしたものはアペンディックスとして加える。)録音を拒まれた対象者の方もいられたので、その場合はメモをこまめにとり、文字に再現した。それらのデータを基に、話の流れを整え、組み直しまとめた、ライフヒストリーを執筆する。そのライフヒストリーを基に、個人年表と関係図を作成していく。これを以って本研究のライ

フヒストリー分析とする。

2-3-3 年表と社会関係図の作成

(1)年表の作成概要

入江¹²⁾を参考に行う。ヒアリング内容を時系列順に整理していく。この年表は、対象者の事実の年表という意味合いより、対象者が語った年表であるという意味合いがあることを留意点とする。菜食に関係する、菜食へ移行し、現在までの年表である。左から、年代と年齢、ライフヒストリーの内容、人間関係図の変遷という項目になっている。(図 2-3)

また、ヒアリングから、菜食生活へ移行し現在に至るまでの大きく分けて 3 つのステップがあることがわかった。それらを萌芽期、移行期、定着期として年表に記す。

萌芽期とは、何らかのきっかけに出会い、菜食に興味を持ち始めてから取り組み始めるまでのステップである。小さな頃から昔ながらの日本の食事で、取り組んでいるという意識が低いという K 氏以外は、移行期と定着期の境目と比べて境目がはっきりわかりやすいことが特徴である。

移行期とは、菜食に取り組み始めてから菜食へ移行していき生活が定着するまでのステップである。この期間に最も、障壁との出会いがあり、特に移行期のはじめ程、障壁が多いと想定される。

定着期とは、菜食生活へ移行し終わり落ち着き生活が定着したステップである。移行期から定着期にかけての境目はあいまいで、明確に分かれていない場合が多いが、周囲とのぶつかり合いや葛藤(=障壁)が無い状態が、定着期の状態とする。障壁との出会いは少ないが、社会への不満や不安などの障壁との出会いがある可能性はある。

対象者全員に 3 つのステップがあるわけではない。また、ステップの境目が明確に分かれているわけではない点が留意点である。境目があいまいな部分は点線で表している。

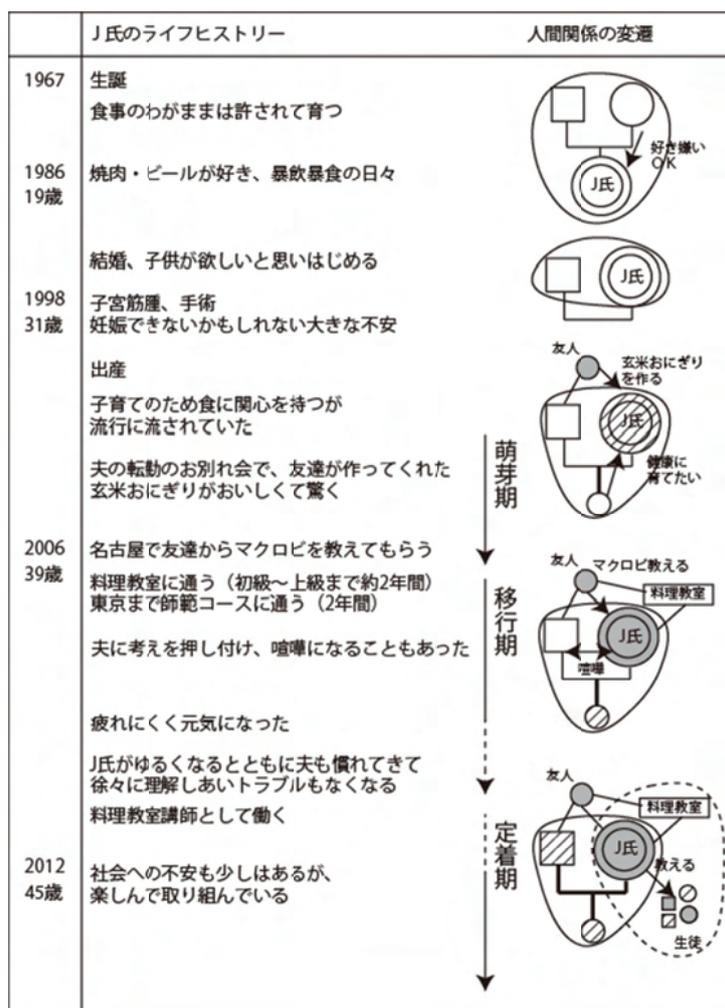


図 2-3 個人年表の一例 (J氏)

(2)人間関係図の作成概要

人間関係図は、心理学や医学の分野で利用される関係図の書き方である、ジェノグラム¹³⁾とエコマップ¹⁴⁾を使用する。ジェノグラムとは一般的に家系図として使われるもので、家族関係が一目瞭然となり、問題を整理したり、家族の誰に働きかけたらよいか等の支援策を検討するのに役立つ、とされている。エコマップとは、生態地図とも呼ばれ、家族を中心として、その家族の問題や解決に関わると考えられる関係者や関係機関を記載したもので、図式化することにより、全体の関係性を簡潔に把握することができる、という。家族関係をわかりやすく整理し、かつ、周囲の関係者との関係を整理するには、この二つの手法により関係図を作成することが適切だと判断した。

丸は女性、四角は男性、二重線は本人を表している。それぞれを結ぶ線は関係があることを表し、濃いほど関係が強いことを表している。また矢印は、影響を与えている側から出ていて、矢印の先が影響を受けている。大きく囲んだ線は一世帯を表している。点線で

囲った線は同じ団体に所属していることや仲間であることを示している。

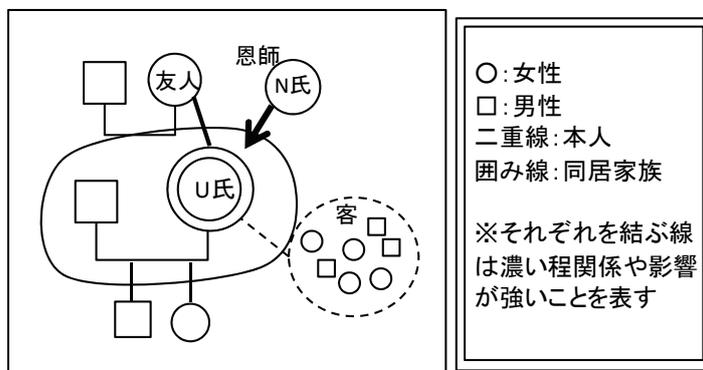


図 2-4 人間関係図一例

<参考文献>

- 1) IVU : Frequently Asked Questions – Definitions
<<http://www.ivu.org/faq/definitions.html>>, 2012-12-28
- 2) 野口忠 : 栄養・生化学辞典, 朝倉書店, p.779 (2002)
- 3) 角田尚子 : ベジタリアンを取り巻く日本の状況 : 食育思想と近親者からの干渉, 佛教大学大学院紀要 社会学研究科, 39, pp.19-36 (2011)
- 4) 入江紗恵子 : ライフヒストリーに着目した環境家計簿継続的記帳者における継続プロセス, 卒業論文 (2010)
- 5) 角田尚子, 前掲論文
- 6) 石井直子 近藤隆二郎 : 穀物菜食者におけるライフスタイルと環境意識とのつながりに関する調査研究—穀物菜食団体『蒼玄』を事例として—, 環境システム研究論文集, 28, pp.303-312 (2000)
- 7) Yahoo!知恵袋 <<http://chiebukuro.yahoo.co.jp/>>, 2012-12-31
- 8) OKWave <<http://okwave.jp/>>, 2012-12-31
- 9) 入江紗恵子, 前掲論文
- 10) 谷富夫 : ライフヒストリーを学ぶ人のために, 世界思想社 (2008)
- 11) 鶴見和子 : 鶴見和子曼荼羅Ⅱ 人の巻 日本人のライフヒストリー, 藤原書店, p.664 (1998)
- 12) 入江紗恵子, 前掲論文
- 13) 小林奈美 : ジェノグラム・エコマップの描き方と使い方, 医歯薬出版, p.206 (2009)
- 14) 小林奈美, 前掲

第三章 菜食者を対象としたライフヒストリー分析の実施

3-1 菜食者のライフヒストリー分析

3-1-1 B氏のライフヒストリー分析

日時：2012年5月12日 14:30~16:00頃 37歳/女性/イベント出店※ ¹ 場所：イベント出店店舗

(1)ライフヒストリー

B氏は1975年、のどかな田舎に生まれ、自然に囲まれ育った。祖父母と同居、家で育てた野菜を食べたり米のとぎ汁を再利用したりといった暮らしを送っていた。B氏は、子供の頃印象的だった事として、「父親がアルコール依存症で飲むことでしか安心したり楽しんだりできない。母親も父のことが気になって体調が悪いことが多くて、本来子供に注がれる愛情が注がれなかったように感じる。母親もその状況をなんとかしたいと思い健康志向に走るが、これをしなくちゃだめ！あれをしなくちゃだめ！というふうに決めつけ無理をして私たちに押しつけて嫌がっていた。母親といっても安心できない気持ちで孤独を感じていた。」と語っている。物心ついたときから大人になるまでずっと、父親のアルコール依存はきつくなっていった。

2000年（25歳）、はじめて父親がアルコール依存症だとわかった。アルコール依存症は否認の病ともいわれ、周囲も本人もはっきり認めないため、B氏はこの頃まで分からずにいた。しかし、それがわかり認めたことは、自身にとっても大きなことで、現在から思えば転機だった、とB氏は語る。アルコール依存症を治すための病院での医者や、同じ問題を抱えている人との出会いからそのように思うこととなった。

食についての興味は、1992年頃（17歳）から、なんとなくは抱いていた。2005年（30歳）第一子を出産、2007年（32歳）第二子を出産、2010年（35歳）第三子を出産する。本格的にスローフードを知ったのは、この第三子出産時であり、助産所のお母さん仲間から教えてもらう。イベントなどでスローフードの店を出店したり、お母さん仲間達と持ち寄りパーティーなどを催したりと、楽しみながら取り組んでいる。半年程たったくらいで、悪いものを食べると体が反応しわかるようになる。また、夫も頭痛がましになり体調が良くなった。子供がまだ小さいこと、夫や子供には肉料理も少しは出していることもあり、家族の反発はなく、どちらかと言えば喜んでいる。B氏は、「良い食事<笑顔」と考えていることや「経験上、食事が理想的であることがすごく良いとわかっているが、それに勝るものがある。“心の自由。”アルコール依存だとアルコールに心がとらわれている。母親も怒りとか苦しみとかを動機に動いてる不自由な生き方。何してもしんどい。心が安心して自由であることが大事。食べるのが健康であることが一番大事と思っているときはおごりがある。自分が一番何が正しいか知ってるっていうものの見方にとじこもってたと思っ

ている。心の面も大切にしなきゃ。」と語っている。

※1 自然食品やフェアトレードの商品などを販売するオーガニックマーケットやアートフェスタなどのイベント

(2) ライフヒストリーの考察

B氏は菜食生活への移行の際は夫や息子など周囲の者と衝突することなく、むしろ夫は協力的で、助産所のお母さん仲間は目指すところを同じとする仲間となり楽しみ、順調に菜食生活へ移行している。関係図を見てもわかるように、仲間が多く、菜食生活を趣味のように楽しんでいるという印象を受ける。夫が柔軟性を持っていることや子供がまだ小さいこと、取り組みはじめからお母さん仲間に囲まれ環境に恵まれていることが要因として考えられるが、加えて、B氏の幼少期の経験が大きく関わっているとB氏自身意識している。幼少期に、父親がアルコール依存症（当初はわかっていなかった）で、母親が過度の健康志向になり、B氏に考えを押し付け、衝突している。両親のそのような状況から孤独感を感じると共に、アルコールに囚われている父、健康志向に囚われている母を目の当たりにする。そこでの経験があるため、B氏は家族に自分の考えを押し付けることはせず、何かに囚われることなく自由であることが一番としている。母親と父親との衝突があったからこそ、B氏は今の考えに至り、成長したということになる。

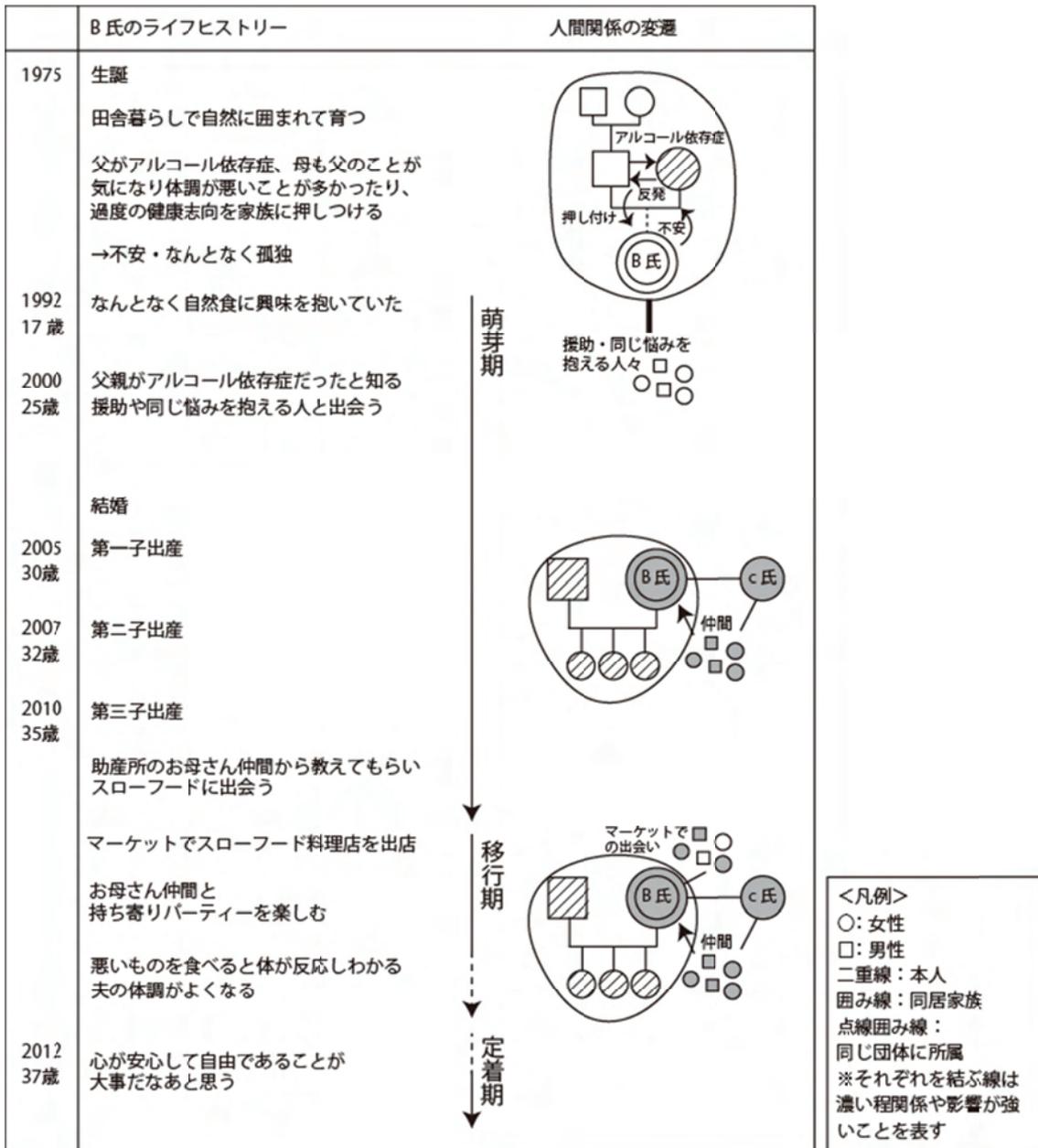


図 3-1 B氏の個人年表と人間関係図

3-1-2 C氏のライフヒストリー分析

日時：2012年5月12日 14:30~16:00頃

37歳/女性/イベント出店^{*1} 場所：イベント出店店舗

(1)ライフヒストリー

1975年、C氏は少し複雑な家庭環境に生まれ育ち、少しストレスを感じることもあったという。年頃になるとかなり飲酒の頻度は増え、喫煙もしていた。ずっとなんとなく体調が悪く、2005年(30歳)、胃と食道の病気にかかり、2006年頃、仕事もできなくなり辞め、半年ほど寝たきりの生活を送る。病院で言われる食事制限がすごく厳しく、辛い思いをしたという。病院に通い少し回復してから、なんとかしていろいろなものを食べたいという思いから、本などで調べマクロビに出会った。マクロビをはじめて2~3年、治療とマクロビ両方の効果があっただと思われるが徐々に病状は回復し元気になっていった。以前から甘いものが好きだったが、普通に売っているものは甘すぎて食べられなくなっていた。その後、結婚し、2009年(34歳)、出産。出産時にお世話になった、助産所仲間のお母さんたちと出会い、楽しみながらマクロビに取り組んでいる。

取り組みはじめは、強く制限をかけすぎてしんどくなったこともあった。また、夫にもきつく言ってしまう喧嘩になってしまうこともあった。「自分がいろいろ勉強してわかってるから家族(夫)とかが食べようとしたときに(〇〇は食べたらだめ、など)すごい言ってしまう。言ったらだめだと思っても控えてもらいたくて言ってしまうとよく喧嘩に。最近はやわらかいように気を付けて夫もわかってきてくれた。(マクロビに取り組むことについて)反対はされてない。元々自分のためにはじめた。付き合っただけで夫も同じものを食べてくれていた。家で(肉などの動物性食品を)規制してる分、自分が見てないところでかなり食べてるんじゃないかと心配したりする。知らない人が親切でものをくれた時、もらったものやし捨てるわけにもいかないし.... 子供は生まれた時からそうしてるから(マクロビの食事を)当たり前だと思ってるけど、これから成長して周りを知っていくとどうなるか心配。」と語っている。

友人については、「食事に気を付けている人との付き合いの方が少し増えて、その前の友人と会うことは少し減ったかもしれない」という。最初は、一人で本を見てマクロビをはじめたけど、今は助産所のお母さん仲間たちと楽しんでいる。友人との外食時は、ファストフードやファミレスは避けてもらい、できるだけ良い素材を使っている所を選ぶが、基本的にはあわせている。

今となっては、「楽しくないと続かへん。最初はあれあかん、これあかんってしててしんどかったけど、(マクロビを)楽しめるようにしようと思った。もともと完璧主義で自分にも人にも厳しく、食だけじゃなくて考え方、良くなかったなって。自分にしんどい生き方をしてたと気付いた。いろんな人との出会いの中とかで、ね。」と語っていて、病気も本当にしんどかったけど乗り越えることでたくさんの出会いや気付きがあっただけよかったと振り

返っている。

※1 自然食品やフェアトレードの商品などを販売するオーガニックマーケットやアートフェスタなどのイベント

(2) ライフヒストリーの考察

菜食生活への移行において、様々な障壁にぶつかりながらも進めて行き、現在、落ち着いたところといった様子である。“完璧主義で自分にも人にも厳しい”性格だったと自分自身自覚し話しているが、“強く制限をかけすぎて、しんどくなった”“家族（夫）にもきつく言ってしまう”など菜食の取り組み始めの行動にも、完璧主義で自分に厳しい性質が現れている。

現在は定着期に入ったところと見られるが、“家で（肉などの動物性食品を）規制してる分、自分が見てないところでかなり食べてるんじゃないかと心配したりする。”や、“これから成長して周りを知っていくとどうなるか心配。”など不安な気持ちが多いことがわかる。思想が確立できていない現れ。しかし、それらの不安に反して“楽しめるようにしようと思った”という前向きな気づきがあり、楽しむことの大切さを感じている。C氏もB氏同様、関係図から見てわかるよう多くの仲間にも囲まれている。お互いが許容しあい理解しあえるようになった夫の存在、また共に取り組む助産所のお母さん仲間との存在という人間関係の中で、この気づきがあった。自身も、“いろんな人との出会いの中とかで、ね。”と、周囲の存在の大切さを感じている。

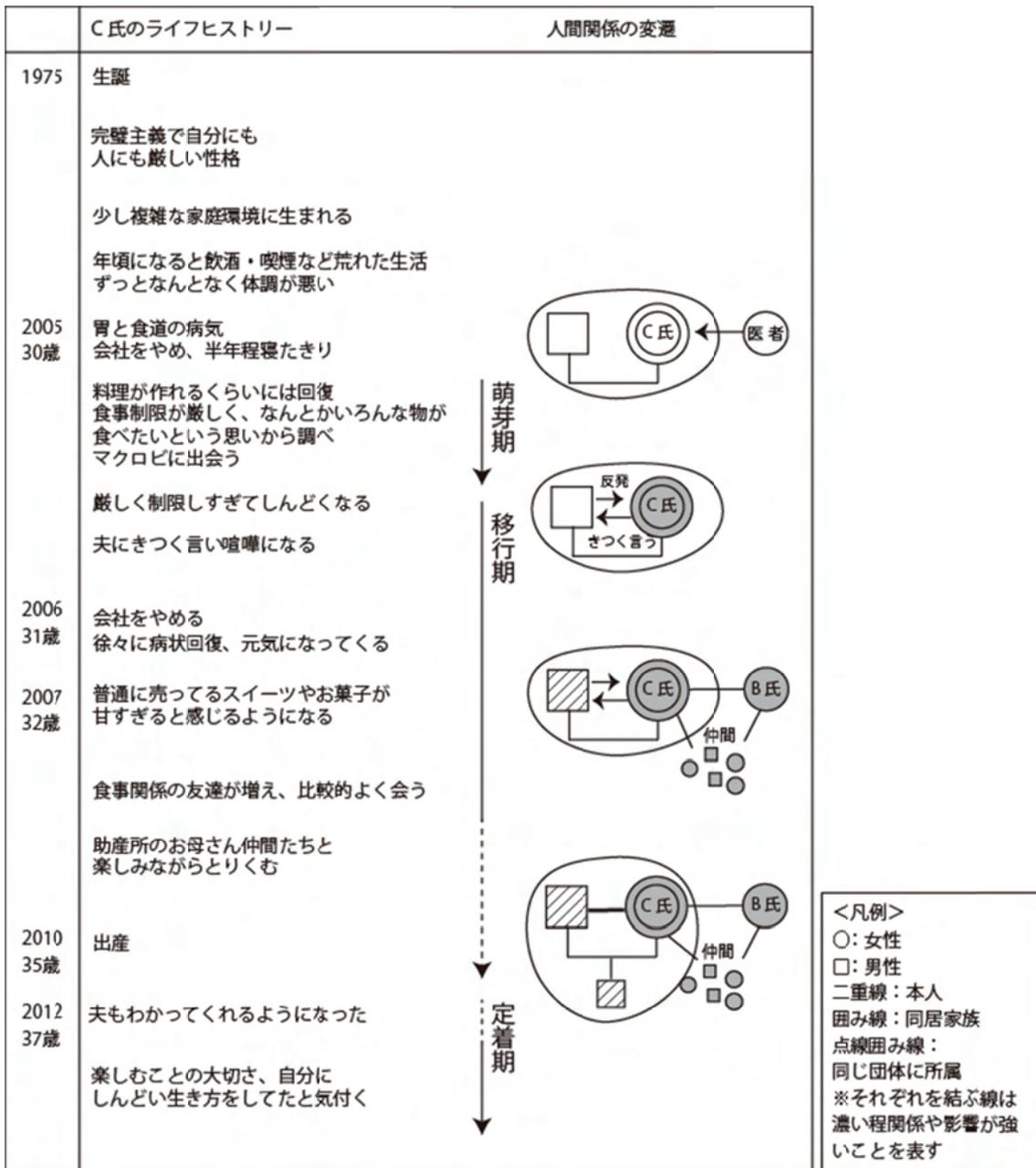


図 3-2 C氏の個人年表と人間関係図

3-1-3 D氏のライフヒストリー分析

日時：2012年5月14日 15:00~16:30

38歳/男性/マクロビ飲食店調理師 場所：D氏が働く店舗

(1)ライフヒストリー

D氏は1974年、都心近く自然にも囲まれた立地の家庭に生まれ、両親はアウトドア好きで、比較的自然と触れ合う機会は多く育つ。新しい服の買ったてののりのにおいが苦手だったり、自分がまずいと思ったものは食べない偏食（屋）だったり、鼻や舌が多少敏感だった。性格は、「周りに流されやすく完全にブレきるぐらいの人だ」と自身で語っている。

学生時代、飲食店でバイトをしたこともあったが、それ以外のバイトがメインで、食べる事よりもファッションやアートに興味があり食事は二の次になっていた。卒業のタイミングで知り合いから「居酒屋をオープンするけど来ないか？」と言われ、アルバイトからはじめたが、食事を作ることや接客サービスの楽しさに目覚め、そのまま就職。料理に興味を持つきっかけとなった。「小さい頃から、母が料理好きだったため、外食はあまりしなかったし着色料とかも気にしていたけど、僕自身は食べ物のことをそんなに考えてなかったし、食べるのが好きかという、そんなにだったのが料理を仕事にしてから変わっていった」という。2~3年、料理を勉強すればするほど「ものには値段があって、商売のことを考えると安いにこしたことはないけど、その中でいろいろな食の問題があるのを改めて知った。知ってはいたけど、それがどれくらい影響があったりいったい何のことなのかとか、素材そのものに隠された見えない安全と危険。所在がちゃんとわかって安心できるものはやっぱり高い。実際農薬がどうか自分もまだまだ勉強中だし完璧に『あかん』と言ってしまってもいけない。その中でも我々作り手としては、お客さんは選べない。だから僕等が選ばなあかんっていうのはすごく思って」というように料理に対する意識は高くなった。

ちょうどその頃、自然食を扱う飲食店仲間として仲良くなったTさんの繋がり、有機栽培などを行う農家さんと出会う機会があり、お話をするようになり、「金儲けしてやろうじゃなくて、いいお野菜を作ろうという気持ちで作っている農家さん」のお野菜を使ったお店がしたいと思うようになった。居酒屋で取り入れようと試みてもみたが、できず独立し、就職から3年後、1999年（25歳）、ダイニングバー的なオーガニックレストランをはじめた。しかし5年程で、コストがかかることや、認知度が低いことなどから採算がとれなくなり閉店することになった。その後何軒か飲食店でバイトをして過ごしていたところ、2009年（35歳）、ちょうど自然食を扱う飲食店仲間のTさんの知り合いの方がオーナーとして、オーガニック料理店をはじめることになり、紹介してもらい、そこで働くこととなる。ここが現在D氏が働く料理店である。

オーナーは、オーガニックならいい、という事だったが、D氏は、「オーガニックだと抽象的で、それは当たり前前提で店を展開していきたいので、オーナーの生業の建築設計

業においても、環境に順応した家づくりがテーマでしたので、食においてもマクロビオティックを取り入れたらどうだろう」と提案し、マクロビ料理店としてやっていくこととなった。これがきっかけで、D氏はマクロビに取り組みはじめる。はじめは、「気にし出したら安心して食べれるものがなかなか無い。こんなしんどいならやめたい。」と思うこともあった。しかし、続けて行く中で、興味をもっと持つようになった。学び、知識としてお客さんにも説明できるようになり、お客さんも喜んでくれるので自分自身も楽しくなってきた。ものも大切にするようになったし、食材に対する好き嫌いもとても減った。それだけ、素材の旨みを引き出すのが上手くなった。また、「今思ってるのは、地球を守っていかなければ、どうするか？見直さなきゃいけない。電気を使わないのは無理だけどどうやって残していくか。地球を守っていく流れを作っていくか。子供達のために。じゃあ何が出来るか？何を伝えていくか？お金渡してコンビニでごはん買っておいでって言うのじゃなくて、お米はこうやって作られて...って話したい。楽しくしていくためには地球を守っていくか。そういうのを食を通じて伝えていきたいし食を通じて選べるしできる。地球のためにできることのひとつにオーガニック・有機を選ぶこと。節電とかと同じで、その顔で言うなよって思うかもしれないですが地球を守っていきたい。病院食とかいう偏見とかがね、肉が入ってないだけとかプラスの印象になってほしいですね。俺ベジタリアンやねんめっちゃかっこいいやんみたいな。」という思いを語っている。また、続けてきたことを振り返って「楽に気軽に。でもどこかに芯をもって。自分を作ってるものは今まで何を食べてきたかは大きい。食べたものが人の体になるということをわかってもらいたい。」と語っている。

(2)ライフヒストリーの考察

菜食の取り組み始めは、「気にし出したら安心して食べれるものがなかなか無い。こんなしんどいならやめたい。」と語っていた。移行において周囲との衝突などの障壁はないが、自分との葛藤という障壁を乗り越えてきたといえる。対象者の中で唯一の男性かつ独身であるため、自身が干渉する周囲の者、干渉してくる周囲の者もないことが要因と考えられる。また、D氏自身も菜食をライフスタイルとして捉えるよりも料理として捉えているようだ。

対象者の中で、一番地球に対する意識、環境に対する意識が強い。また、前向きな意識である。広い視野を持っている。「お客さんも喜んでくれるので自分自身も楽しくなってきた。」と語っているように周囲の関係として目が向いているのも、家族よりもお客さんの存在(=不特定多数の周囲)であり、社会よりである。内ではなく外に目がいつている、という印象である。きっかけも、有機栽培農家の方との出会いであり、外にある。有機栽培農家の方の思いが、本人の心を動かしたことになる。全体的に思考が開けてる。「そういうのを食を通じて伝えていきたいし食を通じて選べるしできる」と語っているように、外に向けて伝えたいという思いの強さ、積極性も感じられる。

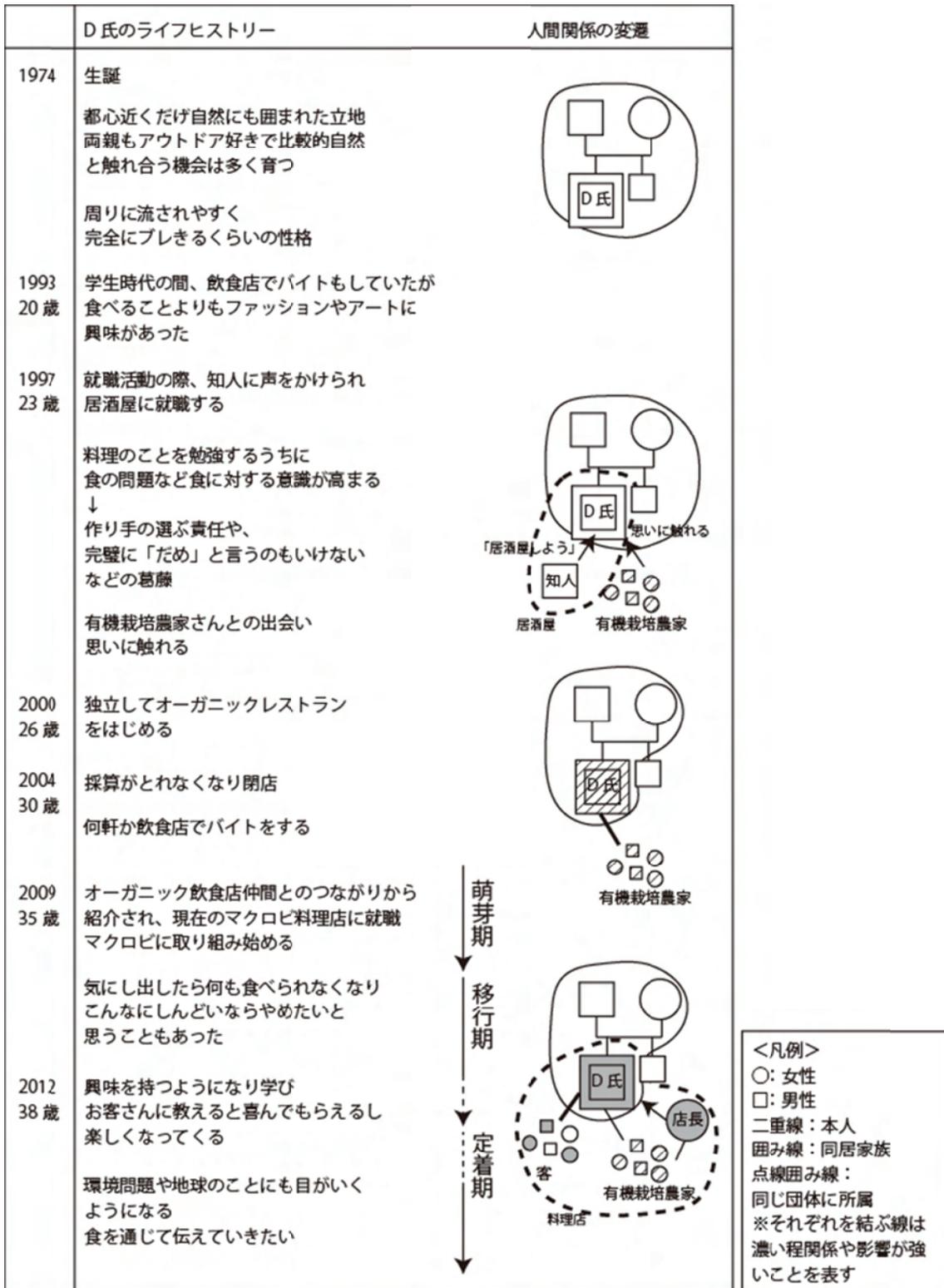


図 3-3 D氏の個人年表と人間関係図

3-1-4 E氏のライフヒストリー分析

日時：2012年5月14日 16:40~20:00頃
67歳/女性/薬剤師 場所：E氏が経営する店舗

(1)ライフヒストリー

E氏は1949年生誕、九州の熊本市に生まれ、無添加の手作りものが多いというので少し取り入れてはいたが、特に菜食に取り組んでいるというわけではなかった。大学を卒業する昭和48年頃から、結婚する52年頃（27歳）にかけて、ハンバーガーとかコココーラが出た頃で、少しは食べていた。第一子を出産したのが55年で、保健所の指導も「最低牛乳2本、卵2個食べましょう」というもので従っていた。また、嫁ぎ先が京のおぼんざいを食べているような家庭だったので、そこでE氏が新しい洋風の料理を作るととても喜ばれるので、つつい「バター臭い（「バター臭い」の略で、西洋風の味の）料理」を作っていたという。それらの理由のためか、一度は流産を経験し、その後産まれた第一子もダウン症であった。できるだけ食事は気を付けて、薬は飲まさないように対応していた、という。とにかく、感染に弱いと言われていたので、抗生物質などは使わないで、漢方も学んだ薬剤師でもあったため、漢方薬を利用して自然療法的に対応していた。

二年後、第二子ができた頃はさらに食生活は洋食系に偏っていた。乳製品、卵、バターたっぷりの食事。また、妊娠してからはチョコレートが「いやらしい程食べたくて」、すごく食べていた。それが災いし、産まれてすぐ鼻の頭が油のつぶで真っ白で、ひどいアトピーの症状を持った子が産まれた。その頃は、世間は、今みたいにアトピーを捉えてなくて、京都ではアトピーの診療は走り出しであった。

これが大きな反省点となって、現代栄養学は間違ってるのではないかと思ひ始め、マクロビに出会った。1984年、35歳で、第三子（Ec氏）出産時は産婆さんのもとラマーズ法^{*1}で、第四子出産時も同じ助産所で出産した。産まれてから、離乳食もマクロビで徹底しておやつも「玄米かりんとう」くらいしか食べさせていなかった。E氏はその頃、正食協会^{*2}のリーダー講習というとてもレベルの高い料理教室に、子供をおんぶしながら参加していた。その頃、尊敬する講師、師匠たちに出会った。また、出産2ヶ月後に、第三子が幼稚園の年長くらいに滋賀に引っ越してきて、現在の、薬局を併設した自然食品店をはじめた。当時から「薬を売らない薬局をやりたい」という思いがあった。また、「医食同源という原則は守りたいから食品を店の一番表に持ってきて、その奥に薬局、そのもっと奥で主人が鍼灸院をしている。」という作りにする工夫を施している。ちょうどその頃から、第三子は、よその友達の様子を見て反発しだし、家のお菓子は一切食べなくなった。小学生になり、中学生になり、大きくなるにつれ反発は強くなった。玄米はもちろん、黒米とか雑穀とか入ったごはんは食べなくなった。祖父母はもとからあまり協力的でなく、玄米は敬遠していたので、「おばあちゃん達もよしよして感じで」第三子に賛同し、はじめは二通り作っていたのだが、忙しくなりだんだんと崩れていった。そのままで今はゆるくマクロビに取

り組んでいる。一方、すごく反発していた第三子だが、農学を学びたいと広島大学へ行き、彼女（F氏）との出会いをきっかけに自炊などする中で、マクロに戻っていった、という。（F氏参照）E氏の有機野菜の仕送りを市販の野菜と食べ比べたり、彼女（F氏）がE氏の元へ遊びに来たときに違いを感じとり、働きかけたことがきっかけとなった。E氏自身、驚くとともに「伝わっていたならよかった」と、とても嬉しい気持ちだったと語っている。また、母親から言われるより彼女から言われる方が素直に聞くことができたのだろうと語っている。

現在、E氏は、薬局で今までの人脈を活かしマクロビ講座や料理教室を開催している。「うちの店が交流の場、出会いの場になってほしい。」「門戸を広くして、いいところを生かし合いながら、悩みをもった方たちに適切なアドバイスができるような店になりたい。」と語っている。また、マクロビを継続していくことについて、「こういうことをね、やろうと思ってくれる若い子がいるっていうのは嬉しい。続けるのは自然体が一番ですよ。特別なことじゃないんですよ。いろんな方がいろんな考えでね。お付き合いの中でぶれることはあっても、自分の中でベストコンディションを保つためにはこういう食事があるとかそういうしっかりしたものを持ってるといいのがね。」と語っている。

※1 陣痛の波に応じた独特の胸式呼吸法で知られている。夫や親しい人に一緒に学んでもらい立ち会ってもらうのが特徴。

※2 昭和32年設立。マクロビオティックの創始者で、玄米菜食を世界に広めた桜沢如一先生の意を受けて、岡田周三が初代会長に就任。関西を中心に各地で講演会、セミナー、料理教室などを開催している²⁾。

(2) ライフヒストリーの考察

きっかけは“子供の病気”という障壁で三度も出会っている。これは本人にとって大きく重要な出来事で、そのため、その後第三子に過度に菜食に取り組むことを押し付ける結果となったことも、無理なく自然なことだといえる。E氏は、自分との障壁、また夫との障壁に出会うことはなかったが、この“第三子の反発”という障壁と出会ったため、一時的にはほぼ菜食に取り組むことを断念している。第三子の反発だけでなく、義父、義母も反発に賛同したことが、中断の事態に至った原因だといえる。家族内で賛同者が出た上、それが義父と義母であるという点で、気まずさや気を使うということが考えられる。

しかし、母（E氏）から子（Ec氏）へは反発から広まることができなかったが、彼女という他者（F氏）が介入することにより、結果的に菜食が広まることとなった。実の親から言われることには素直になれず反発してしまうが、親より少し距離のある存在の働きかけがあることにより受け入れることができたと考えられる。しかし、これは反発されてはいたがE氏の働きかけがあってこそその結果だということを忘れてはいけない。

いったんは菜食への移行を中断したE氏だが、現在はゆるく菜食に取り組んでいる。そ

れと共に、菜食が広まることを望み、活発に活動している。「うちの店が交流の場、出会いの場になってほしい。」という前向きで働きかける思考が見られる。社会に目を向け、自分がなんとかしたいという思いが感じられる。支配人のような存在である。関係図を見ても E 氏を中心に繋がり大きな広まりが見られる。

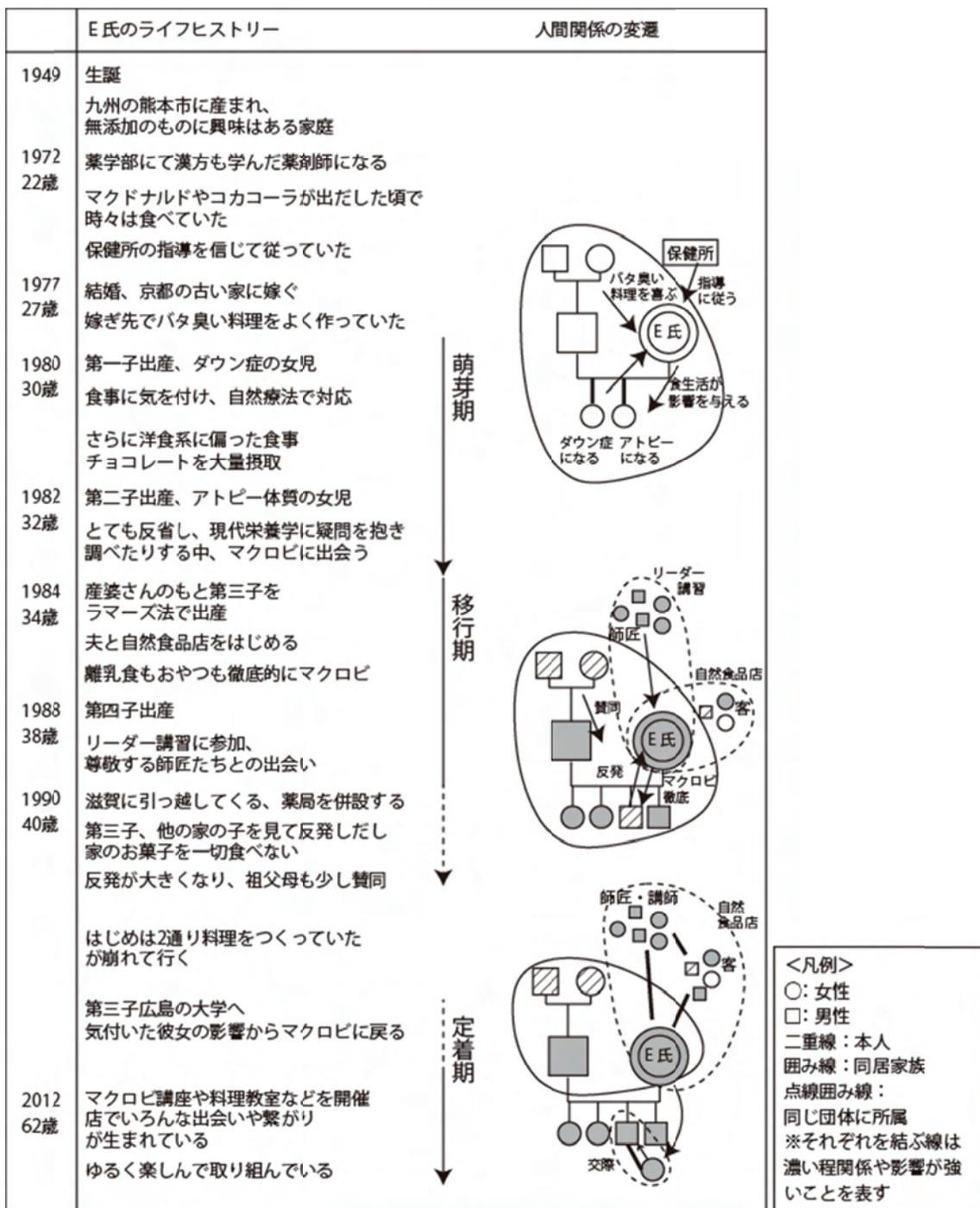


図 3-4 E 氏の個人年表と人間関係図

3-1-5 F氏のライフヒストリー分析

日時：2012年7月17日 17:00~18:30頃 28歳/女性/薬局の販売 場所：E氏が経営する店舗

(1)ライフヒストリー

F氏は1984年、福井で生まれ一般的な食生活のもと育つ。幼いころちょうど、ミートボールが流行ったり、マクドナルドが流行りだした時代で、両親はF氏にお肉を食べさせたかったようだが、F氏自身はあまり好きでなく食べないことも多かった。また、小児喘息をわずらっていた。

大学時代、20歳の頃、E氏の息子であるEc氏と出会い、付き合いは始める。一緒に自炊をする中で、E氏が送った仕送りの無農薬野菜とスーパーで売っている野菜を食べ比べることがあり、野菜の味が全然違うと気付く。F氏は後に、野菜の味を覚えたことが、転機だったと語っている。その後、Ec氏の実家であるE氏のもとを訪れた際、調味料の違いなどを感じ、F氏とEc氏にとっては恩師であるマクロビ講師O氏の講演会に参加し、今まで野菜の味の違いなどを実感していたこともあり、すごくなるほど、と思いそこからは食事を変えることとなった。今までの調味料はすべて捨てて、調味料・調理器具を全部新しいものに買い替え、圧力鍋で炊いた玄米を食べはじめた。その後、5年間程はずっと圧力鍋で炊いた玄米を食べていたが、最近の3年くらいは玄米が重たく感じてきて、白米を食べることも多くなっている。（これに対し、「根本を理解しているので、融通を利かせて取り組むことができる」と語っている。）大学生でお金もなかったので、節約と称して、外食はあまりせず、2人で仕送りの野菜やちょっといい野菜を買っては、いつも自炊をしていた。知り始めた2~3年は、怖いこととか嫌なことに目が行きやすく何でも怖く感じてしまい、「うわもうファミレスは絶対嫌だとか思って、でも人との調和をみだすのは嫌だったのでそういう面でちょっと嫌な気分になったりした。」という。

大学卒業後、結婚し、お店を手伝わせて頂くにあたって、正食協会の初級講座にEc氏と共に2人で通う。料理教室では他の生徒さんたちは、家では食材が本当にいいものを使えなかったり、どこかで中途半端になってしまうところがあつておいしくないと言う方たちが結構いたが、F氏は本当にいい食材をE氏たちが提供してくれるし、わからないことは何でもE氏に聞けばよいし、とても環境に恵まれていた、と語っている。

マクロビをはじめてから、友人とは距離的に離れているのであまり交流はないが、F氏がフェアトレードやオーガニック製品を扱っていると知り、子供を持つようになった友人達が興味を持って連絡をくれることがあり、喜んでいる。また、E氏の薬局での出会い、つながりから、“昔から受け継がれて来た女性から女性への知恵を次世代にも伝えていこうとするサークル”に参加、現在F氏含め4人で活動している。また、家族とは「マクロビをはじめてから絆っていうか心のつながりっていうのは強くなってるんじゃないかな」と語っている。1年半程前から、バスケの特待生で関西の短大に通うことになったF氏の妹を預かっ

ている。高校生の頃、バスケの強豪校で「とにかく食べる」と言われていたり、食生活は乱れていることも聞いていて、見た目も青白く唇の色も悪かったため体調を心配していたので、F氏には預かりたいという気持ちもあった。「うち来たらお肉は出さへんで。食べたい料理ないかもしれへんで。焼肉には絶対行かへんし。」と告げたところ、妹はもともと野菜好きだったこともあり、「ダイエットになるし、健康になるしいよ」と快諾した。食を共にし、一緒に暮らしていく中で、また、Ec氏が特に妹さんに気をかけ一生懸命やることで、妹さんも良いと感じたようで、今となっては「自然食系のお店に就職したい」と言い出している。食が変わってから、一度「どうしてもラーメンを食べたい」と言うので一度ラーメン屋に行くようなこともあったが、その時既に、食べると舌がピリピリするというので、F氏は「しめた!(笑)」と思ったという。ずっと低体温だったのも、最近では平熱が36.5くらいになり、血色も良くなった。E氏もこのことをとても喜んでいる。

(2)ライフヒストリーの考察

きっかけとして、交際相手(Ec氏)の存在と野菜の味を体感した、ということが大きい。女性として、交際相手に合わせるという心理が働く。“野菜の味が全然違う”と感じたのは、頭でわかることではなく、体で感じたことである。体で感じた後、頭で学ぶことにより、すんなり入ってくるし、納得する。

菜食生活への移行において、家族とは特に衝突することなく順調に進めているが、“怖いこととか嫌なことに目が行きやすく何でも怖く感じてしまい”など自分の中での不安(=障壁)や、“人との調和をみだすのは嫌だったのでそういう面でちょっと嫌な気分になったりした”など人との関係の間に不安(=障壁)は見られる。それらの障壁は取り組んでいく中で乗り越え、むしろ、家族に支えられて乗り越えているという印象である。夫(Ec氏)側の家族はもと菜食者であり、義母(E氏)は菜食を深く学んだ人であるためわからないことなど何でも教えてくれる、というとても恵まれた環境にある。また、妹さんと同居することにより、妹さんの生活も菜食生活へと移行していくことになるように、関係図を見ても大きな広まりが見られる。自身も“家族とは「マクロビをはじめてから絆っていうか心のつながりっていうのは強くなってるんじゃないかな」と語っている。”本人が成長し、家族も成長、家族単位で成長している。絆の強さは、食事を共にしていること、壁を乗り越えたことから感じている。

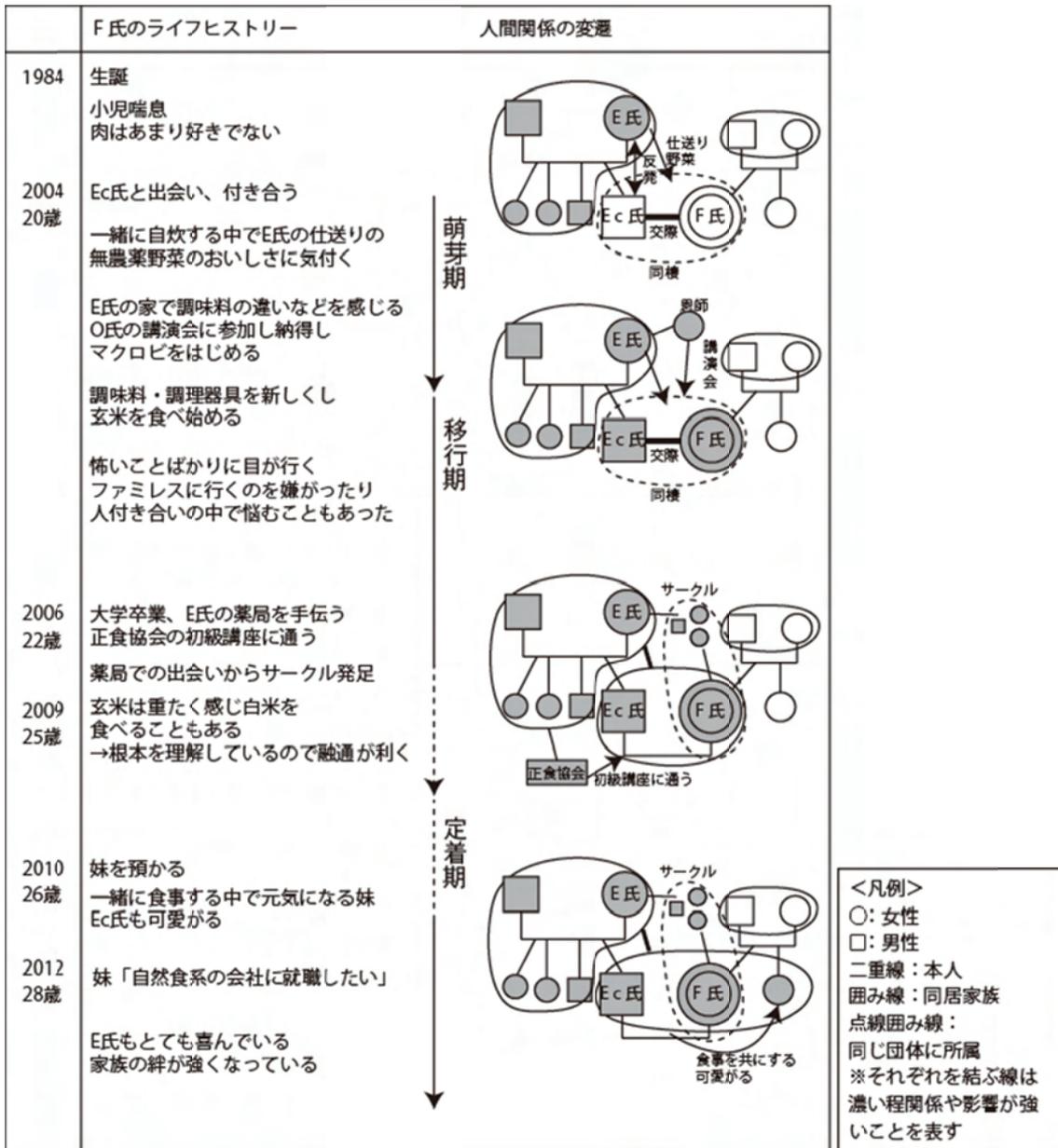


図 3-5 F氏の個人年表と人間関係図

3-1-6 G氏のライフヒストリー分析

日時：2012年5月14日 17:00~18:30
47歳/女性/会社員 場所：E氏が経営する店舗

(1)ライフヒストリー

1964年生誕し、過保護だけど厳しい両親のもと育つ。親の期待に応えたいという気持ちから、優等生で完璧主義な性格になっていく。「成績はオール5とってないと母親に認められない」くらいの気持ちだった。自分のそのままを受け入れてほしい、という思いから喧嘩もよくした。特に、受験の時期、「受験戦争の中でもう本当に勉強ばかりしていて、たぶんすごくストレスがあって」、お菓子をたくさん食べていた。そのせいか、その後、忙しい商社に就職し、関東で暮らしていたが、30歳になって体を壊す。特に、アトピーがひどく、なかなか治らなかったのも、食べ物から直さないといけないと思ったのがきっかけで、食事に気を付けるようになりマクロビ的な食事をはじめた。関東にはいろいろなマクロビの店があるため、いろいろ行っては勉強していたが、加減がわからず、栄養失調になりかけることもあった。その後、アトピーはきれいに治ってなんとなく過ごしていたが、最近またストレスの多い生活から体調を崩し、完全食^{*1}中心のマクロビを実践している。ひとつで栄養がとれるもの、玄米とか豆とか小さい魚、それ一個で完結するものを中心に食べていて、「今のほうが昔よりうまくいっているのかなと思うんですけど」と語っている。現在は、両親と、弟夫婦と双子の姪と実家で暮らしている。食事は家族とはほぼ別で、菜食が何か、どういうものかなど、(家族は)ほとんど理解もできていない状態。家族はなんとなくG氏が食べられそうなものはわかっているので置いておいてくれることはあるが、食事はほぼ自分で作っている。

学生時代、母とよく喧嘩になったが、父に対しても「もう戦争でいろんな意味でね、不自由な生活をね。傷を負ったまんま子育てをしているので。どうしても私達もその影響を受けるし。」とG氏は語っている。「現在、実家に置いてもらっているのは、関係のやり直しでもある。」と語っている。また、その父に対する思いから「だから私はどんな形であれ(自分の)子供と関わる時、自分の持ったもの(=菜食生活というスタイルや考え方など)はここでストップさせて。だから食事もその一つかなあと....」と語り、自分だけで取り組むという姿勢を見せている。

また、ずっと勉強も仕事もバリバリするタイプだったが、マクロビをはじめてからは、少し肩の力を抜いて取り組むことができるようになった。マクロビに取り組むポイントとしては、「本当によく理解すること」と共に「ほんっとーに特別なものではないと思うんですよ。マクロビっていう名前をつけるからちょっとね。」と理解することと、特別視しないことの大切さを語っている。

※1 二木³⁾は、芽の生える玄米をはじめとした植物類や、動いている動物など、まだ生きて

いる食物を完全食と呼んだ。栄養学の創設者である佐伯矩⁴⁾の栄養学では、1日分の必要な栄養が含まれた食事のことを完全食と呼ぶ。

(2) ライフヒストリーの考察

G氏は周囲に広めず、自分のみで菜食に取り組んでいる。G氏がまだ親という立場でないことに加え、G氏の考え方が要因として考えられる。“食事は家族とはほぼ別で、ほとんど理解もできていない状態。”“だから私はどんな形であれ（自分の）子供と関わる時、自分の持ったもの（＝菜食生活というスタイルや考え方など）はここでストップさせて。だから食事もその一つかなあと…”と語り、自分だけで取り組むという姿勢を見せている。”
というように、家族に広めよう、発信しようという意識が無く、むしろ広めない、という意識がある。食事もほぼ共にすることはない。そのため一緒に体感することもなく、広まることもないので、家族も理解できていない状態である。

また、取り組み始めは、“加減がわからず、栄養失調になりかけることもあった”とあり厳しくしすぎるところで“優等生で完璧主義な性格”というのが出ている行動である。また菜食への意識も、“アトピーの治療”というので“菜食生活への移行”とまではいっていない。最近になって上手く取り組めてきていると自身でも語っているように、現在移行期の途中であるといえる。

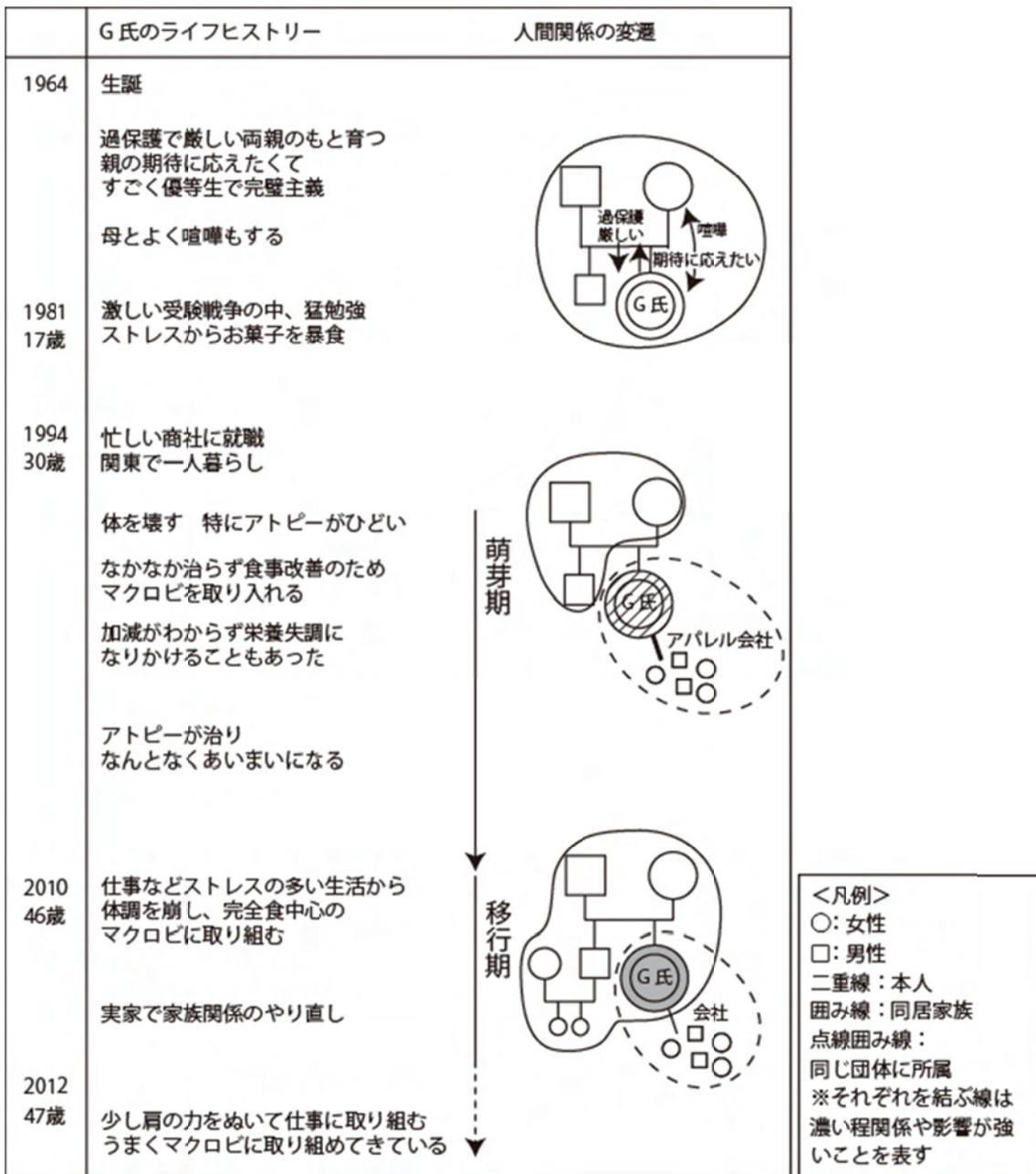


図 3-6 G氏の個人年表と人間関係図

3-1-7 H氏のライフヒストリー分析

日時：2012年5月28日 13:00~17:00

34歳/女性/雑穀料理講師 場所：H氏の自宅

(1)ライフヒストリー

H氏は1978年に生誕し、「大家族で祖母が明治生まれの人でひじきとかおからとかを良く食べて育った」。「すごく心配性で周りを気にするタイプで、何を身につけるかすごく気にしたり、世間の評価を気にしていた」という。とても冷え性で、学生時代の頃、H氏は生理が来なくて、周りがどんどん女の子らしくなっていく中、自分は全然女らしくならなくて「私は女なんだろうか」と思っていた。華奢で身長がとても低いことも気にしていた。大学の時、産婦人科に行き異常が無いとわかり、その後生理もはじまったが、常に生理不順だった。「子供を授かれないんじゃないか、結婚できないんじゃないか」という漠然とした不安を抱えていた。子供が好きで小学校の教員を目指し、大学卒業後、小学校教員となった。

その後、約6年間教員として務める。ストレスの多い仕事で、生理は勿論不順だし、顔はふきでもものだらけで体調もよく崩し、仕事はできるがひどい状態だったのだが、運あって結婚し子供を授かることができた。「早く子供を授かりたいと思っていたら、年に1回の生理だけ結婚してくれるありがたい人が現れて、結婚して子供も授かって、なんか奇跡的に。」と語っている。妊娠5カ月頃、助産院があることを知り、病院以外で産む方法があるのだと知り通り、助産師に「体が冷えているから牛乳をやめなさい」と言われる。「背が伸びると信じて飲んできた牛乳なのに…」と驚く部分はあったが、牛乳をやめ、その後お肉もよくないと言われ減らしていった。結婚してからは、夫が割と肉好きだったので食生活を同じにしたこともあり、「漠然とどうしたらいいんやろう。」と考えていたが、「医者はノータッチのオープンシステム*1で産みたいと思い、体づくりが大事と聞いていたので私なりに一生懸命していた」という。

2007年(28歳)、医者にも母体が小さいしすごく大変だと言われていたのに、安産ですと子供が生まれ、自信がつく。H氏は「お医者さんに体が小さいし(出産は)すごく大変だよと言われてたんですけど割とずっと産まれて、安産だったんです。だから私は本当に女なんだろうかという自信のないところからスタートしていたので、すごい助産師さんのおかげで、すっごく精神的に自分に自信がついて。仕事でも自信をなくしてたので、すごく自信がついて。人間の力ってすごい自然の力ってすごい。産む力も赤ちゃんが生まれようとする力もすごい。もっと自分自身を信頼したいしもっと子供の力も信頼したい。」と語っている。この思いが、母乳育児につながる。「母乳をあげているときにダイレクトにわかった。お肉を食べたら母乳がまずいとか、ながれない。私もしんどいし子供も機嫌が悪い。布おむつの汚れおちが明らかに悪い。」「食事によって和食を食べた時と油で炒めたこてこてのステーキだとかを食べたときとすべてが違う。食べたものでこんなに違うんだ。」じゃ

あ何を食べたらいいんだということで、いろいろ図書館にいったら、いろいろベジ（菜食）関係の流派というか、いろいろ読み漁り、その中で一番これはおいしくて体もよくなりそうとビビッときたのがつぶつぶだったんですね。はじめに出会ったのが（後の師匠的存在となる）Y氏の甘酒スイーツので、作ってみたら簡単ですごくおいしくて...」という。これが、雑穀料理との出会いとなった。その後、母乳育児の友達を誘って会員制の団体に応募し、サークルを発足した。また、もっと本格的に学びたいと思い、東京へ勉強しに行った。それが4~5年前になる。

取り組み始めは、「牛乳は悪いとか、なんでこんなものが売られてるん？だれのせい？」とか批判的な考え方が強く、しんどい思いをした。H氏の心の中が批判でいっぱいなときは夫も祖父母に対しても「なんでわかってくれない？」という批判がわいてきて、ぶつかることもあった。続けて勉強していくなかで、「そうじゃないな」と思い、「もっといいほうに目を向けて、こんな時代でもこんなにいいお塩をつくっている人がいたりだとか、無農薬で育ててくれてる人もいるし、すごくありがたいことや。」と思うようになった。また、取り組んでいく中で、生理が毎月くるようになり、冷え性が治り、髪質がよくなった。身体面だけでなく精神面も変わっていき、自分主体で生きられるようになり、「私は私でいい。それだけ芯ができた。穏やかでいららせず、前向きな気持ち。何より楽しくなった。」と思うようになった。H氏は、「今思えば、前は生きづらい考え方をしていたな、」と思っている。

また、ちょうど産休の頃夫の会社が倒産して、両方とも職がない状況になった。しかし、「野菜を育てたりもしてるし、まあ大丈夫って思って、以前だったら思えてなかったと思うんですけど。つぶつぶのおかげでそこまでなれてたので。」とも語っている。それをきっかけに祖父母のもとに引っ越し、二世帯住宅で共に暮らすことになった。前述したように、家族とぶつかることもあり、特に祖父母は、玄米は戦中を思い出すから嫌というのがあったようだが、H氏がどんどん元気になっていく姿や、孫の元気な様子を見て、理解するようになっていった。引っ越す2年前くらいから、無農薬野菜の栽培もはじめた。また、最近では、H氏が食べているものを見て、祖母がセミナーに来て、話を聞いてくれたり、「今日もおじいちゃんがはっきりヤクルトの勧誘に「うちは乳製品はとらんのや」っていつてくれて...」と祖父母が理解してくれている様子を語っている。

出産後2年目くらいから、教師への復帰についてすごく考えたが、「もっとつぶつぶを勉強したい」という思い、「給食一つとっても文部科学省の矛盾みたいなものを知ってしまったらやっぱり戻れない。牛乳の良さとか資料とかばんばん配るんですよ。思ってるのと違うし、矛盾を知ってしまった、今は続けられない。」という思いから復帰はせず、雑穀料理の講師になることを選んだ。「何か働きたい。ライフワークもしたい。ボランティアじゃなくて仕事がしたい。もっと本格的に勉強して本当に心から教えたいと思うことを教えたい。料理も好きですけど講座とか伝えるのが好きで、教員の経験も今思ったらすごくよかったと思っていて...」とも語っている。2011年（33歳）5月からセミナーを開始している。現

在，H氏は、精神的にも落ち着き家族とも上手く、雑穀食にとりくめている。「いちいちぶれなくなったし、だからといって人に迷惑かけてはないし、他人は他人で許せるんですね。自分が納得してるので人がどうこう思わなくなったんですよ。不思議なことに、許せるようになった。おおらかになった。人じゃないな、自分が変わらなきゃね。義務感でなく、自分がもっと楽しんでね。」と語っている。2012年8月には、第二子も出産予定である。

※1 内容は地域によってもさまざまだが、妊婦検診は個人病院で、出産は大病院で行うシステムが一般的。

(2) ライフヒストリーの考察

H氏は菜食生活への移行において、まず、学んだことを夫や義父・義母に伝えたいという気持ちから、批判的になってしまい衝突する。しかし、菜食に取り組んでいく中で、そうじゃないと思ひゆるくなっていく。“続けて勉強していくなかで、「そうじゃないな」と思い、もっといいほうに目を向けて” “人は人で許せるんですね。自分が納得してるので人がどうこう思わなくなったんですよ。不思議なことに、許せるようになった。おおらかになった。人じゃないな、自分が変わらなきゃ。義務感でなく、自分がもっと楽しんでね。”とあるように、思想を確立しゆるくなっていったことを語っている。家族も戸惑いながらも認めていく。“H氏がどんどん元気になっていく姿や、孫の元気な様子を見て、理解するようになっていった” “今日もおじいちゃんがはつきりヤクルトの勧誘に「うちは乳製品はとらんのや」っていつてくれて…”とあるように、H氏が元気になっていく姿を目の当たりにし、認めざるを得なくなり、自然と認めていく形となった。このように夫や義父・義母という家族とぶつかり（=障壁）ながらも乗り越えていき、現在は関係図を見ても広まりがよく見られ、仲間が多い状態であり、定着期となっている。広まりがよく見られるのは、H氏の積極的に学び、伝えたいという気持ちが行動として現れているためだといえる。“もっと本格的に学びたいと思ひ、東京へ勉強しに行った” “もっとつぶつぶを勉強したい” “もっと本格的に勉強して本当に心から教えたいと思うことを教えたい” “もっと本格的に勉強して本当に心から教えたいと思うことを教えたい”などの発言から見られる。

また、H氏にとって出産がとても大きい出来事となった。出産時がきっかけで、身体で感じ食の大切さに気付く。特に母乳育児の際、子育てを通じて“食べたものでこんなに違うんだ。”と感じる。今まで過剰なほど女性として自信がなかったのが、反動で、出産で自分にとても自信がついた。その自信という存在の大きさは偉大である。→ “「すごい医者さんに体が小さいしすごく大変だよと言われてたんですけど割とすつと産まれて、安産だったんです。だから私は本当に女なんだろうかという自信のないところからスタートしたので、すごい助産師さんのおかげで、すごく精神的に自分に自信がついて。仕事でも自信をなくしてたので、すごく自信がついて。人間の力ってすごい自然の力ってすごい。産む力も赤ちゃんが生まれようとする力もすごい。もっと自分自身を信頼したいしもっと

子供の力も信頼したい。」と語っている。子供を育てる，母になる，ということは，それだけの自信も必要だといえる。その後，“母乳育児の友達を誘って会員制の団体に応募し，サークルを発足した。”ことから自信の現れが見られる。

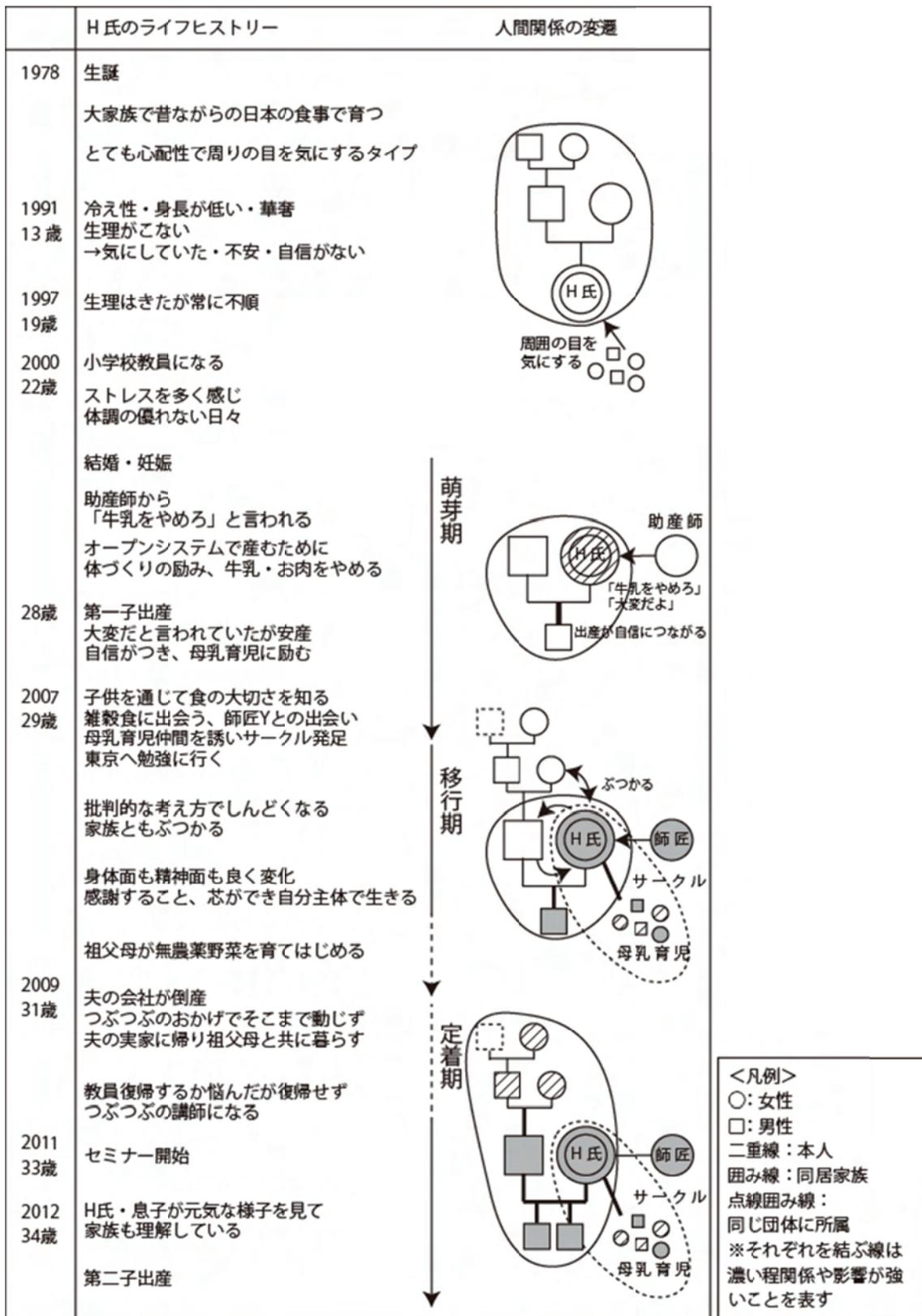


図 3-7 H氏の個人年表と人間関係図

3-1-8 I氏のライフヒストリー分析

日時：2012年6月26日 9:30～11:30

26歳/女性/マクロビ菓子店経営 場所：I氏が経営する店舗

(1)ライフヒストリー

I氏は1986年生誕。両親は自然食的思考で、無添加の食品が多く使われていたり、ジュースは飲ませてもらえなかったりした。父親が農産加工の仕事をしていたこともあり、無添加のおいしい味噌を持って帰ってくることもあった。普通に、ステーキやすき焼きなどの肉料理はよく食べていたが、I氏自身はあっさりしたものが好きで、マクドナルドなどのファストフードは元から苦手だった。

高校3年生の頃、アトピーになって漢方の先生に診てもらっていた。その時、体と食が繋がっていることを学ぶ。気滞という体質だと言われ、食べないほうがいいものが結構あってショックを受けた。その半面、食べるもので体が変わることをおもしろいと思った。

環境問題に興味があり、大学は環境系の学科に入り、大量消費の社会に疑問を感じていた。大学2年生の頃、NOVAの体験留学でアメリカに行ったホームステイ先が、少し食にこだわっている家庭で、「マクロビって知ってる？日本発祥なんだけど。」と言われ、気になっていた。このときマクロビのこと知った。日本に帰ってきて本屋さんで、マクロビの本を見て「おもしろい！これだ！」と思う。「身土不二^{*1}」の考え方が、漢方の考え方に通ずるところがあった点と、フードマイレージが少なく環境負荷が少なく済むという点、とおまけで皮むきが苦手な私にぴったりと思った点」が「これだ」と思ったポイントだという。

はじめの3年間くらいは徹底してビーガンに取り組み、マクロビを実践していたはじめての半年では気付いたら痩せていた。その様子を見て、興味を持つ周りの友達も多かった。また、卒業論文のテーマも“日本のベジタリアニズムの現状と今後の展望～食の環境へのアプローチ～”にするなどして調べている過程で、食と環境や発展途上国の諸問題との関わり等、様々なおもしろい側面が見えてきて、世界が広がった。（環境や発展途上国の諸問題については卒論で調査する以前から分かっていたが、“食”との深い関わりを知るようになったのが卒論の調査である。）その頃から、家族と自分のごはんは別で、自分の分は自分で作っていた。父と弟は菜食にあまり興味は無く食べないが、肉を思い起させるようなものは好んで食べるように徐々になっていった。今は、母と妹はおいしいと言って食べている。最初は、“肉は身体に必要”と思っていた母からは反対された。トイレの本棚にも、“肉は身体に必要”という本が置いてあるのを見つけたし、肉を食べないと言ってもなかなかわかってもらえなかった。そこでI氏が読んですごくわかりやすかった『Organic Base マクロビオティックと暮らす^{*2}』という本を読んでもらい、納得してもらうに至り、お互いわかりあえることができた。

ビーガンに取り組みはじめて料理やお菓子作りが楽しくなった。「例えばベーコンとか使

えなくて、でもベーコンとか使うとそれだけでおいしくなるじゃないですか。そういうのとかないからいかにおいしくするかって考えなきゃいけない。ないところから作り出すのがとてもクリエイティブなんです。それが楽しくって。」と語っている。大学4回くらいの頃、オーストラリア人の彼と付き合っていて、彼と料理を作ったり、オーストラリアで一般的なタイカレーを作ったりするのが楽しかった。ちょうど同じころ、9月頃から大学を卒業して5月頃まで、京都のビーガンレストランでアルバイトをしていて、そこでも食に関しての考え方を教えてもらっていたこともあって、どんどん楽しくなっていた。アルバイトをする中で料理も見て学んでいた。

その後、オーストラリアで2年間 WWOOF^{※3}の生活を体験する。ほとんどベジタリアンの家を選んでいて、いろいろな人と出会ったが、日本人より思想や主張が激しい人は多かった。「WWOOFで、車で旅をするうえで、とりあえずいらないものをそぎ落とす感じで、とにかく物を少なくしなくちゃいけないから。メイクなんていらねえし、電気ガス水道全部なしなんです。どんどんそぎ落とされていってすべてが生きることに繋がってる。生きることに繋がる行動だけなんです。お風呂も川とかだし服もわけわかんないの着てるし、お湯をわかすのにも火をおこさなきゃいけないし、小麦粉は石臼ですりつぶすところだし.... 皆がこうだったらきっと平和になる。こんだけいろんなものがなくても生きていけるっていうのがすごい強みに感じました。」と語っている。

そのときの経験から現在、I氏が目指したい理想は、自給自足的な暮らし（100%自給自足とは思ってなくて、周りの人とできることやものを交換しながら、他の人と一緒に、と思ってるという。）だと言う。「そこを目指したときに肉って出てこないんですよ。私には殺せないし。まあ鶏育てて卵くらいは食べるかもしれないですけど。だからベジなんです。昔から環境問題とか興味あって大学で開発環境っていう学部に入って、いろいろ考えていきつきました。地産地消で小さい範囲でお金を使わず生きること。大量消費の社会にずっとすごい疑問を感じてたんです。だからほとんど服とかももらいものだったりするし、着物とかも着ます。着物はすごいエコだと思うんですよね。流行も追わないでいけるし。それから自給自足ではそれぞれの役割が大切だって。お互いができることをして交換していけるようになったらすごく楽しいなって。私は料理を作ったりお菓子を作り、〇〇氏はヨガをやるし、××氏はお野菜を作ってくれるし、△△氏はろうそくを灯してくれるし...って皆が本当にやりたいことだけをやって、ぐるぐるまわってたら幸せな世の中になる。今はそれが自然とできてきてる気がして。」と語っている。実際、現在、I氏は、地産地消・有機栽培・自家栽培にこだわった材料で作ったお菓子屋さんをしていて、「なんとなく滋賀で活動している人たちの顔は把握してて...マーケットとかで顔をあわせて、なんとなく大きな1つのグループになって、皆思いをもって、目指してる場所は似てて...って思います。つながりとか結構強いように感じています。」と語っている。

楽しいことの反面、外食時に困ることはあった。「店員に『卵、肉を抜いてほしい』と言うと『は？』という顔をされる。」「飲み会のときも自分は食べられるものが限られている

のに割り勘だし、友達とごはんに行くときもお互いすごく気を使っていた。」「良かれと思って、笑顔で肉料理を出されるときの困る。」など、そういうときに気持ちを処理するのがはじめはしんどくて、やめたいと思ったり、気持ちが揺れることもあった。今は、時々魚も食べたりするビーガンといった感じで、無理なく楽しんで取り組んでいる。「やめたいと思ったことはあるか」という問に対し、「ある意味ちょっとずつやめていってるんですよ。マクロビ→ビーガン→時々魚とか→…自分の中でどんどん妥協とかこれは…と思えるものが増えてきて。今でもこの料理にはどうしてもチーズが…と思えばチーズを使うし。自分の中に芯とかができていったから、逆に自分の基準みたいなのができて、ある意味でゆるくなっていったんだと思います。最初はできなかった柔軟な考え方ができるようになった。でもベジ中心の生活をやめたいと思ったことはありません。」と語っている。

※1 環境と生命は一体。生命現象は、その環境が生み出すという考え方です。身近な季節・風土から自然に生まれるものを食すことが、体に最も無理がなく適しています⁵⁾。

※2 「できることから少しずつ」をコンセプトに、気をつけたいポイントを20項目に分けて解説。自分のペースでマクロビオティックを取り入れ、変化を実感できるように構成されています⁶⁾。

※3 お金のやりとりなしで、「食事・宿泊場所」と「力」そして「知識・経験」を交換するしくみ

(2) ライフヒストリーの考察

アトピーになり、漢方の先生に診てもらい、“体と食が繋がっていることを学ぶ。”“食べないほうがいいものが結構あってショックを受けた。その半面、食べるもので体が変わることをおもしろいと思った。”“ごはんがおいしくって気になり”というように体感する。体感した後、学んでいることですんなり入ってくるし納得していることがわかる。その後、“3年間くらいは徹底してマクロビ”に取り組み、教えを守る姿勢を見せている。

しかしI氏は取り組んでいく中で、母と衝突し、自分の中でも葛藤があり、など障壁に出会っている。母親との衝突は、本を読むことで理解し合うことができた。これはお互いが干渉しあうことから生じた出来事であり、これに反して、父と弟は全く同じ食事ではなく、興味もなく、干渉もしないため広まることはないし衝突することもない。食事を共にすることと、共にしないことの違いの現れである。また、自分との葛藤として、友人との外食時、“そういうときに気持ちを処理するのがはじめはしんどくて、やめたいと思ったり、気持ちが揺れることもあった”と辛い思いをしたことを語っている。しかし、それらを乗り越え現在は定着期となっている。I氏は現在から振り返って、“ある意味ちょっとずつやめていってるんですよ。マクロビ→ビーガン→時々魚とか→…自分の中でどんどん妥協とかこれは…と思えるものが増えてきて”と語っている。ある意味ちょっとずつやめている、という表現は特徴的である。“やめる”ということは一見悪いこと、挫折ととられる。でも、

単に悪いこと、というわけではない。ここでは、“やめる”という言葉とは反して、定着していつているという意味でもある。“自分の中に芯とかができていったから、逆に自分の基準みたいなのができる、ある意味でゆるくなっていったんだと思います。最初はできなかった柔軟な考え方ができるようになった”というように、続けて行く中で思想を確立し、芯ができたからこそ、ゆるくなることができたのである。

また、“世界が広がった”というように、I氏はマクロビのおかげで世界が広がったという。WWOOFに参加したことや、“すべてが生きることに繋がってる”という考えなど、人が生きるということにまで思考が至っていて、視野の広さ、目が外に向いていることが見られる。

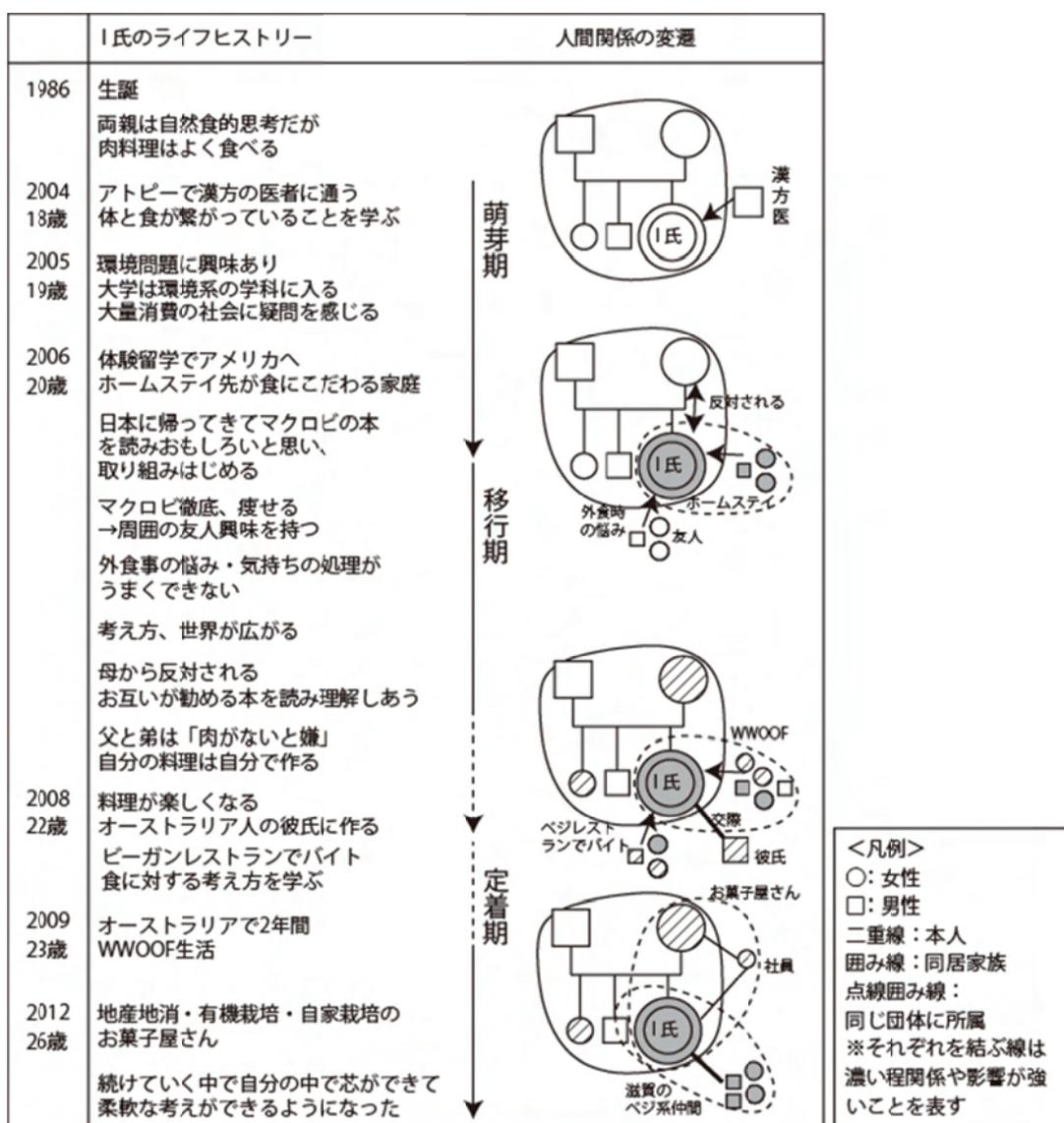


図 3-8 I氏の個人年表と人間関係図

3-1-9 J氏のライフヒストリー分析

日時：2012年8月7日 14:00~15:30頃

45歳/女性/マクロビ料理講師 場所：スターバックス梅田大丸店

(1)ライフヒストリー

J氏は1967年に生まれ、母親に少し甘やかされて育ち、食事のわがままは許されていた。両親は特に食へのこだわりはなかった。学生時代から、特に大学では、焼肉もビールも好きで、暴飲暴食の日々を送っていた。結婚して、子供が欲しいと思いだした頃、子宮筋腫を患い妊娠しづらい状態になっていた。すごくショックで、「子供ができないかもしれないと思うと死ぬよりも辛い」と感じていた。手術をし、出産までに2~3年かかった。今思えば、暴飲暴食が原因だったと思うが、その時は食事が原因だとはさほど思っていなかったという。無事出産後、やっと産まれた子供なので健康に育てたいという思いが強く、食に関心があったが、テレビやメディアが言うこと、流行に流されていた。そんな中、夫の転勤のお別れ会で、友達が作ってくれた玄米おにぎりを食べてとても美味しくて驚く。分づき米^{*1}は食べたことがあったが、玄米はその時がはじめてだった。

転勤後名古屋へ行くのだが、その時、玄米おにぎりを作ってくれた友達からマクロビを教えてもらい、たまたま、名古屋にあったマクロビ料理教室に通いはじめる。娘が年長頃まで、初級・中級・上級…と、のめり込むように通い続けたという。これがマクロビとの出会いとなった。今まで流されていた自分にとって、普遍性のある、ふらふらしない考え方が自分にぴったりはまって、もっと学びたいと思い、上級コースを終えて、東京にある師範コースにも2年間通い、現在、不定期だが料理教室のインストラクターも務めている。マクロビをはじめてからは、疲れやすさが全然違って、元気で、朝も早く起きれるし、体温調節も上手くできるようになり、エアコンいらずになった。

最初は、夫が嫌がり、J氏も「こうしなきゃ！」と思い「玄米食べなきゃ！お肉はだめ！とか押しつけちゃって」、喧嘩になることもあった。続けて行く中、J氏も「その人にあったやり方があるんだな」とわかるようになりゆるくなり、夫もJ氏が元気な様子を見ると共に、慣れてくるし、子供の健康も考えて許容範囲が広がっていき、今は、トラブルは特にない。現在は、子供も玄米は少し嫌がるので、夫と子供には魚料理は出したり分づき米を出している。夫も「昔は、7分づき以上は食べられなかったが、今は3分づきは食べられるわ」と話したり「これは陰？陽？」と聞いたり興味を持ってくれることもある、という。

子供に対しては、絶対市販の物は食べさせない、とかは決めていなくて、友達と食べるときは友達が持ってきたものは食べさせている。しかし、子供は敏感ですぐ体に出るため、そういう物を食べると体調を崩したりして、それが嫌なので、自ら「やめとく」と言うこともある。現在は、大阪で学校にはお弁当を持って行っているが、名古屋のときは牛乳以外は、皆と同じ給食を食べさせていた。「皆と同じものを食べる楽しみっていうのもあると思うから。私は精神的なものをとるといふか.... 結構そこは辛いよね。」と語っている。

友達関係としては、仲の良い友達には「そういうの食べへんから」と言うが、あまり親しくない友達には「自然にそういうのを避けながらみたいな感じで、やっぱり言うところちょっと隔たりができるというか…」と話している。料理教室などのつながりで、マクロビをはじめてからはマクロビ関係の友達は増え、「やっぱりそういう食べ物の考え方が一緒だと似てて自然体でいられるっていうか、なんか心地よい感じ。やっぱり食べ物って人間をつくってるから。考え方とかもね。」と語っている。

「自分の体が教えてくれることだから、身体も健康になったし精神面でも健康になった感じだし、ぶれない自分っていうか流されない自分ができた。」と現状に満足し、楽しんでマクロビに取り組んでいる、反面、「環境問題は常に考えてるかな。負荷をかけないように生きていきたいって思ってるけど。だからこういうところ（デパートや百貨店など）に出るとびっくりしちゃうよね。あれだけ節電っていつてるのにどこも節電なんてしてないし、何も変わってないし…寒いくらいだし(笑)でも世の中の人は暑いのにエアコンが効いてないとイライラしちゃうみたいだもんね。そういうときこういうところに来たりすると、特殊なんだ私、とか思うよね。全然普通じゃないね、こういう考え方って。」と語り、社会への不満のようなものも少し感じている。

※1 玄米と白米の中間の米。玄米の周りの糠を白米ほど削らず、ある程度残したお米のこと⁷⁾。

(2) ライフヒストリーの考察

J氏は菜食生活への移行において、取り組み始めは、“押しつけちゃって、喧嘩になることもあった”など夫との衝突(=障壁)に出会っている。押し付けてしまったのは学びの姿勢が強いからである。“もっと学びたいと思い、上級コースを終えて、東京にある師範コースにも2年間通い”ということからも学びの姿勢が見られる。その後、夫との衝突については、“F氏も「その人にあつたやり方があるんだな」とわかるようになりゆるくなり、夫もF氏が元気な様子を見ると共に、慣れてくるし、子供の健康も考えて許容範囲が広がっていき、今は、トラブルは特にない”とあるように、続けていくなかで「その人にあつたやり方があるんだな」と気づきがあり、ゆるくなっていき、現在定着期に突入したところと見られる。しかし、“こういうところ（デパートや百貨店）に来たりすると、特殊なんだ私、とか思うよね。全然普通じゃないね、こういう考え方って。”と語っているように、“一般の人と比べて自分は普通じゃない”という意識がある。周囲と自分を比べている。

一番はじめのきっかけとしては、“友達が作ってくれた玄米おにぎりを食べてとても美味しくて驚”いたことで、きっかけは意外と日常的で大きなことではない。しかし、友人という存在とすぐく美味しかったということがポイントである。体感することの大切さが見てとれる。体感することの大切さは、“自分の体が教えてくれることだから、身体も健康になったし精神面でも健康になった感じだし、ぶれない自分っていうか流されない自分

きた”と語っていることから現れている。

その後、本当に菜食に取り組み始めるきっかけとして、子宮筋腫にかかり子供ができないかもしれないという状況になったのだが、“子供ができないかもしれないと思うと死ぬよりも辛い”と語っているように、子供という存在を大切と認識する強さを感じる。

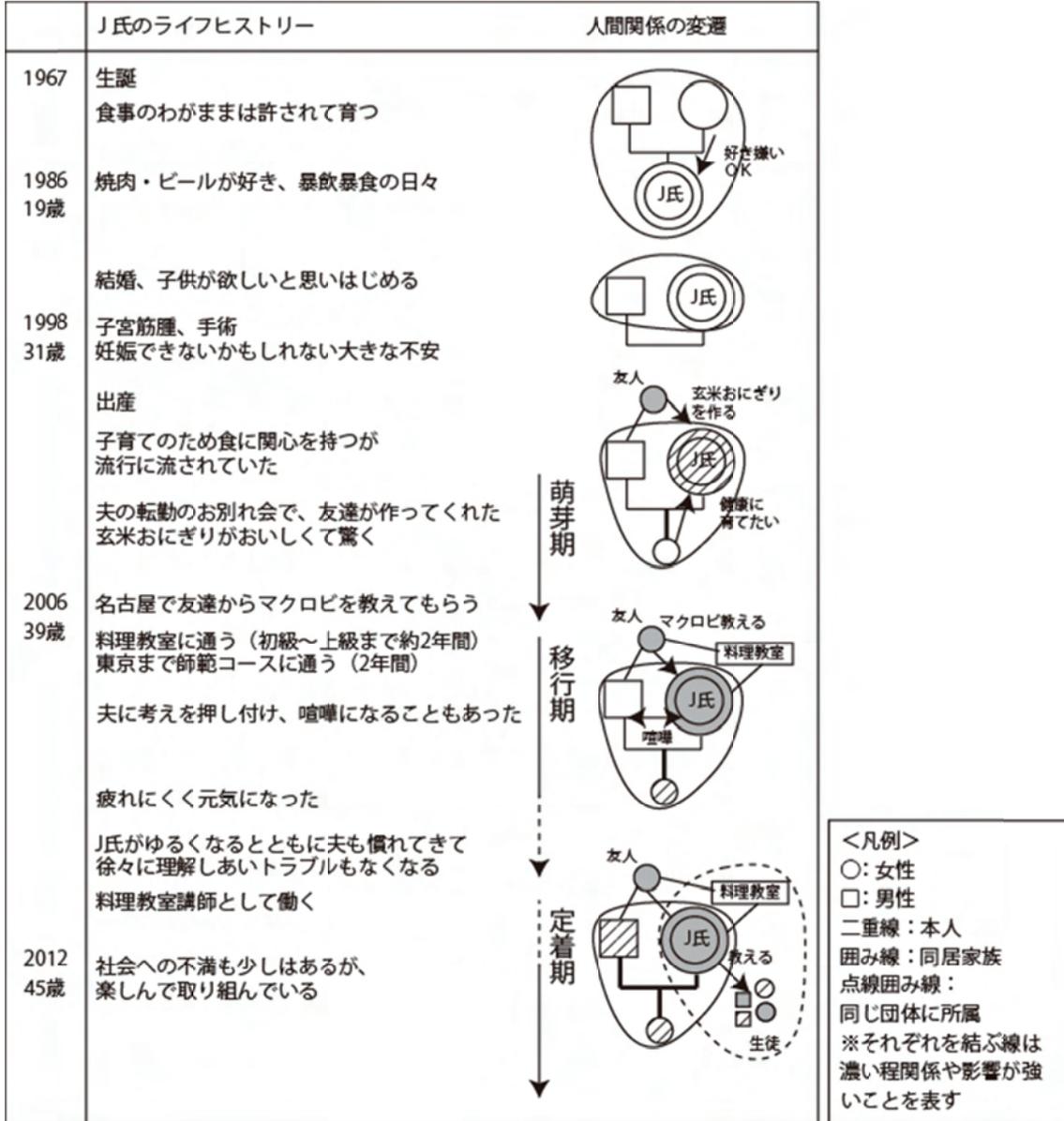


図 3-9 J氏の個人年表と人間関係図

3-1-10 K氏のライフヒストリー分析

日時：2012年8月22日 16:30～18:00

30歳/女性/ビーガン菓子店経営 場所：K氏が経営する店舗

(1)ライフヒストリー

K氏は1982年生誕、「普通の日本の家庭といった感じ」の家で、芋やひじきを食べたりすることが多く、肉や魚が出てくることは少なかったため、K氏自身も「今思えばマクロビोटニックだったのかも」と語っている。お菓子作りが好きで、幼稚園生の頃からすでに、母と共にお菓子を作っていた。はじめて一人でお菓子作りをしたのは中学生の時である。その反面、部活のバスケが大好きで、部活に明け暮れる生活を送っていた。高校生の頃、野菜スイーツの本に出会い、「あー珍しいなあと思って、でお菓子食べたいし作りたいけど、いっぱい食べると重たくなるから、これいいな」と思い、野菜のお菓子を作るようになり、自然食品のお店で材料を買ったり、マクロビを知るようになった。

大学1回生の頃、支援センターで働いている人に、「1回生のときに海外へ行くと、そのあとの4年間とそのあとの人生がごろって変わるよ」と言われ「じゃあ行ってみるか」と思い、夏休みでバックパッカーでアジアへ行く。「知らないものを見ることがすごくわくわくして、今思えば、そっから今みたいな人生が始まってるなって。たまに知らない国に旅をしてね。」と語っている。大学生の間は、バイトをしては旅とカフェに行き過ぎていた。カフェが大好きで、卒業研究でもカフェの研究をしていた。ベジタリアンという食文化があることに気づいたのが大学3回生の頃、オーストラリアへ行く。レストランやカフェでベジタリアンというジャンルが普通にあること、またK氏が滞在した家がベジタリアンの家庭だったことが菜食との出会いとなった。野菜しかでないけど、すごくおいしいと感じたのが印象的だった。その後、カフェの研究をする中で、いろんなカフェに出会ったが、ベジタリアンのカフェもあって、こんなカフェがしたい、と思っていたという。「ベジタリアンのお菓子にしたら、普通の人も、アレルギーのある人も、糖尿病の人も皆食べれるし」と語っている。

24歳頃から、イベントでお菓子を売りはじめ、オーダーをもらったり、「次どこで買えますか？」と聞かれるようになり、お店を持ちたいと思いはじめ、26歳のときちょうど良い物件に出会い、今のカフェをはじめた。食べ物はベジタリアンでアレルギーフリー、飲み物はいろんな国の飲み物が飲めて、選べるようにしている。現在は夫と二人暮らしで、夫は普通の食事をしていてマクドナルドも大好きだが、普段は文句も言わずおいしいとベジタリアンの食事を食べている。職場や外食では何でも食べている。最近では「一緒にいると同じ舌になるのか、自然食品のおいしさを感じてくれるようにはなっている」と語っている。

お隣さんやお向かいさんが次々に無農薬の野菜をくれるので、材料には困っていない。「ここらへんの野菜って全部オーガニックなんですよ。誰もそんなこと言わないんですけ

ど、無農薬であたりまえだから。」と語っている。もらった野菜をお菓子にして返して、物々交換をする生活がここ1年程ずっと続いているという。

全然勉強などはしていなく、頭に残るのは都合のいい情報だけだと K 氏は語る。たとえば、「ガトーショコラを作るときに、ココアっていうのはすごい陰性が強いって書いてたから陽性のもの、みそとかで中和したほうがいい。へーと思って、で、みそを入れて、そしたらガトーショコラがめっちゃおいしくなって。それ以来ガトーショコラ作る時は、ココアっていうかキャロブ^{※1}、陰性のものとみそを一緒に使うようになった」、「料理がベジタリアンだと、だしを野菜からとるので味が繊細になったので、調味料はすごく変わった」などである。「取り組んでいるという意識もなく、なんとなく自然とこういう生活をしている」という K 氏だが、今思うと生活も少しずつ変わっていったという。「そうやってベジタリアンってゆうのを聞いて、別にお肉買わんでもいいなって思うようになるじゃないですか。そうやって生活するようになったら、例えば洗うものがせっけんになって今まで普通に合成洗剤やったのが、なんかそういうところに行ったり、そういう人たちとしゃべるからやと思うんですけど。いろんな情報が入ってくるようになるんですね。あー、合成洗剤って流したら水が汚くなるんやなとか。で、せっけんに変えたんですよ。そしたら、だんだん変わっていく。着るものとかも麻とかになって。せっけんで洗うほうが色とか素材が保てるんですよ。で、せっけんで洗って。で、暮らすものとかがだんだん変わっていくんですよ。だからなんでも繋がってるなあって思うんです。タオルとかでもなるべくオーガニックコットンとかを選ぶじゃないですか。で、今までやったらとにかく安いものを、が良いとか。ぱっと買ってぱっと捨てるよりも、高いんやけどこれが欲しいこれがいいと思うものを買って長く使う、ほうが意味があるなと思うようになりました。」と語っている。
※1 キャロブ (いなご豆)。粉末にしたものがよく使われ、ココアに近い風味を持ちながら、ココアに比べ鉄分、繊維が豊富で、カルシウムはココアの約 2 倍かつ低カロリー。アメリカではココアの代わりになる健康食品として使われている。

(2) ライフヒストリーの考察

K 氏はもともと菜食よりの家庭で、“菜食生活へ移行”という意識は全くない。実際取り組んでいるという意識もなく、自然とこうだと語っていた。周囲とぶつかることもなく、自然と菜食生活を送っている。周囲との関係においても、夫が文句ひとつ言わなかったり、ご近所さんが無農薬野菜をくれるなど、環境にもとても恵まれている。夫については、“マクドナルドも大好きだが、普段は文句も言わずおいしいとベジタリアンの食事を食べている”“一緒にいると同じ舌になるのか、自然食品のおいしさを感じてくれるようにはなっている”と語っている。食事を共にすることの大切さを感じている。対象者の中で唯一、学ぶという意識がほとんど無いが、それは菜食生活へ“移行”するという意識が無いためだと考えられる。しかし、“だからなんでも繋がってるなあって思うんです”と語っているように、自ら学ぶ、という意識はないが、経験、継続していく中で結果的に学び、成長し

ている、といえる。また菜食を意識しはじめた頃として、“すごくおいしいと感じたのが印象的だった。”と語っている。きっかけは体感したことで、意識的に「学ぶ」ことを通らなくても、菜食に取り組めるし、必ず通る必要があるわけではない。学ぶ<体感・感じる・食べる、である。

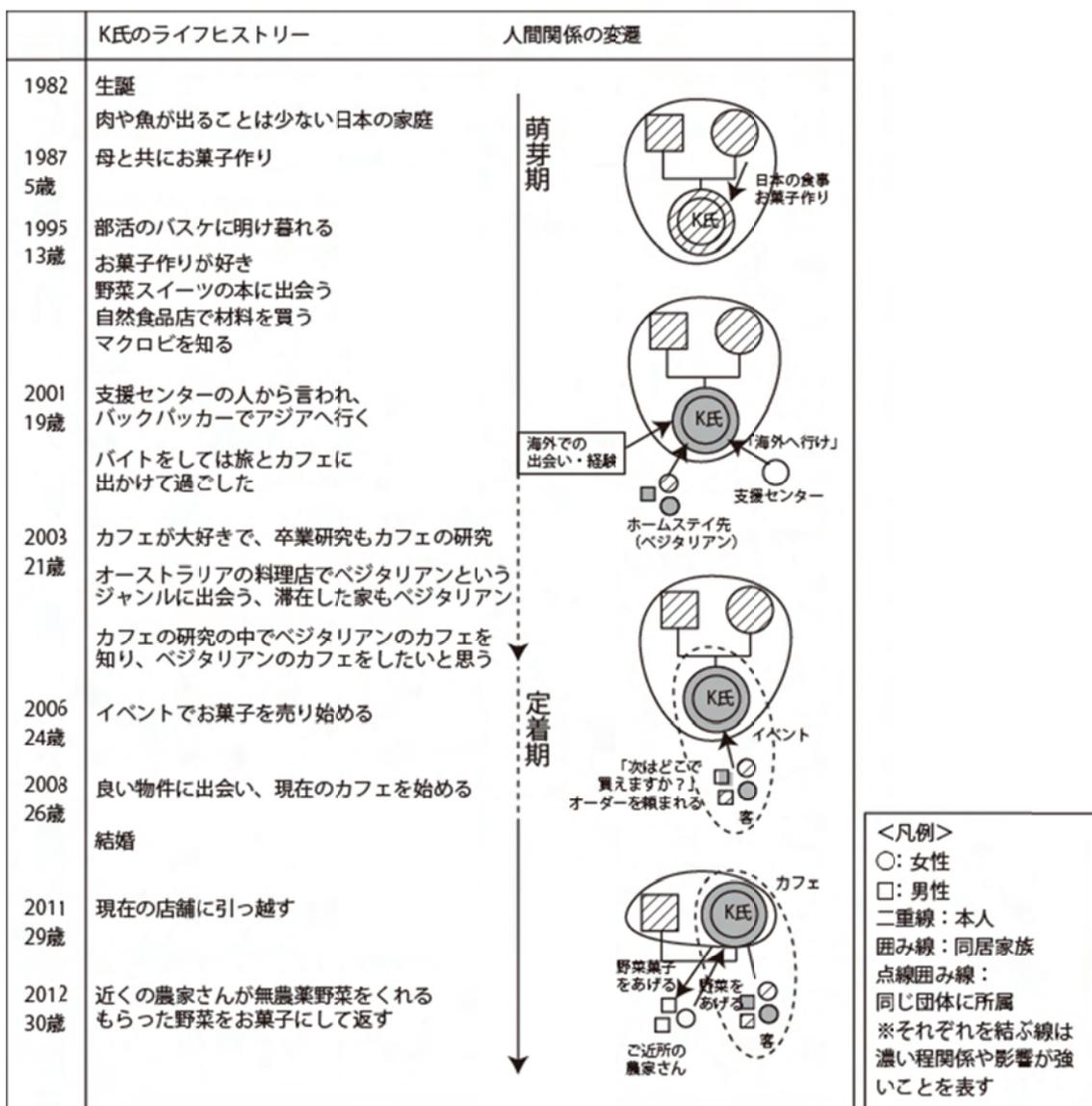


図 3-10 K 氏の個人年表と人間関係図

3-1-11 L氏のライフヒストリー分析

日時：2012年8月29日 15:00~16:30頃

45歳/女性/マクロビ飲食店経営 場所：L氏が経営する店舗

(1)ライフヒストリー

1966年、生誕、小さい頃は虫歯が多かったためご飯の時間が嫌い。「今じゃないかもしれないですが、父が食べ始めるまで皆食べないみたいな家で、結構厳しくて、“食べるまで絶対ごちそうさまさせない”ような家やったんです。」と語っている。しかし、そのおかげで好き嫌いはなくなり、物心ついた頃から食べることは大好きになっていた。食べるのが好きという理由から、卒業後管理栄養士になり、会社の社員食堂で働く。毎日肉や油いっぱいのお弁当を食べていて、5年で10キロくらい太る。体自体弱っていて、夏風邪をこじらせて何も食べれない時期が続いていることもあった。花粉症にも一年中悩まされ、逆流食道炎も患っていた。

違う職場へ異動になってから、食事で油を控えるようにして 1, 2週間で3, 4キロ落ちて体もしんどくなく、「ひょっとして動物性っていらなのかな。」と思い始め、その年の10月からマクロビを勉強しはじめ、最初はクシマクロの料理教室に通っていた。はじめは、徹底して完全にマクロビで取り組み、半年で15キロ痩せ、体も元気になっていった。本当に動物性がいらなのか、先生たちが言っていることが本当なのか自分の体で実験したいという気持ちが強かったので、甘いものをやめるのが少し難しかったが、徹底することでしんどい思いはしなかった、という。1年クシに通って後、正食協会の料理教室にもずっと通い、現在、指導者養成コースに通っている。

2011年(45歳)3月末、仕事を辞め、大阪から滋賀に引っ越し、2カ月後ぐらいに、現在のマクロビレストランをはじめ。マクロビをはじめてからは、「どんどん事が進んでいった」という。L氏は、「自分で何かをしたいってずっと思ってたんですけど、お店をしたいとは思ってなかったんです。“自分”で“何か”やったんです。それ(自分で何かしたいという思い)は変わらずずっと。それがしらないうちにあれよあれよというまにこうなってしまうという。マクロビオティックを勉強すると、(マクロビオティックを)少しでも多くの人にわかってほしいと(思う)。教えて減るもんじゃないので。いろんな人に共有できたらなっていう気持ちが出てくるんでしょうね。だから自分の役割みたいなのを与えられたって私は感じてます。だから自分が行くところであるようになるんやろうなっていう。」と語っている。マクロビをはじめてから、仕事やお金に執着心がなくなり、仕事も辞めることとなった。「本当にただの食事の仕方やと思ってはじめてんやけど違ってたなって。本当に気持ちが変わって人生まで変わってしまっって。会社に執着なくなる。私、本当二十歳のときとか普通に肉食やったとき出世したくって。何のためらいもなく出世したいし、家が欲しいって。それが食べるものが変わってくると、そんな出世したくなくなる。視点がすごく変わる。お金も必要以上にかせぎたいんじゃないって、自分が楽しめるのか私

が使うことによってお友達がしてることを助けてあげられるとか、なんかお金の使い方で違うようになったなって、企業が儲けるために作ってるようなものを買いたくない、すごいでしょ。ここ（著者の中間発表要旨）にも書いてはる人いありますけど、本当に気持ちが変わる。そうでなければここには来てないと思います。（もし、）マクロビしてなければ、気にはなるけど（たぶん来なかった）、みたいな。大阪でいまだに（栄養士として働いていた）。そうです。どうすれば会社の中で管理栄養士として地位を築けるかとか、大阪の栄養士界で活動的に活動してたり、そんな人でした。」と語っている。

現在、母親と二人暮らしをしているが、はじめは両親から嫌がられ、「普通のものが食べたい。」「食の宗教に入ってしまった。」と言われていた。L氏は「“食の宗教”ってぴったりですよね。私も人がやってのを見たらきっとそう思うやろうなって。」と笑いながら語っている。だんだん、L氏の考え方もゆるくなり今では「もう元気やったら（肉や魚も）食べてもらっててもいいかな」と思うようになり、両親もL氏の元気な様子を見ていて、だんだん同じものを食べるようになっていった。L氏は実際、一年中悩まされていた花粉症の症状もなくなり、逆流食道炎についても、去年健康診断で、医者から「まったくどこにも後もない」と驚かれた、という。

友人は、L氏をはじめると没頭するタイプと知っているため、「またこうなってるな。（＝没頭している）」と言っている。L氏自身は、友達との外食はだいたいどんなところでもついて行くという。お肉を食べた後は、その三倍、野菜を食べるようにしている。また、すごく仲の良い一人の友達は、職場での悩みを抱えていたため、マクロビを教えると、調味料など全部変えて、買いそろえ、今順調に元気になり、マクロビに取り組んでいる、という。「だからこう相手のタイミングに上手くあえば、受け入れてもらえるって。押しつけるわけでもなく、いいタイミングで出会えると。」と語っている。マクロビ関係の友達は、料理教室などでどんどん増えていった。「やっぱ食べ物でつながってる友達ってすごいですよね。」「同じもの食べてると、違和感がないですよね。」と語っている。

現在は、少し悩むことはあっても、心地よくマクロビに取り組んでいる。「心地いいからでしょうね。何も続けようとは思ってなくてもやっぱりせっかく持ってた、よくものさしとか魔法のメガネとか、桜沢先生*¹ おっしゃるんですけど。私、本当にものさしやなって思ってるんですけど。せっかく持ったんですよ。その基準を。手放せない。でもなんか自分だけが特別なことしてるとって思ってたらかんなくて最近思いました。なんやろう。なんかたまにね。あまりにも皆と違うから、うーん、どうしたらいいんやろう、とか思いつつ、とゆうこともありますがけど、なるべくそこは、こう、拡大して見ないように。押しつけるわけにもいかないですし。まあ、私がとりあえず楽しんでおけば、興味を持って声をかけてくださる方がいたりね。本当に小さい芽でも出していければ、種をまくぐらいしかできないですけど、それが育つか自体は、その人自身の土にもよりますし。とりあえず種蒔いときます。」と語っている。

※1 マクロビオティックの提唱者

(2) ライフストーリーの考察

はじめは徹底してマクロビに取り組んだが、厳しすぎてしんどい (=障壁), などという思いはしなかった, という。しかし, 菜食生活へ移行していく中で, 両親とは衝突している。両親から嫌がられ, “食の宗教に入ってしまった.” とまで言われる。それに対して, ““食の宗教” ってぴったりですよ。私も人がやってるのを見たらきっとそう思うやろうなって” と語っている。また “押し付けるわけでもなく” “押し付けるわけにもいかない” などと発言しているように, 押し付けるのはいけないという客観的な思考が見られる。そのため, L氏が強く考えを押し付けることはなかったの, それほど強くぶつかることはなかった。その後, 続けて行く中で, L氏がゆるくなると共に, 両親もL氏が元気な姿を見ながら, 慣れていき, 現在定着期に入ったところである。

“あまりにも皆と違うから, うーん, どうしたらいいんやろう, とか思いつつ, とゆうこともありますけど, なるべくそこは, こう, 拡大して見ないように, 押しつけるわけにもいかないですし.” と語っているように, 客観的に自分を見たり, 一般的な者と自分を比べたりもしている。ほぼ定着期だが, まだ迷いがあるのかもしれない。こういうふうに変えながら過ごしていき, 少しずつ思想が確立されていくのではないだろうか。

また, “本当にただの食事の仕方やと思ってはじめてんやけど違ったなって. 本当に気持ちが変わって人生まで変わってしまった.” “視点がすごく変わる” “本当に気持ちが変わる.” と語っているように, 自分自身, 気持ちが変わったという意識がすごく強いことがわかる。

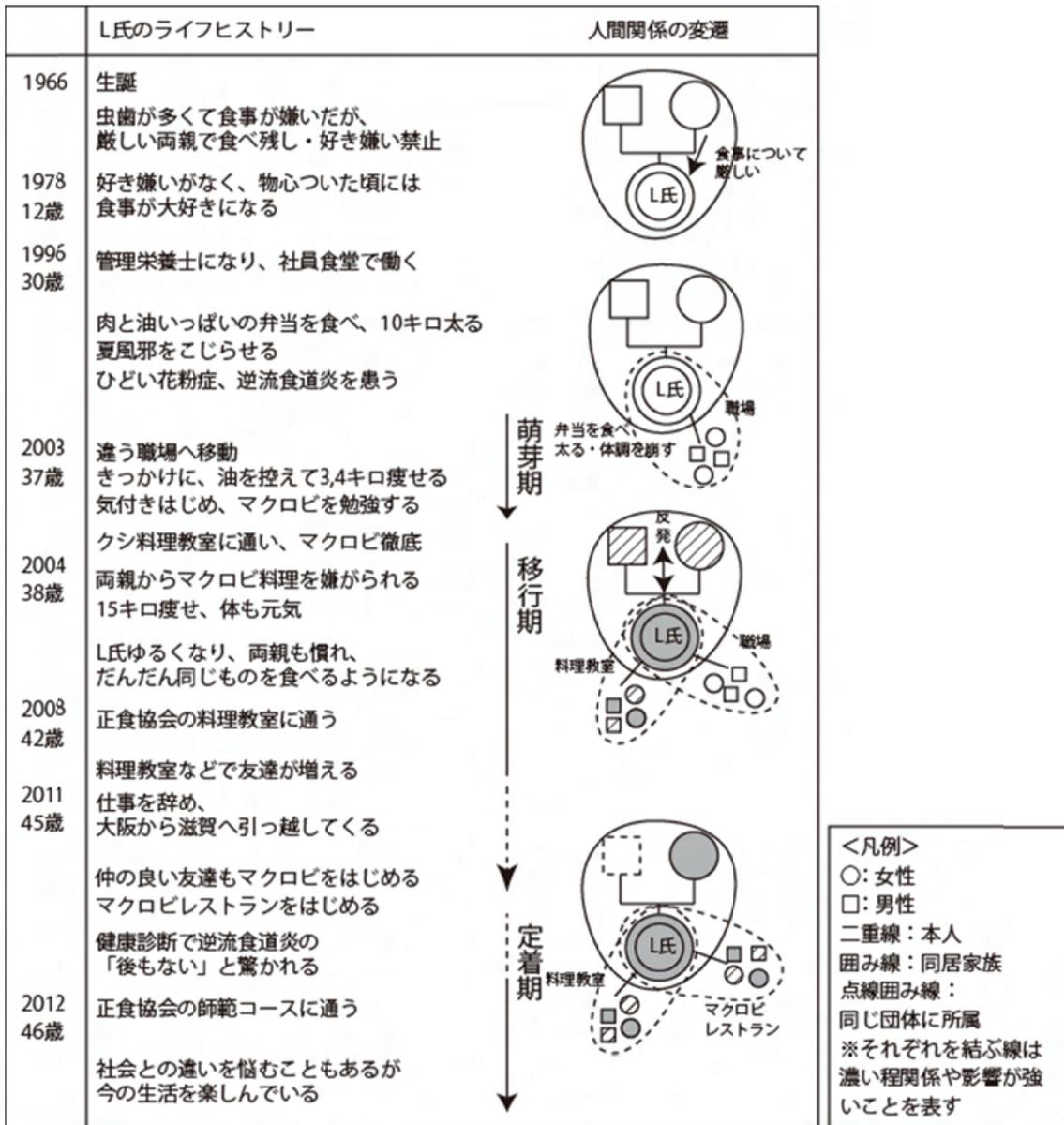


図 3-11 L氏の個人年表と人間関係図

<参考文献>

- 1) 正食協会 <<http://www.macrobiotic.gr.jp/>>, 2013-1-3
- 2) 正食協会, 前掲
- 3) 二木謙三: 完全にして正しき食物, 大日本養正会 大日本養正会叢書, 1, pp.30-32 (1932)
- 4) 佐伯芳子: 栄養学者佐伯矩伝, 玄同社, p.279 (1986)
- 5) 正食協会 <<http://www.macrobiotic.gr.jp/>>, 2013-2-11
- 6) Amazon.com.jp <http://www.amazon.co.jp/ref=gno_logo>, 2013-2-11
- 7) 寝かせ玄米くらぶ <<http://www.yuwaeru.co.jp/shop/genmai/index.html>>, 2013-1-6

第四章 ライフヒストリーの比較・考察

本章では、第三章で作成したライフヒストリー・個人年表・人間関係図を参考に、それぞれの項目別に情報を整理し、考察を行っていく。

4-1 属性など基本事項

表 4-1 対象者の基本事項一覧（属性・継続年数・家族構成）

名前	年齢	性別	職種	継続年数	家族構成
A氏	60	女	自営業(マクロビ飲食店)	約10年	1人
B氏	37	女	自営業(イベント出店)	約3年	5人: 夫・子(2歳・5歳・7歳)
C氏	37	女	自営業(イベント出店)	約7年	3人: 夫・子(2歳)
D氏	38	男	調理師(マクロビ飲食店)	約3年	3人: 父・母
E氏	67	女	薬剤師・自営業(薬局)	約23年	4人: 義父・義母・夫
F氏	28	女	販売員(薬局)	約8年	3人: 夫・妹(20歳)
G氏	47	女	会社員	約17年※1	7人: 父・母・弟家族
H氏	34	女	雑穀料理講師	約5年	7人: 夫・子(5歳・0歳)・義父・義母・
I氏	26	女	自営業(マクロビ菓子店)	約6年	5人: 父・母・兄・妹
J氏	45	女	マクロビ料理講師	約6年	3人: 夫・子(12歳)
K氏	30	女	自営業(ビーガン菓子店)	約17年※2	2人: 夫
L氏	45	女	自営業(マクロビ飲食店)	約9年	2人: 母
				※1 途中で10年程やめたり曖昧になっている	
				※2 取り組むという意識はなくはっきりとした継続年数は不明	

1) 年齢

本研究の対象者は、12名中、5名が30代であり、20代が2名、40代が3名、60代が2名である。年齢により時代背景から受けている影響が異なっている（保健所の指導など）。本研究では、30代はちょうど結婚・出産の時期であり、それらに伴う障壁や事象が生じている。そのため、現段階でまだ“移行期”や“定着期”に入ったばかりである。60代は“定着期”に入っており、20代また未婚の者は、まだ家庭の食の主導権を握っているわけではなく、極端に言えば自分の食事だけを変えるため、問題が生じにくく、“定着期”に入っている、と考えられる。

2) 性別

本研究の対象者は、12名中11名が女性である。唯一の男性対象者も、調理師という立場であり、日常生活も菜食へ移行したが、仕事のため菜食に取り組んでいる。家庭の食を握っているのは女性であるため、女性の方が菜食に取り組む確率は高いと考えられる。実際、プレ調査で参加した、マクロビ料理教室2件でも、参加者や講師から「料理教室の参加者は女性が8~9割。」と伺っている。本研究でも、女性が菜食を取り入れるが男性（夫）は嫌がるといったケースが3件見られている。家庭の家事もまだまだ女性メインであること、

加えて、女性は、美容意識、ダイエット意識があるため菜食に興味を持ちやすいこともいえる。

3) 職業

本研究の対象者は、1名の一般会社員を除き、11名は菜食関係の職業に従事している。11名中、4名はマクロビまたはビーガンの飲食店を経営、2名はイベントで菜食系飲食物を販売、2名はマクロビ料理または雑穀料理の講師、2名は自然療法に関する薬局で働く、1名は調理師としてマクロビ飲食店で働いている。ヒアリング対象として見つけやすい、ヒアリングに答えやすい、ということもありこのような結果となった。菜食関係の職に従事していない者よりは、意識が高い傾向が見られる点は留意点である。

4) 菜食の継続年数

本研究の対象者の菜食の継続年数は、3年～23年と幅広い数値を表す結果となった。継続年数といっても、いつから継続している、とはっきりさせることは難しい。継続年数が長くなる程ライフスタイルが確定し、安定した状態（≒“定着期”）になっていると想定していたが、本研究では想定に反し、継続年数と定着度合いは比例していない。たとえば、B氏は3年継続、C氏は7年継続で、C氏はB氏より倍以上継続していることになるが、B氏は現在特に問題はなく“定着期”であるのに対し、B氏は「子供が大きくなったらどうなるか」「夫が知らないところではすごく（肉などを）食べているんじゃないかと心配している。」など不安を抱え、“移行期”の状態である。菜食生活の定着度合いに関して重要となるのは、“長く続けているか”ではないことがわかる。

5) 家族構成

表4-1で記している家族構成は、調査時点で同居している家族を示している。家族が増え、血縁関係が薄くなるほど（弟家族、義母、義父など）共に取り組むことは比較的難しくなるといえる。子供の存在の有無、夫の存在の有無、家族の中で自分の立場が親であるか子供であるか、という点が注目すべき点である。子供、夫の存在は、自分にとって近く大切であるため、それらの間には障壁が生じやすく、大きくなりやすい（4-3参照）。また、家族の中で自分の立場が、親であると“家族の食の主導権を握っている”ため障壁が生じやすく、子供であると自分が家族の食の主導権を握っているわけではないため親よりは障壁が生じにくく、小さくなりやすい、といえる。しかし、子供の立場でありながらも、親が高齢である場合は、家庭の食を握っている状態にあり、例外であるといえる。

4-2 菜食への移行のきっかけ

菜食に興味を持つきっかけとその年齢、菜食に取り組み始めるきっかけとその年齢、ま

たそれぞれの内容のカテゴリを一覧にした。興味を持つきっかけと取り組み始めるきっかけが同じものはまとめて記している。

きっかけは大きく分けて、“病気回復のため”と“子供のため”に二分され、それぞれ5名、4名いる。残り3名は、“出会い”や“繋がり”がきっかけとなっており、F氏は交際相手（Ec氏）との同棲がきっかけとなっている。石井の研究でも、蒼玄への入会理由は“病気治療のため”と“知人からの紹介のため”が7～8割を占めていた。石井の研究結果では、“子供のため”がきっかけである人数は極少数となっている。子供を健康に育てたい、というのは親として当然の心理であり、動機としても大きな原動力となる。特に、子供の食事、家庭の食を握っているのは母親であり、大きな責任がある。また、女性にとって“出産”という出来事はとても大きな意味を持っている。「すごく自信がついて、人間の力ってすごい。自然の力ってすごい。私の産む力も、赤ちゃんが生まれようとする力もすごい。もっと自分自身を信頼したいしもっと子供の手も信頼したい。」（H氏）と語っている。

年齢として興味を持ち始めた年齢の一番若いものは、20歳からということ、若くても20歳頃から自分の食事を管理し始める人が多いからだと考えられる。また、20代後半から30代は家族の食事を管理する存在であるという意味を持っている。

表 4-2 菜食への移行のきっかけ一覧

名前	興味を持つきっかけ(年齢)	カテゴリ	取り組みはじめるきっかけ(年齢)	カテゴリ
A氏	薬では治ることのない、夫と友人の夫の病気(49歳)	夫・病気	マクロビ料理教室に通い恩師であるN氏に「あなたは、お店でもしなきゃ実践しないよ」と言われ、マクロビ飲食店をはじめる(50歳)	出会い
B氏	助産所のお母さん仲間から教えてもらう(35歳)			子・出会い
C氏	胃と食道の病気で食事制限が厳しかったため(30歳)			病気
D氏	飲食店で働く中での有機栽培農家さんとの出会い(22歳)	出会い	有機栽培農家さんのつながりでマクロビ飲食店に就職(35歳)	仕事
E氏	第二子を出産するがひどいアトピー(34歳)			子・病気
F氏	Ec氏と共に自炊する中で、E氏の仕送りの無農薬野菜のおいしさに気付く(20歳)	おいしさ・出会い	E氏の家で調味料の違いを感じ、講演会に参加した(20歳)	おいしさ・出会い
G氏	体調不良(特にひどいアトピー)(30歳)			病気
H氏	出産時の体づくり、出産後の母乳育児に励む(22歳)	子供	子育てを通じて食の大切さを知り、本を通じて師匠と出会う(29歳)	子・出会い
I氏	アトピーで漢方医に通い、体と食が繋がっていることを学ぶ(20歳)	病気	アメリカへ留学した際のホームステイ先がマクロビの家庭、帰国後マクロビの本を読む(22歳)	出会い
J氏	夫の転勤のお別れ会で、友達が作ってくれた玄米おにぎりがおいしくて驚く(31歳)	おいしさ	やっと念願の出産、友達から教わり、マクロビ料理教室に通う(39歳)	子・友人
K氏	お菓子づくりが好きで野菜スイーツの本に出会い、材料を買いに自然食品店へ行く(13歳)			趣味
	海外の料理店やカフェ、滞在先の家でベジタリンに出会う(21歳)			出会い
L氏	職場の弁当のせいで太り体調を崩し油を控えて痩せたことをきっかけに気付く(37歳)			病気

4-2-1 菜食へ移行して良かった点

表 4-3 菜食へ移行して良かった点一覧①

カテゴリ	菜食へ移行してよかった点	
自分	体	体も心も浄化される(A氏)
		体調が良くなった(B氏)
		ずっとなんとなく体調が悪かったのが治った(C氏)
		風邪をひかないようになった(C氏)
		元気になり活発に動けるようになった(C氏)
		恐らく健康になった(D氏)
		健康になる(E氏)
		ベストコンディションを保てる(E氏)
		すっきりする(E氏)
		体が軽くなる感じ(G氏)
		アトピーがきれいに治った(G氏)
		体調がよくなった(生理が順調になる、冷え性が治る、しもやけが治る、髪質がよくなる)(H氏)
		痩せた(I氏)
		疲れにくくなり、元気になった(J氏)
	肌がきれいになった(J氏)	
	身体面も精神面も健康になった(J氏)	
	痩せた(L氏)	
	心	心が落ち着いて穏やかになった(A氏)
		体も心も浄化される(A氏)
		自分の意志など自分の内面が見やすくなった(A氏)
		楽しい(C氏)
		ものを大切にできるようになり、食材に対する好き嫌いも減った(D氏)
		お客さんに説明できるようになり、お客さんにも喜んでもらえるし自分も楽しい(D氏)
		ベストコンディションを保てる(E氏)
		すっきりする(E氏)
		家族との絆や心の繋がりが強くなった(F氏)
身体面も精神面も健康になった(J氏)		
周りを気にし過ぎることがなくなり、自分主体で生きられるようになった(H氏)		
穏やかで前向きな気持ちになった(H氏)		
楽しい(H氏)		
気持ちが軽くなった(I氏)		
食を通じておもしろい側面が見えてきた、環境のこととか発展途上国のこととか、いろんなことが見えてきて世界が広がった(I氏)		
料理がクリエイティブに感じるようになり楽しくなった(I氏)		
本当に気持ちが変わった(L氏)		
お金や仕事に執着がなくなり、他人の目が気にならなくなった(L氏)		
心地よい(L氏)		
夫	体	夫の体調が良くなった(B氏)
妹	体	妹が健康的になった(F氏)
友人	心	子供を持つようになった友人達が興味を持って連絡をくれることがある(F氏)
客	体	菜食系のカフェだと皆が食べれる(K氏)
	心	お客さんに説明できるようになり、お客さんにも喜んでもらえるし自分も楽しい(D氏)

表 4-3 菜食へ移行して良かった点一覧②

食事	おいしい(B氏)
	悪いものが入っているとわかるようになった(B氏)
	素材の旨みを引き出すのが上手くなった(D氏)
	食に対して以前より興味を持つようになった(D氏)
	自分で料理を作るようになった(I氏)
	おいしい(K氏)
地球	恐らく地球にいいことをしている(D氏)

“菜食生活へ移行する”ということは現象的には“食事が変わる”ということだが、良かった点として「(食事が)おいしくなった」「自分で料理を作るようになった」など食事に関する点を挙げた意見が7件であるのに対し、それ以外の自分に関するものや周囲のものに関する点を挙げた意見は37件と多い。このことから、“菜食生活へ移行する”ことは単に“食事が変わる”という意味を持つだけでなく、“本人や周囲の人の体や心に影響を与える”という意味を持つことであるということがわかる。その内、31件は自分のことに関する点である。きっかけとして、“子供のため”が多かったことや、夫の病気回復があげられていたのに対し(4-2 参照)、結果感じている良かった点として、自分に関する点が多いということは、“本人にとっても予想外の利点である”ということがわかる。

また、12名中10名が何らかの身体面についての良かった点を述べている。また、12名中9名が精神面についての良かった点を述べている。身体面も精神面にも良かった点があると述べているのは12名中8名である。実体験として、体に良いだけでなく、心にも良いということがわかる。

4-3 人間関係について

表 4-4 人間関係一覧

状況	名前	関係図	関係・意識
① 共に取り組む人 + 衝突する人がいる	C氏		<p>夫：反対はされていないが、きつく言ってしまう喧嘩になることも 自分が見ていないところで、かなり食べてるんじゃないかと心配になる →気を付けるようにして夫もわかってくれるようになってきた 子：今は当たり前だと思っているが成長して周りを知るとどうなるか心配 助産所のお母さん仲間：持ち寄りパーティーなどをして一緒に楽しむ 友達：会うことは少し減ったかも</p>
	E氏		<p>師匠：とても尊敬している 第三子：小学生頃からひどく反発、一切食べない →大学で彼女(E氏)と付き合い、考え方を改めマクロビをはじめる 義母・義父：第三子の反発に賛同 客：客どうしがE氏を通じて、E氏の薬局を通じて繋がりがあっている</p>
	H氏		<p>夫：肉好きだったため、批判的な考え方からぶつかりしんどかった →会社が倒産、共に乗り越える →H氏・息子が元気な姿を見て理解 義母・義父：批判的な考え方からぶつかりしんどかった →H氏・息子が元気な姿を見て理解 母乳育児仲間：サークル発足、共に取り組む 師匠：尊敬、講師になるきっかけ</p>
	I氏		<p>父・兄：マクロビ料理は食べない 無関心 母：反対され、わかってもらえなかった →説得し、母はマクロビの本を、I氏は(母おすすめの)肉が良いという本を、お互い読み、今は納得している 祖母：反対している、帰る度に「肉食べや」と言う 友人：I氏がすごく痩せたので興味を持つ子は多かった 活動仲間：なんとなく滋養で活動している人たちの顔は把握していて、イベントなどで顔をあわせている、皆思いを持ち目指している場所は似ていて繋がりは結構強いと思う 彼氏：オーストラリア人の彼氏にビーガン料理をよく作っていた</p>
	J氏		<p>夫：嫌がる、考えを押しつけてしまい、喧嘩になることもあった →続けて行く中で「J氏も[その人にあったやり方があるんだな]とわかりゆるくなり、夫もJ氏が元気な様子を見て、慣れてくるし、子供の健康も考えて許容範囲が広がる 分づき米にし魚料理など少し出す 子：玄米は少し嫌がるので、分づき米にし魚料理など少し出す 皆と同じ食べ物を食べる楽しみも知ってほしいため、友達が持って来たものや、給食は食べさせたりもしている 友人：仲の良い子には食べないものなど言えるが、そこまで親しくない友達には、隔たりができる気がするので自然と言うこと避けている 料理教室仲間：食べ物の考え方が一緒だと似てて自然体でいられ、心地よい 両親：実家は離れているので自由になっている、作ったら食べている</p>
	L氏		<p>両親：嫌がられ、「普通のものが食べたい。」「食の宗教に入ってしまった。」 →L氏もだんだんゆるくなり、両親もL氏の元気な様子を見ていて、だんだん同じものを食べるようになっていった 友人：最初は誘ってくれなくなったこともあったが、L氏はどこでもついて行く(肉を食べた分三倍野菜を食べる)、一人仲の良い友達はちょうどタイミングが合い、マクロビをはじめた 料理教室仲間：「やっぱり食べ物で繋がってる友達ってすごい」志が同じ仲間</p>

② 共に取り組む人に囲まれている	A氏		<p>恩師：「絶対実践しないとと思うから、お店でもしたら？」 子：嫁ぎ先で調味料に気を付けたり、自然食を取り入れる 友人：はじめは一緒に教室に通い、取り組んでいた →今はマクロビをしてない</p>
	B氏		<p>助産所のお母さん仲間：持ち寄りパーティ 一緒に取り組む楽しさ がつつりとくむというより子供にいい物を食べさせたい思い 中には深く勉強している人もいる 夫：肉など少しは出している 一応喜んでいる「おかげでおいしいと思うものが増えてよかった」 ひどい頭痛がましになった 子：肉など少しは出している まだあまり気付いていない？</p>
	F氏		<p>夫：共に取り組む、F氏のおかげもあり改心 友人：地元が離れているので食事の交流はあまり無い、F氏がオーガニックなどを扱っていることを知り、最近子供ができた友達が連絡をくれるのが嬉しい 恩師：講演を聞き納得した サークル：E氏の薬局で出会いサークルを組む「昔から受け継がれてきた女性から女性への知恵を次世代にも伝えていこう」 妹：抵抗はあまりなくちよとずつ影響を受けマクロビに →今ではマクロビ関連の会社に就職したい</p>
	K氏		<p>ご近所さん：無農薬野菜をくれる、それをお菓子にして返す物々交換をする生活 夫：普通の食事をしていてマクド好きだが、文句も言わず喜んで食べている 職場や外食では何でも食べる「一緒にいると同じ舌になるのか、自然食品のおいしさを感じてくれるようになった。」</p>
③ ほぼ一人で取り組んでいる	D氏		<p>有機栽培農家：出会い、思いに触れ、有機野菜を使いたいと思うようになった 現在働いているマクロビ飲食店と繋いでくれた 両親：少し言うが聞いてくれない「私らもうどうなってもかまへんわ」 友人：D氏の食事のことはだいたい認識、外食もあわせてくれる、自然派のものを食べる友達が少し増えた 客：学んだ知識を教えると喜んでもらえる、おいしいと言ってもらえる嬉しさ</p>
	G氏		<p>両親・弟家族：食事はほぼ別、マクロビについては全く理解していない「アトピーがきれいになつたので、まあ、任しとけば」みたいな感じ 友人：わかってくれるような人が多い、E氏の薬局で出会った友人多い</p>

(1)全体を見て

共に取り組む存在をオレンジで、反発し衝突した存在を赤で、食事が同じでない存在を青で、恩師の存在を黄緑の星で示している。12名中10名（B氏・C氏・D氏・E氏・F氏・H氏・I氏・J氏・K氏・L氏）には共に取り組む存在がいる。12名中6名（C氏・E氏・H氏・I氏・J氏・L氏）にはぶつかった存在がいる。12名中3名（D氏・G氏・I氏）には食事を共にしない存在がいる。12名中4名（A氏・E氏・F氏・H氏）には恩師となる存在が

いる。色づけし整理し、類似しているものごとにまとめ①②③に分け、整理した。以下にそれぞれの説明を記す。

①周囲との関係の中で、共に取り組む人と衝突した人、ともに存在する。夫、子、義母、義父、両親など家族と衝突している。お母さん仲間、料理教室の仲間、活動家仲間、客など共に取り組む仲間となる人も存在する。

②衝突する人の存在はなく、お母さん仲間やサークル仲間、客、また、家族も含め、共に取り組む人に囲まれている。衝突することがないので、比較的順調に菜食生活へ移行している。

③家族と食事を共にせず、ほぼ一人で取り組んでいる。食事を共にしなければ、ぶつかることもないことがわかる。お互い干渉し合わないスタンスである。以上の3つに整理された。以下、それぞれの存在ごとに考察していく。

(2)衝突した存在

ぶつかった存在は、全て家族であることがわかる。図 1-2 菜食者を取りまく社会関係図の同心円の 3 つ目以降、つまり、友達や客など周囲の人物とぶつかる程のトラブルになることはない。「そこまで親しくない友達には自然と言うことを避ける (J 氏)」「外食時、気を使うのが疲れていた (I 氏)」などという意見はあり問題点や困ったことなどはあるが、ぶつかる程ではなく、むしろぶつかることを避ける傾向にある。友達といえども、常に食事を共にするわけではないので、関心がなかったり、他人事といった状態である。

(3)共に取り組む存在

オレンジで示した、共に取り組む存在としては、同心円の 2 つ目以降である、友達や客など周囲の人物であることが多い。つまり、周囲の人物は、無関心で、菜食に関して関わりが無くなるか、興味があり仲間になるかのどちらかの二極化している。また、仲間になるにも、家族とは違い、近すぎることはない。それぞれにあった距離を保ちお互いのやり方で取り組めるため、もめることもなく仲間となることができる。家族でも、良い距離を保っている者は、はじめからすんなり、共に取り組む仲間となる。

しかし、赤で示した、ぶつかった家族達も全てぶつかった後に、共に取り組む仲間となっている。ぶつかったという現象のため、お互いが考えを改め、また、譲り合い・妥協をすることでこのような関係が成り立っている。

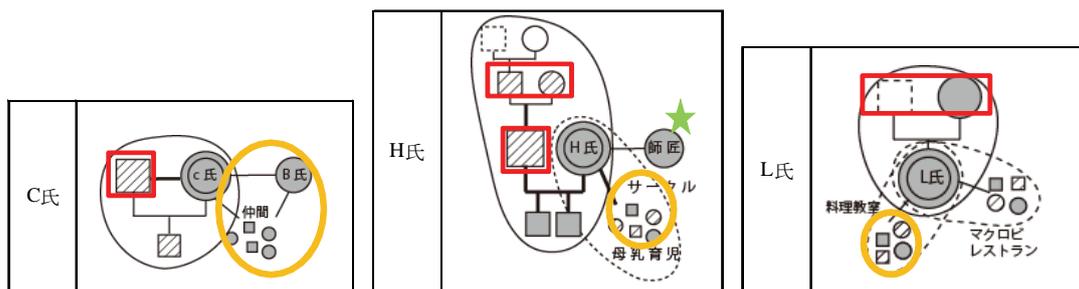


図 4-1 共に取り組む人+衝突する人がいる場合の関係図 一例

(4)食事を共にしない存在

“ぶつかった”ということは“ぶつかりに行った”（もしくは，“ぶつかりに来た”）ためである。つまり，本人が何か干渉した（食事を作る・考えを伝えるなど）ということである。それに対して，干渉がない（もしくは，少ない）と，ぶつかることもなければ仲間になることもなく，関わりがない（もしくは，薄い）状態となる，といえる。青で示したのはそのような存在である。本人が何も発信していないか，相手が拒否したか，端から“食事が別”である。

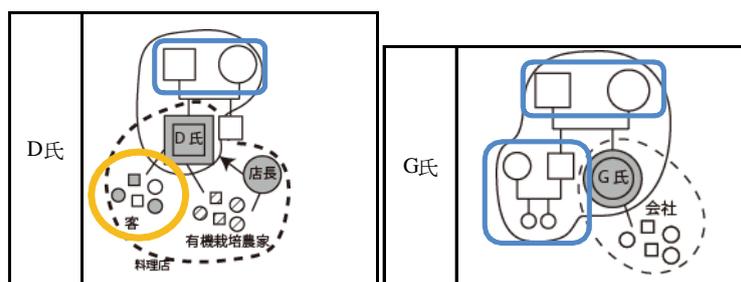


図 4-2 食事を共にしない存在がいる場合の関係図 一例

(5)恩師の存在

恩師は本人にとって思考の支えとなっている存在である。①にも②にも周囲に恩師が存在する者とししない者がおり，周囲と衝突するか否かに，恩師が存在するか否かは特に関係がないと見られる。しかし，③に属する D 氏と G 氏には，恩師の存在が見られない。恩師から教えを受けないことにより，周囲に広めたい，干渉したいという気持ちが①②に比べ薄くなるのが考えられる。

4-3-1 菜食の広まりモデル

表 4-5 菜食の周囲への広まりモデル図一覧

名前	関係図	意識・関係	名前	関係図	意識・関係
A氏			G氏		
B氏			H氏		
C氏			I氏		
D氏			J氏		
E氏			K氏		
F氏			L氏		

以上の図は本人を取り巻く人間関係を表した関係図と、本人を取り巻き、菜食が周囲の人へどのように広まったか、を示した図である。本人をとりまく同心円が本人をとりまく菜食の広まり、恩師または別の介入者をとりまく同心円が恩師または別の介入者をとりまく菜食の広まりを示している。点線は広まりが薄い状態である。周囲の者に対する矢印は、本人が何らかの形で菜食を“発信”していることを示している。本人に対する矢印は発信に対する反発を示している。矢印が点線の場合、発信、反発が弱いことを示す。

“広まり”とは、自然現象的ではなく、人為的な行動により、現象が対象者に対して伝わっていくこと、とする。つまり、“本人をとりまく菜食の広まり”とは、本人が周囲の者に対して、菜食を勧めたり、何らかの干渉をすることにより、周囲の者に菜食が伝わること、という意味となる。

“発信”とは、人に伝えるために行う何らかの行動とする。ここでは、本人が周囲の者に菜食を伝えようと、菜食を勧めたり、肉食を制限したり、何らかの干渉をすること、という意味をなす。

基本的には、図 1-2 菜食者をとりまく社会関係図のように、段階的に、同心円状に広まっている。本人から発信がない場合、弱い場合は同心円状の広まりは見られないことがわかる。

恩師が広まりを発信し、本人がその同心円上にいるため、恩師の広まりと本人の広まりが交わっている状態になる。それだけ思想が交わり濃いものとなる、と考えられる。また、本人の周囲の人物が、恩師と関わりがない場合でも、本人の発信による同心円上にいる場合、本人は恩師の同心円上において影響を受けているため、知らないうちに、恩師の発信の同心円内にいる、という場合も想定できる。E 氏の場合、この現象が介入者によって起こっている。E 氏の発信には反発し同心円内に入らなかった息子の Ec 氏であるが、介入者である F 氏の発信する同心円内に入り、また E 氏の発信する同心円内に F 氏が入ることにより、交わり、濃くなり、1つの同心円内にいる状態となっている。

これらの広まりを類似するもの同士をパタン分け、モデル化したものを次項に示す。

4-3-2 菜食広まりパタン

4-3-1 広まりモデル図を類似点ごとに分類した結果、広まりパタンとして 4 つのパタンが見られた。丸囲み数字で示したのは広まり方のステップである。パタン 1 が一番多く、C 氏、H 氏、I 氏、J 氏、L 氏の 5 名があてはまる。次に多いのが、パタン 2、A 氏、B 氏、K 氏、F 氏の 4 名である。パタン 3 は、D 氏、G 氏の 2 名があてはまり、例外的なパタン 4 として E 氏のあてはまるものがある。以下それぞれ説明する。

1) パタン 1: 反発→許容型 (C 氏・H 氏・I 氏・J 氏・L 氏)

パタン 1 は障壁にぶつかりながらも徐々に菜食生活へ移行していく。パタン 1 の特徴は、

まず本人が積極的に家族に発信し（特に、「あれがだめ、これがだめ」と制限することが多い）、それに対し家族が反発し衝突する。ぶつかり合っていく中で、お互いのことを考える。本人は家族に対し、「きつく言いすぎたな（C氏）」「その人にあったやり方があるんだな（J氏）」というふうを考える。また、菜食を学び、実践していく中で、思想を確立していくことにより、基準が明確になり、自分にとって妥協できる点と妥協できない点を決めることができ、結果的に“ゆるくなる”ことができる。それと共に家族は、本人との新しい生活に慣れ、本人の元気な様子も見ていて、妥協するようになる。そのうち、お互いの許容範囲が広がり、お互いにあった心地よい距離感や取り組み方で、菜食生活を送るようになる。家族とはぶつかるが、友人や周囲との間では悩むことはあるが、ぶつかることなく、いい距離を保ち関係を築く。また、マクロビ飲食店や料理教室講師として、広まりを発信している。反発しあった後、許容へ向かうことがパターン 1 の特徴であるため、“反発→許容型”と名付ける。

2) パタン 2：移行順調型（A氏・B氏・F氏・K氏）

パタン 2 は、パタン 1 とは違い、家族と衝突することなく、すんなりと菜食生活へ移行していく。はじめの家族に対する発信も、積極的すぎることなく、“良い具合”で発信する。本人の発信が“良い具合”で行われている点に加え、家族にも柔軟性や安定性のある性質があると考えられる。人間関係一覧を見ても、共に取り組む存在が多く見られる。社会（不特定多数の周囲）に対しても、積極的すぎることなく“良い具合”で広まりを発信しているといえる。本人の性質として、柔軟性、主体性、安定性、などに優れていることが考えられ、周囲の人や環境にも恵まれているといえる。人とあまりぶつかることなく菜食生活を進めて行くため、“移行順調型”と名付ける。

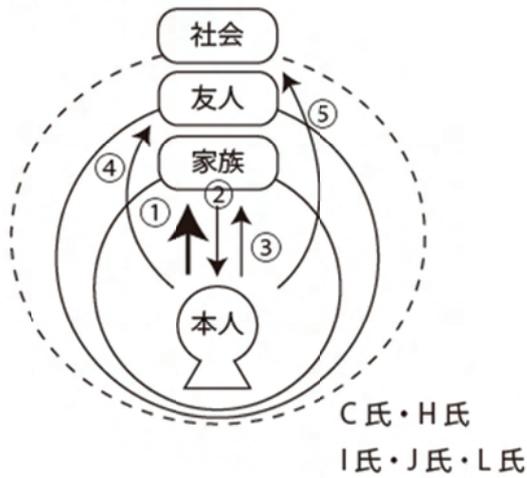
3) パタン 3：尊重型（D氏・G氏）

パタン 3 は、家族と食事はほぼ別で、ほぼ 1 人で取り組んでいるに等しい状態である。しかし、D氏は、マクロビ飲食店で調理師として客に「マクロビの知識を教えると喜んでもらえて嬉しい。」と話していて、その点でやりがいを見出しているため、客（不特定多数の周囲）と共に取り組んでいるといえる。2人に共通している点は、家族の食生活を握っていない立場にないという点にある。それに加え、積極的に菜食を発信する気持ちもないため、必然的にぶつかることもなく、広まることもない。またパタン 3 から、食事を共にしないと広まらない、ということもいえる。これは、例えば、パタン 1 に属しているI氏と父・弟との関係にも言えることで、父・弟は食事を共にせず、I氏も父・弟には積極的に菜食を勧めておらず、広まっていない。自分のみで取り組んでいるため、他のパタンより、“楽しむ”という意識においても比較的低いと考えられる。“尊重型”と名付ける。

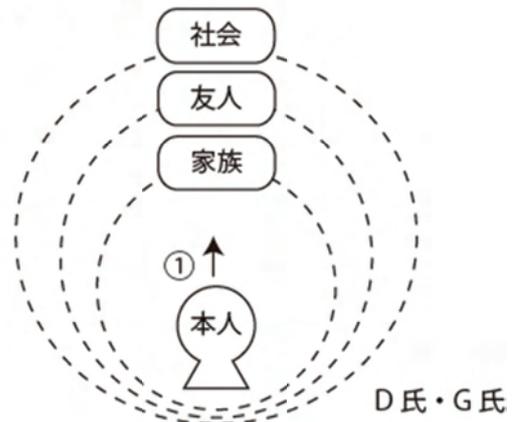
4) パタン4：他者介入型（E氏）

パタン4は、パタン1の例外パタンである。パタン1のように家族に積極的に発信し、反発しあいぶつかり、妥協しあうことができず、その後、いったんやめている。しかし、そこで、他者（E氏の場合は交際相手）が介入することで、家族の気持ちが変わり、他者も交えて関係性が構築されている。E氏は「親だから、近いからこそ聞く耳を持たない、聞きたくなかったんだろう。（E氏）」と語っている。家族で、近い関係であるからこそ、障壁が生じていると考えられる。他者と良い距離があったからこそできた関係性が、家族の関係も変えることがあるということがわかった。“他者介入型”と名付ける。

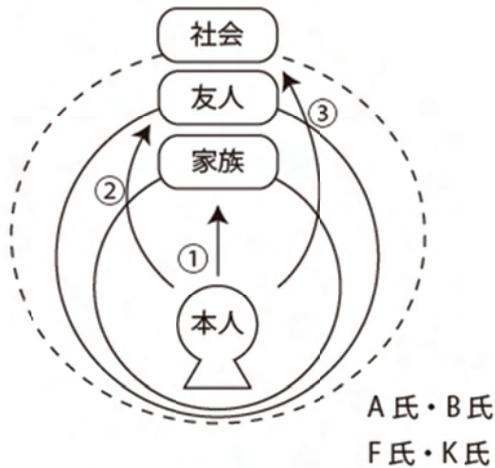
パタン1：反発→許容型



パタン3：尊重型



パタン2：移行順調型



パタン4：他者介入型

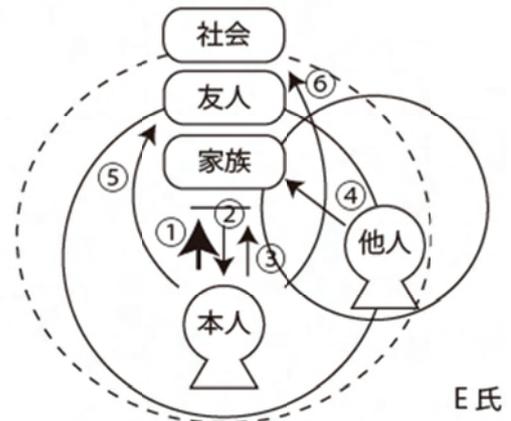


図4-3 菜食広まりパタン

4-4 菜食者の思い

表 4-6 菜食者の思い一覧

名前	思い(見出し)	カテゴリ
A氏	この体質(自然食系しか食べれない)が将来子供に伝わる不安、生きづらいのではないか	社会
	社会の流れとは違う、社会で通用していくか、有機の物が皆に当たる分はない	社会
	⇒この生き方で人類は生き残っていくか？本当に正しいのか？	社会
	非難・批判は良くない脳の変動が出る	
	中を見るようになった、どうしたいか、内面が見やすくなった	芯
B氏	世の中で食べていたものに幻滅、楽しめない気持ち	社会
	大量生産だと食べる人のことを考えるのは難しい もっと小さい共同体がたくさんある社会	
	しかし実現は難しい、持続可能社会	
	こういう活動(イベント出店など)を通して誰かが少し考えるきっかけになったら嬉しい	伝
	一人一人の一步が繋がりが、それをまた誰かが伝えて繋がっていく	伝
C氏	食事が理想的<心の自由 心が安心して自由であることが大事	
	いろいろ知ると世の中に悪いことばかり	社会
	普通の人に話しても理解してもらえない	社会
D氏	自分にしんどい生き方をしていたと気付いた、楽しめるようにしようと思った	
	完璧に「あかん」と言ってしまうのもいけないという葛藤	
	客は選べないから作り手の僕等が選ばなければいけない	
	金儲けでなく本当にいい野菜を届けたいと思っている農家さんの野菜を使いたい	
	地球を守っていかなくちゃ、子供のためにも、伝えたい	伝
	食を通して伝えたいし、食を通じて選べるし、できる	伝
	ベジタリアンかっこいいやろ？みたいなプラスの印象になってほしい	
楽に、気軽に、でもどこかに芯を持って	芯	
E氏	本当にわかっているかどうか、が大切	
	いいとこどり、これはこれでいいと思うこと	
F氏	基本的には日本の伝統食である	
	ライフスタイルと食事と環境は全部繋がっている	
G氏	オーガニックでなく逆に添加物とか入ってるものが記入してほしい	
	お給料は低いままでも良い	
	本当によく理解することが大切	
H氏	プランターとかで作れるのをやりたい	
	マクロビは本当に特別なものではない、名前をつけるから特別に感じる	
	私は私でいい、それだけ芯ができた	芯
	穏やかにイライラせず前向きな気持ち、何より楽しい、毎日楽しい	
	最初は批判的だったが、そうじゃないと思い、もっといい方に目を向けようと思った	
	“食べる”皆しなくちゃいけないことだからそこが整うとぶれなくなる	芯
我慢では続かない、外の基準に合わせるんじゃなくて自分を信頼して	芯	
ぶれなくなったけど人は人で許せる、不思議と人がどうこう思わなくなった、許せる	芯	
することがない→無力感・不安 具体的なことができる→強くなれる	芯	
一人が変われば繋がっていく	伝	
I氏	大量生産は×、地産地消で小さい範囲でお金を使わず生きること	
	自給自足は自分の役割が大切 皆がやりたいことだけをやってぐるぐる回ってたら幸せな世の中になる すごく楽しい	
J氏	自然に反抗しない心地良さ	
	デパートとか来るとあれだけ言ってるのに節電してなくて驚く、世の中の人にはエアコンがないとイライラしてしまう、特殊なんだ私と思う	社会
	自分があつく語っても通じるわけじゃないし、鬱陶しいと思われるかもしれない、そのへんを上手く伝える方法があったらいいのに、難しい	伝
	自分の身体が教えてくれた、ぶれない自分、流されない自分	芯
K氏	洗うものが合成洗剤から石鹸になる、いろんな情報が入ってだんだん変わっていく	
	長く使う方が意味があると思うようになった、気に入ってるものが周りに増える	
L氏	せっかく持ったものさし、その基準を手放せない	芯
	あまりに皆と違うからどうしたらいいかと思うこともあるが、なるべく拡大して見ないようにしている	社会
	押し付けるわけにもいかないし、私が楽しんでおけば興味を持ってくれる人もいるかも？種をまくぐらいしかできないけど、それが育つかはその人自身の土にもよりますし	伝

今回ヒアリング項目の中で、「⑬ライフスタイル・食・環境に対する思い」というものがあるが、この質問の答えを中心に、対象者の方々はどの方もそれぞれに熱い思いをたくさん語った。考えさせられるような内容や深い内容、熱い内容の思いが多い。“何となく、何も考えず”という人は1人もおらず、自分の強い思いや考えをそれぞれに持っていられるということがわかった。つまり、“菜食生活へ移行する”という事は、単に“食事を変えるだけのこと”ではなく、もっと“気持ち”“精神”の面、つまり“哲学的”“思想的”“宗教的”な性格を持つ事であるということがいえる可能性が考えられる。

それぞれの思いを簡潔に見出しのようにまとめたものを一覧にし、その中から菜食に取り組む中で特徴的であると考えられるものをいくつか引用し、考察していく。表4-4のカテゴリ分けは多岐に渡ったため、今回考察するものだけ記載した。(社会：社会に対する不安，伝：伝えたい思い，芯：ぶれない自身)

(1)社会に対する不安

12名中5名が社会に対する不安についての思いを語っている。それらの不安に見られる特徴は、一般社会（で生きる人々）と菜食に取り組む自分の違いに関する点である、ということである。「特殊なんだ私とか思うよね。全然普通じゃないねこういう考え方って。(J氏)」「なんやろう。なんかたまにね。あまりにも皆と違うから、うーん、どうしたらいいんやろう、とか思いつつ、とゆうこともありますけど、なるべくそこは、こう、拡大して見ないように。(L氏)」と語っているように、一般社会（で生きる人々）と菜食に取り組む自分の違いをととても大きく捉えていることがわかる。「もしあなたたちのような若い人がこのような体質になってそれが子供たちにまで伝わって、その子たちもその体質に苦しむことになる…。自然のものを食べることは本当は良いことだと思うが、社会の流れはそうではない。自然のものしか食べれない体がこれからの社会で通用していくのか。そのような生き方で人類は生き残っていけるのか。有機栽培の食物が皆にあたる分あるのかということ、そうではない。人が作り出したものを食べる生き方じゃないと生き残っていけない。そう思うとどちらが正しいのかわからなくなる。良いのか悪いのか…とても難しい問題だと思う。(A氏)」この意見からも、違いを大きく捉えていることがわかる。菜食に取り組むということは、一般社会という大多数に反している行動であると自覚している。このような思考は、“一般社会（で生きる人々）対自分”という客観的な思考である。一般社会（で生きる人々）と自分を比較していることからこのような考え方が生まれると思われる。

表 4-7 社会に対する不安 一覧

社会 に 対 す る 不 安	この体質(自然食系しか食べれない)が将来子供に伝わる不安、生きづらいのではないか(A氏)
	社会の流れとは違う、社会で通用していくか、有機の物が皆に当たる分はない(A氏)
	⇒この生き方で人類は生き残っていけるか？本当に正しいのか？(A氏)
	世の中で食べていたものに幻滅、楽しめない気持ち(B氏)
	いろいろ知ると世の中に悪いことばかり(C氏)
	普通の人に話しても理解してもらえない(C氏)
	デパートとか来るとあれだけ言ってるのに節電してなくて驚く、世の中の人にはエアコンがないとイライラしてしまう、特殊なんだ私と思う(J氏)
	あまりに皆と違うからどうしたらいいかと思うこともあるが、なるべく拡大して見ないようにしている(L氏)

(2)伝えたい思い

菜食者達が、菜食は身体に良いと身を持って体験しているため、良いものを“伝えたい”という思いを持つことは当然のことである。しかし、その思いには、謙虚さや控えめな部分が見られる。「こういう活動を通して、誰かが少し考えてくれるきっかけになってくれると嬉しい。ひとりひとりの小さな一歩につながってそれをまた誰かが伝えてくれたらいいなって思う。(B氏)」「押しつけるわけにもいかないですし。まあ、私がとりあえず楽しんでおけば、興味を持って声をかけてくださる方がいたりね。本当に小さい芽でも出していければ、種をまくぐらいしかできないですけど、それが育つか自体は、その人自身の土にもよりますし。とりあえず種蒔いときます。(L氏)」考えを押し付けるのではなく、自分自身で考え気づいてほしいという思いが見られる。「自分が熱く語っても通じるわけじゃないし鬱陶しいと思われるかもしれないし、そのへんをね。何かこう上手く伝えられるような方法があったらな。(J氏)」前述したように、一般社会との違いを大きく捉えていることから簡単にはわかってもらえないという認識があると考えられる。また、“熱く語っても”と述べているように、語って通じるのではなく、身を以って体験すること、“食”で伝えるということ、が重要であるという意味合いがある、といえる。

表 4-8 伝えたい思い 一覧

伝えたい思い	こういう活動(イベント出店など)を通して誰かが少し考えるきっかけになったら嬉しい(B氏)
	一人一人の一歩が繋がり、それをまた誰かが伝えて繋がっていく(B氏)
	地球を守っていかなくや、子供のためにも、伝えたい(D氏)
	食を通して伝えたいし、食を通じて選べるし、できる(D氏)
	一人が変われば繋がっていく(H氏)
	自分があつく語っても通じるわけじゃないし、鬱陶しいと思われるかもしれない、そのへんを上手く伝える方法があったらいいのに、難しい(J氏)
	押しつけるわけにもいかないし、私が楽しんでおけば興味を持ってくれる人もいるかも？種をまくぐらいしかできないけど、それが育つかはその人自身の土にもよりますし(L氏)

(3)ぶれない自身

対象者たちは、菜食に取り組むことで、自分の中にぶれない芯を見出している。これらは主体性の表れである。「マクロビをはじめまでは、外ばかり見て人にどう思われるかとか、人のことばかり気にしていたけど、マクロビをはじめてからは、中を見るようになった。どうしたいかとか、自分の内面が見やすくなった。(A氏)」芯ができることにより自分自身の考えがはっきりわかるようになったのである。「いちいちぶれなくなったし、だからといって人に迷惑かけてはないし。人は人で許せるんですね。自分が納得してるので、人がどうこう思わなくなったんですよ。不思議なことに、許せるようになった、おおらかになった。自分自身ができたら。(H氏)」自分の中に芯ができることで、人に対して寛大になれる。周囲の者と上手く菜食に取り組んでいくために必要な要素である。「食べるっていうことは絶対全員がしなくちゃいけないことだし、そこが整うとぶれなくなる。我慢では続かないし。自分が食べたい量が自分にとって適量。(中略) 外の基準にあわせるんじゃないくて、自分を信頼する。(H氏)」「自分の体が教えてくれることだから身体も健康になったし精神面でも健康になった感じだし、ぶれない自分っていうか流されない自分。(J氏)」「食べて身体で感じること”の大切さを感じる意見である。“自分の体が教えてくれること”だから自信を持てるし、このように語るができる。また、“外の基準にあわせるんじゃないくて、自分を信頼する”という意見からも、マニュアル通りではなく、周囲の者と折り合いをつけながらも自分の芯を守りながら自分らしく菜食に取り組むことが伺える。

表 4-9 ぶれない自身 一覧

ぶ れ な い 自 身	中を見るようになった、どうしたいか、内面が見やすくなった(A氏)
	楽に、気軽に、でもどこかに芯を持って(D氏)
	私は私でいい、それだけ芯ができた(H氏)
	“食べる”皆しなくちゃいけないことだからそこが整うとぶれなくなる(H氏)
	我慢では続かない、外の基準に合わせるんじゃないくて自分を信頼して(H氏)
	ぶれなくなったけど人は人で許せる、不思議と人がどうこう思わなくなった、許せる(H氏)
	自分の身体が教えてくれた、ぶれない自分、流されない自分(J氏)
	せっかく持ったものさし、その基準を手放せない(L氏)

4-4-1 精神面に表れた変化

4-4, 4-4-1 で触れたのは菜食や食事に関する思いだが、ここでは菜食と関係なく考え方や性格に着目する。菜食者へのヒアリングの中で「本当にびっくりするほど考え方が変わった (L氏)」「精神面の変化のほうが大きいかもしれない (H氏)」という意見もあり、12名中11名が、考え方や性格が変化したと述べている。それも全て、プラスの変化である。取り組む前と取り組んだ後の考え方・性格として一覧にした。

取り組む前の傾向としては、“頑固や完璧主義など厳しい性格”や“周囲の目が気になる”などが見られる。これは、あくまで今から考えるとこうだった、今と比べると、という、今からの視点であることは留意点である。

取り組んだ後の傾向としては、おおまかに分けて、“穏やかになった”“自分主体で生き、周囲の目が気にならなくなった”“芯ができた”“価値観が変わった”などの意見が見られる。「価値観の変化」「芯ができた」「穏やかになった」の3つの変化パターンとした。パーソナリティとしては“温厚”“主体性”などが見られる。このような変化を語っていることから、心の変化を体感していることがわかる。4-2-1 や 4-4 でも記したが、菜食生活へ移行するという事は、単に“食事を変える”ということではなく、“心に影響を与えるものである”ということがわかる。

取り組む前の項目としては取り組んで後の項目とほぼ対になっている。(表では矢印で示している。) 弱点と感じていた部分が強みに変わったということは、乗り越えて“成長”したためだと考えられる。つまり“精神面に表れた変化”とは、菜食へ移行する中で出会った障壁を乗り越えたため生じる成長の結果である。

表 4-10 精神面に表れた変化一覧

名前	取り組む前	取り組んで後	パターン
A氏	頑固で厳しい	➡ 穏やかになった	芯ができた 穏やかになった
	外、他人の目が気になる	➡ 中、内面に目をやるよになり、見えやすくなった	
B氏	不安やなんとなく孤独感を感じている	➡ 心が安心して自由であることが大事だなあと思っている	価値観の変化
C氏	完璧主義で自分にも人にも厳しい性格	➡ 楽しむことの大切さ、自分にしんどい生き方をしたと気付く	価値観の変化
D氏	周りに流されやすく、完全にブレきる人	➡ 地球を守りたいという意識が芽生えた 楽に気軽に、でもどこかに芯を持って	芯ができた
F氏		➡ 楽しめるようになった	価値観の変化
G氏	すごく優等生で完璧主義	➡ 少し肩の力をぬいて仕事に取り組む	穏やかになった
	親の期待に応えたい	➡ 家族ともやり直そうと前向きな気持ち	
	ありのままの自分を認めてほしい		
H氏	とても心配性で周りの目を気にする	➡ 芯ができ自分主体で生きられるようになった	芯ができた 穏やかになった
	女性としての自信がない、不安	➡ 自信ができた、私は私でいい	
	ストレスをよく感じる	➡ 穏やかでいらいらせず前向き、楽しい	
		➡ 感謝する気持ち	
I氏		➡ 自分の中で芯ができて、柔軟な考え方ができるようになった	芯ができた
		➡ 気持ちが軽くなった	
J氏	疲れやすい	➡ 疲れにくく、元気になった	芯ができた
	マスメディアや流行りに流される	➡ ぶれない自分、流されない自分	
K氏		➡ 価値観が少しずつ変わった、ものを大切に長く使うこと、繋がっているな、と感じること	価値観の変化
L氏	出世したい、家が欲しい	➡ 視点が変わる、会社に執着がなくなる そんなに出世したくない、お金も必要以上にかせぎたいと思わないし、使うのも自分が楽しめたり、友達を助けてあげられるようなことに使いたいと思う	価値観の変化
		➡ 周りの目があまり気にならず、こわいものがなくなってくる	

4-5 障壁の存在

今回、対象者 12 名全てが障壁に出会っており、障壁の存在が明確となった。表 4-5 は A 氏～L 氏、それぞれが直面した障壁を一覧にした表である。それぞれの対象者の年齢、その下にかっこ内で菜食をはじめた年齢、障壁に出会った年齢、障壁の内容、障壁のカテゴリ、何に対する障壁か、以上の項目を記している。また、障壁としては、お話を伺った中で、現在、菜食に取り組むに至った経緯に関係するもの全てを記している。今回対象となる障壁の数は、計 40 個。1 人当たり直面した障壁の数は様々であり、1 件～5 件である。1 件に直面したのは、1 名 (K 氏)。2 件に直面したのは、2 名 (A 氏、F 氏)。3 件に直面したのは、4 名 (B 氏、D 氏、G 氏、L 氏)。4 件に直面したのは、2 名 (C 氏、E 氏)。5 件に直面したのは、3 名 (H 氏、I 氏、J 氏)。1 つの障壁が大きく長い間解決しなかったり、深く悩んだものもあれば、小さく、すぐ解決したものもあるため、数は問題点とはしない。しかし、1 件の障壁にしか直面していない K 氏は、実際、「困ったことは特にない。厳格にやってない

から。」「自然とっていう感じだから、取り組んでいるという意識はない。」と語っている。1件の障壁も、話の中で軽く出てきた程度で、本人にとっても意識の低いものであり、障壁とも感じていないことがわかる。逆に言うと、K氏以外の11名は少なからず障壁を“障壁”と認識して話していた。

かっこ内の年齢以上の年齢で、直面している障壁が菜食に取り組む中で直面した障壁となる。菜食に取り組み始めた年齢に注目して見ると、12名中10名は、菜食をはじめて2年以内に障壁に直面していることがわかる。そのうち、7名は、はじめた年に直面している。ヒアリングでお話を伺っていても、「はじめた頃は～」「はじめのうちは～」というフレーズは、よく耳にした。

障壁の内容に注目して見ていくと「病気・葛藤・不安・衝突・制限」の5種類にあてはまるものが出てきた。「病気」は、本人、もしくは周りの者が病気のため悩んだり・苦しんだといった内容、「葛藤」は何らかのことで葛藤し悩んだり・苦しんだといった内容、「不安」は何らかに対して不安の気持ちを抱き悩んだり・苦しんだといった内容、「衝突」は誰か、もしくは何かと衝突し悩んだり、苦しんだといった内容、「制限」は厳しく制限することにより悩んだり・苦しんだといった内容である。障壁40件中、「衝突」の障壁が15件、ついで「不安」の障壁が12件と多く見られる。「葛藤」の障壁は8件、「病気」の障壁は7件、「制限」の障壁は3件見られる。「衝突」というのは、家族や友人など社会関係の上で生じるものである。また、「葛藤」「不安」も自分だけでは生じず、自分と何か対象があるとき生じるものであるため、これも社会関係あつてのものである。菜食生活への移行に伴う障壁について、社会関係が重要なポイントとなってくることをわかる。

何に対する障壁かに注目して見ていったところ全てで、「自分・夫・子・親・兄弟・義父・義母・友人・周囲・社会」の計10種類存在することがわかった。次項で、この10種類の対象を利用し分類を行う。

表 4-11 障壁の一覧

名前	年齢	年齢	障壁	カテゴリ	対
A氏	60 (50)	49	夫が薬では治らない病気にかかる	病気	夫
		~58	世間の流れとの不一致に対する不安「自然のものを食べることは本当は良いことだと思うが、社会の流れはそうではない。自然のものしか食べれない体がこれからの社会で通用していくのか、そのような生き方で人類は生き残っていくのか、有機栽培の食物が皆にあたる分あるのか」と、そうではない。(中略)そう思うとどちらが正しいのかわからなくなる。」	不安・葛藤	社会
B氏	37 (34)	~15	父親のアルコール依存症	病気・不安	父
			母親の過度で厳しい健康志向	衝突	母
C氏	37 (30)	35	食事が1番大切と決めつける 自分のおごり	葛藤	自分
		30	厳しく制限しすぎてしんどくなる	制限	自分
			夫にきつく言ってしまう喧嘩になる	衝突	夫
			夫が知らないところでたくさん食べてるのではないかと、と気になる	不安	夫
	37	子供が成長してからどうなるかという不安	不安	子供・社会	
D氏	38 (35)	22	作り手の選ぶ責任や、農薬などを完璧に「だめ」というのもいけないという葛藤	葛藤	社会
		25	オーガニックレストランをはじめるが採算がとれなくなり閉店する	葛藤	社会
		35	気にし出したら何も食べられなく感じ、こんなにしんどいならやめたいと思った	制限	自分
E氏	67 (44)	32	第一子をダウン症として出産	病気	子供
		34	第二子をひどいアトピーで出産	病気	子供
		45	第三子が小学生頃他の家の子を見て、反発し出す。どんどんひどくなり、ほとんど一切食べなくなる	衝突	子供・社会
			義母、義父も反発に賛同	衝突	義母・義父
F氏	28 (20)	20	怖いことばかりが目が行く	不安	自分
			ファミレスなど行くのがすごく嫌だけど、断りづらく感じ、人付き合いで悩むこともあった	葛藤・衝突	友人
G氏	47 (30)	~17	過保護で厳しい親と喧嘩、そのままの自分を認めてほしいという思い	衝突・不安	両親
		17	受験戦争のストレスからお菓子を暴食	不安	自分
		30	加減がわからず栄養失調になりかけることもあった	制限	自分
H氏	34 (29)	~22	女性としての自信がない、生理が遅い、華奢、身長が低い、冷え性	不安	自分
		29	批判的な考え方でしんどくなる	不安	自分
			夫が肉好きでぶつかる	衝突	夫
			義母・義父とも批判的な考え方でぶつかる	衝突	義母・義父
	31	夫の会社が倒産する	葛藤	夫	
I氏	26 (20)	18	アトピー	病気	自分
		20	外食の悩み、気持ちの処理がうまくできない	葛藤	自分
			母から反対される	衝突	母
			父と弟は「肉がないと嫌」と言う	衝突	父・弟
		祖母は会うたびに「肉食べや」と言う	衝突	祖母	
J氏	45 (39)	31	子宮筋腫、妊娠できないかもしれないという大きな不安	病気・不安	自分・子供
		39	夫に考えを押し付けてしまい、喧嘩になることもあった	衝突	夫
			子供は玄米は食べない	衝突	子供
			そこまで親しくない友人への対応	衝突	友人
	45	現代社会への不満(節電といひながらデパートでは寒いくらい冷房がかかっている...など)	不安	社会	
K氏	30 (13)	30	人からの善意の贈り物をどうするか	葛藤	社会
L氏	46 (36)	30	職場の脂っぼいお弁当を食べ続け体を壊す	病気	社会
		38	両親に嫌がられる、「普通のものが食べたい」「食の宗教に入った」	衝突	親
		46	社会との違いを悩むこともある	不安	社会

4-5-1 障壁の分類

菜食者を取り巻く同心円の図を参照に、何に対する障壁かに着目し障壁を分類する。自分との間で生じる障壁を“第一障壁”，夫・子・親・兄弟・義父・義母をまとめて家族とし，家族の間で生じる障壁を“第二障壁”，友人・周囲・社会をまとめて周囲とし，周囲との間で生じる障壁を“第三障壁”とする（具体的には，第三障壁には友人，マクロビ飲食店の客，子供が通う学校で出会う人々，一般社会などが当てはまる．）．第一障壁が 11 件，第二障壁が 20 件，第三障壁が 10 件に分類された．第一障壁，第三障壁に比べ，第二障壁は約 2 倍の数であり，家族との障壁が多く生じやすいことがわかる．

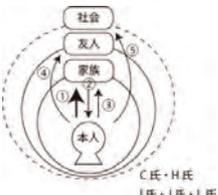
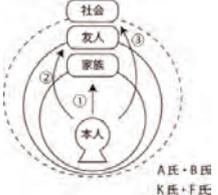
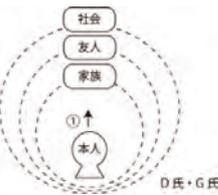
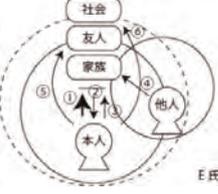
さらに，障壁の内容カテゴリを，丸印で表した．「制限」は第一障壁にのみ見られるカテゴリである．第一障壁と第三障壁には，「葛藤」「不安」が多く見られるのに対し，第二障壁の 20 件中 13 件が「衝突」の障壁であり，家族との「衝突」，は菜食生活への移行において重要な問題となることがわかる．内容に着目しても，“喧嘩になる”という事態まで発展しているのは第二障壁であり，本人にとっても大きい障壁であると考えられる．

表 4-12 では，4-3-2 の菜食広まりパターンごとに見た障壁の一覧を示している．家族との障壁を乗り越えて行くパターン 1 には，やはり「衝突」の障壁がたくさん見られ，17 件中 8 件が「衝突」の障壁である．また，これらは全て第二障壁である．パターン 2 とパターン 3 では，「衝突」の障壁はあまり見られず，「葛藤」が少し多く見られる．周囲と「衝突」することが少ないのは，自分自身の「葛藤」などがから，我慢したり，周囲に配慮していることが考えられる．

表 4-12 障壁の分類一覧

対	年齢	障壁	カテゴリ					
			葛藤	制限	不安	病気	衝突	
第一障壁	自分	35 食事が1番大切と決めつける 自分のおごり(B氏)	○					
		30 厳しく制限しすぎてしんどくなる(C氏)		○				
		35 気にし出したら何も食べられなく感じ、こんなにしんどいならやめたいと思うこともあった(D氏)		○				
		20 怖いことばかりに目が行く(F氏)			○			
		17 受験戦争のストレスからお菓子を暴食(G氏)			○			
		30 加減がわからず栄養失調になりかけることもあった(G氏)		○				
		~22 女性としての自信がない、生理が遅い、華奢、身長が低い、冷え性(H氏)			○			
		29 批判的な考え方でしんどくなる(H氏)			○			
		18 アトピー(I氏)				○		
		29 外食の悩み、気持ちの処理がうまくできない(I氏)	○					
31 子宮筋腫、妊娠できないかもしれないという大きな不安(J氏)				○				
第二障壁(家族)	夫	49 夫が薬では治らない病気にかかる(A氏)				○		
		31 食事が1番大切と決めつける 自分のおごり(B氏)	○					
		30 夫にきつく言ってしまう喧嘩になる(C氏)					○	
		30 夫が知らないところでたくさん食べてるのではないか、と気になる(C氏)			○			
		29 夫が肉好きでぶつかる(H氏)					○	
		39 夫に考えを押し付けてしまい、喧嘩になることもあった(J氏)					○	
	子	37 子供が成長してからどうなるかという不安(C氏)			○			
		32 第一子をダウン症として出産(E氏)				○		
		34 第二子をひどいアトピーで出産(E氏)				○		
		45 第三子が小学生頃他の家の子を見て、反発し出す。どんどんひどくなり、ほとんど一切食べなくなる(E氏)					○	
		31 子宮筋腫、妊娠できないかもしれないという大きな不安(J氏)			○	○		
		39 子供は玄米は食べない(J氏)					○	
		~15 父親のアルコール依存症(B氏)			○	○		
		~15 母親の過度で厳しい健康志向(B氏)					○	
		~17 過保護で厳しい親と喧嘩、そのままの自分を認めてほしいという思い(G氏)			○		○	
		20 母から反対される(I氏)					○	
	親/兄弟	38 両親に嫌がられる、「普通のが食べたい」「食の宗教に入った」(L氏)					○	
		20 父と弟は「肉がないと嫌」と言う(I氏)					○	
		義父母/祖母	45 義母、義父も子供の反発に賛同(E氏)					○
			29 義母・義父とも批判的な考え方でぶつかる(H氏)					○
20 祖母は会うたびに「肉食べや」と言う(I氏)					○			
第三障壁	友人	20 ファミレスなど行くのがすごく嫌だけど、断りづらく感じ、人付き合いで悩むこともあった(F氏)	○				○	
		39 そこまで親しくない友人への対応(J氏)			○			
	周囲	37 子供が成長してからどうなるかという不安(C氏)			○			
		25 オーガニックレストランをはじめが採算がとれなくなり閉店する(D氏)	○					
		30 人からの善意の贈り物をどうするか(K氏)	○					
	30 職場の脂っばいお弁当を食べ続け体を壊す(L氏)				○			
	社会	~58 世間の流れとの不一致に対する不安「自然のものを食べることは本当は良いことだと思うが、社会の流れはそうではない。自然のものしか食べれない体がこれからの社会で通用していくのか。そのような生き方で人類は生き残っていくのか。有機栽培の食物が皆にあたる分あるのかという、そうではない。(中略)そう思うとどちらが正しいのかわからなくなる。」(A氏)	○		○			
		22 作り手の選ぶ責任や、農薬などを完璧に「だめ」というのもいけないという葛藤(D氏)	○					
		45 現代社会への不満(節電といひながらデパートでは寒いくらい冷房がかかっている...など)(J氏)			○			
		46 社会との違いを悩むこともある(J氏)	○		○			

表 4-13 パターンと障壁の相関表

	障壁	カテゴリ						
		葛藤	制限	不安	病気	衝突		
パターン1: 反発→許容型  C氏・H氏 I氏・J氏・L氏	第一	厳しく制限しすぎてしんどくなる (C氏)		○				
		批判的な考え方でしんどくなる (H氏)			○			
		外食事の悩み、気持ちの処理がうまくできない (I氏)	○					
	第二	夫にきつく言ってしまう喧嘩になる (C氏)					○	
		子供が成長してからどうなるかという不安 (C氏)					○	
		夫が肉好きでぶつかる (H氏)			○			
		義母・義父も批判的な考え方でぶつかる (H氏)					○	
		母から反対される (I氏)					○	
		父と弟は「肉がないと嫌」と言う (I氏)					○	
		祖母は会うたびに「肉食べや」と言う (I氏)					○	
	第三	子宮筋腫、妊娠できないかもしれないという大きな不安 (J氏)				○		
		子供は玄米は食べない (J氏)					○	
		両親に嫌がられる、「普通のものが食べたい」「食の宗教に入った」 (L氏)					○	
		子供が成長してからどうなるかという不安 (C氏)			○			
		現代社会への不満 (節電といえながらデパートでは寒いくらい冷房がかかっていて...など) (J氏)			○			
社会との違いを悩むこともある (J氏)			○					
職場の脂っばいお弁当を食べ続け体を壊す (L氏)				○				
パターン2: 移行順調型  A氏・B氏 K氏・F氏	第一	食事が1番大切と決めつける 自分のおごり (B氏)	○					
		受験戦争のストレスからお菓子を暴食 (G氏)			○			
	第二	夫が薬では治らない病気になる (A氏)					○	
		父親のアルコール依存症 (B氏)					○	
	第三	母親の過度で厳しい健康志向 (B氏)					○	
		世間の流れとの不一致に対する不安「自然のものを食べることは本当は良いことだと思うが、社会の流れはそうではない。自然のものしか食べれない体がこれからの社会で通用していくのか。そのような生き方で人類は生き残っていくのか。有機栽培の食物が皆にあたる分あるのかというと、そうではない。(中略) そう思うとどちらが正しいのかわからなくなる。」 (A氏)	○					
ファミレスなど行くのがすごく嫌だけど、断りづらく感じ、人付き合いで悩むこともあった (F氏)						○		
人からの善意の贈り物をどうするか (K氏)	○							
パターン3: 尊重型  D氏・G氏	第一	気にし出したら何も食べられなく感じ、こんなにしんどいならやめたいと思うこともあった (D氏)		○				
		受験戦争のストレスからお菓子を暴食 (G氏)			○			
		加減がわからず栄養失調になりかけることもあった (G氏)		○				
	第二	過保護で厳しい親と喧嘩、そのままの自分を認めてほしいという思い (G氏)					○	
		オーガニックレストランをはじめると採算がとれなくなり閉店する (D氏)	○					
	第三	作り手の選ぶ責任や、農薬などを完璧に「だめ」というのもいけないという葛藤 (D氏)	○					
パターン4: 他者介入型  E氏	第二	第一子をダウン症として出産 (E氏)				○		
		第二子をひどいアトピーで出産 (E氏)					○	
		第三子が小学生頃他の家の子を見て、反発し出す。どんどんひどくなり、ほとんど一切食べなくなる (E氏)						○

4-5-2 障壁の乗り越え方

以下の表は障壁に対する乗り越え方と、乗り越え方のカテゴリ分けを一覧にまとめたものである。乗り越え方としては、「学ぶ・思考の転換・容認・許容・治療・回避・未解決」

に分類され、多岐に渡ることがわかった。「学ぶ」が12個、「容認」と「許容」が11個、「思考の転換」が9個、と多く分類されるため、乗り越え行動としては、大きく見てこの3つの行動に分けられる。また、「回避」とは、乗り越えというよりは避けている行動であり、問題の解決に結び付いているわけではない。

「学ぶ」「思考の転換」「許容・容認」というそれぞれの行動について見て行く。

(1) 「学ぶ」

「学ぶ」というのは、“E氏からを中心に学ぶ(G氏)”“出産のため学び、体づくりに励む(I氏)”など、恩師や友人、周囲の人物、本、料理教室などから、菜食というものやマクロビオティックというものを学ぶ、という行動である。菜食をはじめること自体が「学ぶ」という行動に繋がり、菜食への移行の原点となる行動である。また、「学ぶ」という行動は自分の中だけで完結する行動である点も特徴である。

(2) 「思考の転換」

「思考の転換」というのは、“「そうじゃないな」と思い、もっといい方に目を向けるようになった(H氏)”“非難、批判はよくない脳の波動が出るという考えから、以前より軽減(A氏)”など、以前の考え方とは考え方が変わる、もしくは変えることである。「思想の転換」は、「学ぶ」ことから繋がり、学びを継続、実践し、経験することで「思想の確立」をする。そのため、“楽しむ(C氏, I氏)”“前向きに考える(A氏, H氏, L氏)”ことができるようになる。この「思考の転換」が相手となる対象に影響を与えることとなる。

(3) 「許容・容認」

「許容・容認」というのは、“考え方がゆるくなっていく、両親もL氏の元気な姿を見ていて、段々同じものを食べるようになる(L氏)”“その人にあつたやり方があるんだな」とわかるようになりゆるくなる、夫もJ氏の元気な姿を見ると共に慣れる(I氏)”など、相手にあわせたり、許容範囲を広げたりして、認め、許すことである。「思考の転換」「思想の確立」をした上で、基準がしっかりできるからこそできる行動である。“ある意味ちょっとずつやめていってる、どんどん妥協、自分の中に芯ができ、自分の基準ができる(I氏)”と語っている意見も見られる。また、この行動は、衝突する対象がないとできない行動である。衝突する対象がいることにより、確立した思想が揺るがされ、試される。そして、その対象を「許容、容認」したり、その対象との間で許容範囲を広げあう。つまり、この段階では、対象となる相手も動くのである。相手も許容範囲を広げたり、認めたり、慣れたりする。

障壁の分類ごとに乗り越え方のカテゴリを見て行く。3種類どの障壁にも満遍なく乗り越え方が見られることがわかる。どの障壁を乗り越えるにしても、それぞれの行動が必要と

なってくるのがわかる。以下、障壁ごとに注目し考察していく。

(4)第一障壁：自分

「学ぶ」が4件、「思考の転換」が5件、「容認、許容」が2件と、少しだけ「学ぶ」という行動が多く、「容認・許容」が少ない。第一障壁は一番早くぶつかる障壁であるため、先程述べたように、菜食への移行の原点となる行動である「学ぶ」が多く見られ、段階的に後になる行動である「容認・許容」は少ない、と考えられる。第一障壁には「回避」が見られない。第一障壁、自分との障壁を回避するという事は、すなわち、菜食に取り組まない、ということになるためである。

(5)第二障壁：家族

「学ぶ」が4件、「思考の転換」が5件、「容認・許容」が8件見られる。今回「学ぶ」が対応している障壁は全て菜食に取り組む前の障壁である。つまり、菜食に取り組んでからの第二障壁は、ほぼ「思考の転換」と「容認・許容」で乗り越えられているということになる。第一障壁とは違い、第二障壁では家族という明確な相手となる対象（＝家族）がいる。このため、自分だけで完結する「学ぶ」は少なく、相手となる対象の存在が現れる。「思考の転換」と「容認・許容」が多く見られた、と考えられる。また、前述したように、「思考の転換」は相手となる対象に影響を与え、「容認・許容」は対象となる相手も動く、行動であるため、障壁を乗り越えることで、家族に影響を与え、家族も動くことになる。こうして、家族を巻き込み、家族も共に成長することとなる。

また、第一障壁とは違い、第二障壁では「回避」が見られる。障壁を乗り越えることを「回避」した相手には、菜食が広まっていない。4-3でも述べたが、食事を共にしないと、菜食が広まることはない。「回避」ということは、食事を共にしないことと同じである。

(6)第三障壁：周囲

「学ぶ」が3件、「思考の転換」が2件、「容認・許容」が2件と、どの乗り越え方も満遍なく見られる。第三障壁となると、相手となる対象が存在はするが、第二障壁のように明確でなく不特定であり、かつ、食事を共にする必要が無い。そのため、「思考の転換」や「容認・許容」のような行動をとっても、結果的に、周囲を巻き込むことは少ない。

特に、対象が社会など広がり、不明確になる程、周囲を巻き込むことはできないので、自分の中で完結することになる。しかし、自分の成長には繋がっている。

表 4-14① 障壁分類と乗り越え方

対	年齢	障壁	カテゴリ	乗り越え方	カテゴリ
第一障壁	35	食事が1番大切と決めつける 自分のおごり (B氏)	葛藤	時が解決・経験(母親の記憶)	学ぶ
	30	厳しく制限しすぎてしんどくなる (C氏)	制限	実践するうちに加減がわかってきた・楽しめるようになるように思った・仲間と楽しむようになった	思考の転換
	35	気にし出したら何も食べられなく感じ、こんなにしんどいならやめたいと思うこともあった (D氏)	制限	学ぶ・ゆるくなる	学ぶ・容認
	20	怖いことばかりに目が行く (F氏)	不安	B氏からを中心に学ぶ	学ぶ
	17	受験戦争のストレスからお菓子を暴食 (G氏)	不安	受験勉強を乗り切る	学ぶ
	30	加減がわからず栄養失調になりかけることもあった (G氏)	制限	完全食などを中心に上手くできるようになった	学ぶ
	~22	女性としての自信がない、生理が遅い、華着、身長が低い、冷え性 (H氏)	不安	出産のために学び、体づくりを励む	学ぶ
	29	批判的な考え方でしんどくなる (H氏)	不安	「そうじゃないな」と思い、もつといい方に目を向けるようになった	思考の転換
	18	アトピー (I氏)	病気	漢方で自然療法	思考の転換
	29	外食事の悩み、気持ちの処理がうまくできない (I氏)	葛藤	無理なく楽しんで取り組んでいる、ある意味ちよつとずつやめていって、どんどん妥協、自分の中に芯ができて、自分の基準ができる	許容 思考の転換
第二障壁 (家族)	31	子宮筋腫、妊娠できないかもしれないという大きな不安 (J氏)	病気	手術	治療
	49	夫が薬では治らない病気にかかる (A氏)	病気	マクロビをはじめ・料理教室へ通う	学ぶ
	30	夫がきつく言ってしまう喧嘩になる (C氏)	葛藤	許容範囲を広げる・慣れ	容認
	30	夫が知らないところでたくさん食べているのではないか、と気になる (C氏)	衝突	未解決	
	29	夫が肉好きでぶつかるとなる (H氏)	不安	考え方がゆるくなり、「そうじゃないな」と思い、もつといい方に目を向けるようになった、夫もH氏と息子が元気な様子を見て気持ちが変わってきた	許容 思考の転換
	31	食事が1番大切と決めつける 自分のおごり (H氏)	衝突	つづぶの思想のおかげで、そこまで動じない、義母・義父と共に暮らすことに	思考の転換
	39	夫に考えを押し付けてしまい、喧嘩になることもあった (J氏)	衝突	分つき米・魚料理を出す 「その人にあつたやり方があるんだな」とわかるようになる、夫もJ氏の元気な姿を見ると共に慣れる	許容・容認
	37	子供が成長してからどうなるかという不安 (C氏)	不安	未解決	
	32	第一子をダウン症として出産 (B氏)	病気	マクロビを気にし始める	学ぶ
	34	第二子をひどいアトピーで出産 (B氏)	病気	マクロビを取り入れる	学ぶ
45	第三子が小学生頃他の家の子を見て、反発し出す。どんどんひどくなり、ほとんど一切食べなくなる (B氏)	衝突	ゆるくなり、最終的にほばやめた	許容	
31	子宮筋腫、妊娠できないかもしれないという大きな不安 (J氏)	病気	手術	治療	
39	子供は玄米は食べない (J氏)	衝突	分つき米・魚料理を出す	回避	

表 4-15 障壁カテゴリ×乗り越え方カテゴリ相関表

		乗り越えカテゴリ					
		学ぶ	思考の転換	許容・容認	治療	回避	未解決
障壁 カテ ゴリ	病気	4	1	1	2	0	0
	葛藤	3	2	2	0	1	0
	不安	2	3	1	0	0	3
	衝突	2	3	7	0	4	1
	制限	2	1	1	0	0	0

4-6 菜食移行モデル

4-5-2 で明らかになった行動パターンをもとに当事者の菜食移行モデル図を作成した。



図 4-4 当事者の菜食移行モデル図

まずは「学ぶ」ことから始め、菜食を学ぶ。これは頭で「学ぶ」こととなる。この時点では、4-2 で記したように、“病気回復のため”や“子供の健康のため”という考えがある。恩師や友人、本などから学び知識をつけていく。そして、その「学び」を実践へと移す。つまり、「食べる」ということである。この点が、宗教や哲学とは大きく異なる点である。「食べる」ことは、直接体に影響することである。菜食者は、頭だけでなく、「食べて」体で体感し、変わっていくのである。「食べる」ことを継続し、経験を積んでいく、ことにより、「思想を転換」し、思想を確立していく。それとともに、「食べる」ことを通して、周囲と衝突がおきる、はじめは衝突にうまく対応できず反発しあうことになる。スタイルが崩れることや、順調に菜食を続けられなくなる。それとともに「食べる」=実践を継続していくうちに思想を確立していき、「容認・許容」ができるようになり、周囲とも折り合いをつけ自分のやり方、自分にあったスタイルを見つけて行く。

これは、武道論などに記されている、武道などを身につけるときの行動パターン「守・破・離」を用い整理することができる。「守・破・離」とは「一般的には、「守」は、師についてその流儀を習い、その流儀を守って励むこと、「破」は、師の流儀を極めた後に他流をも研究すること、「離」は、自己の研究を集大成し、独自の境地を拓いて一流を編み出すこと」と説明される。「学び」、「思考の転換」をし思想を確立していくことは「守」である。実践し、周囲と衝突しながら、周囲を知り、折り合いをつけていくことは「破」である。周囲と折り合いをつけ、「容認・許容」し自分にあったスタイルを見つけて行くことが「離」である。本人が菜食生活へ移行する際、このモデルが適応される。

「ある意味ちよつとずつやめていってるんですよ。マクロビ→ビーガン→時々魚とか→…自分の中でどんどん妥協とかこれは…と思えるものが増えてきて」と語っている。ある

意味ちょっとずつやめている、という表現は特徴的である。“やめる”ということは一見悪いこと、挫折ととられる。でも、単に悪いこと、というわけではない。ここでは、“やめる”という言葉とは反して、定着していつているという意味でもある“と、第三章のI氏のライフヒストリーの考察にて記述した。これは「守」から「破」から「離」への流れが分かり易く表れている例である。

本人の菜食移行モデルに対し、周囲、特に家族の菜食移行モデルも明らかになった。まず、本人が菜食を学び没頭していく姿に、家族は「戸惑い」を覚える。そして、その「学び」を実践するために、共に「食べる」ことになり、「否定・反発」するため衝突が生じる。しかし、ここでも、「食べる」という、実際に体感することにより、家族の気持ちが変わっていく。「否定・反発」しながら、少しずつ「妥協」し、なんとなく食事を共にしていく。本人も「容認・許容」するようになる。また、本人の前向きな姿勢、楽しむ姿を見る。そうしていくうちに「許容」し、家族もちょうど心地よいスタイルを見つけて行くのである。これを本人の菜食移行モデル「守・破・離」に対し、周囲（家族）の菜食移行モデル「惑・否・許」とする。

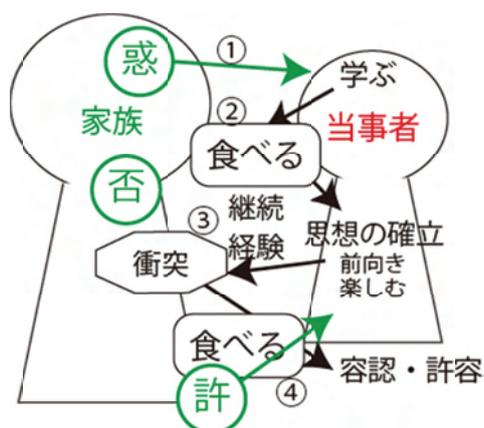


図 4-5 周囲（家族）の菜食移行モデル図

この二つの移行モデルが1つになったものが家族の菜食移行モデルとなる。しかし、4-3-2でも述べた通り、広まりパターンは家族やそれぞれの人の性質などによっても異なってくる。ここで重要なポイントとなるのが、“共に食べる”ということである。“共に食べる”ことがこのモデルが成り立つ、ポイントであるといえる。頭で理解するのではなく、体が感じ、理解するのである。だから、本人は「離」状態に、家族は「許」の状態になり、家族単位で成長し、ちょうど心地よいスタイルで菜食に取り組むことができる。

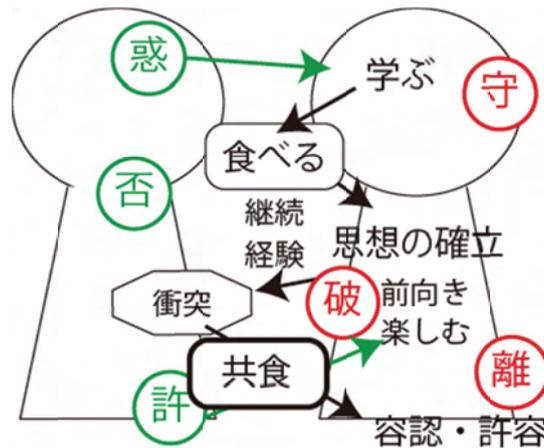


図 4-6 家族の菜食移行モデル図

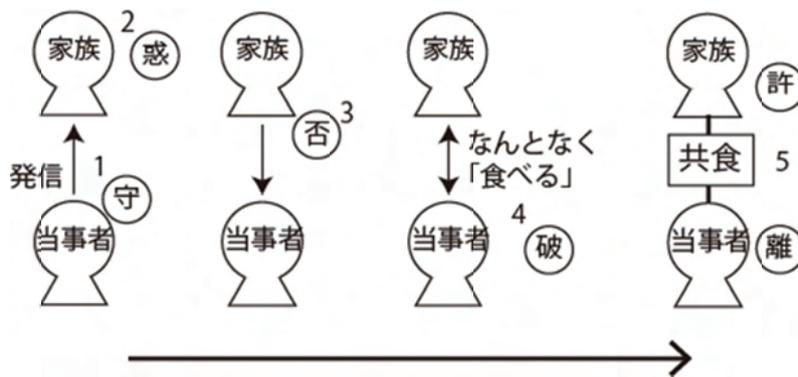


図 4-7 家族の菜食移行ステップ図

4-6-1 菜食移行モデルと菜食広まりパタンとの関係

4-3-2 で述べた菜食広まりパタンごとに、菜食移行モデルがどのように変化するかを図 4-8 に表した。

パタン 1：反発→許容型は、基本的な菜食移行モデルである。

パタン 2：移行順調型では、家族からの反発はないため、基本の菜食移行モデルの「否」がない状態となる。さらに「惑」の感情も薄い。共に食べることで、「許」の状態になる。「否」が無いため、大きく「破」が起こることはないが、“ファミレスなど行くのがすごく嫌だけど、断りづらく感じ、人付き合いで悩むこともあった (F 氏)”や“自分のおごりとの葛藤 (B 氏)”など周囲や自分との障壁と出会うことで「破」が起こり、それぞれ「離」が起こり、現在自分のスタイルを見つけている状態である。(例えば、“自由であることを一番優先させている (B 氏)”, “玄米が食べにくいときは白米を食べている (F 氏)”などがある。)

パタン 3：尊重型では、ほとんど家族に対する発信がないことから、反発もない。また、

「共に食べる」こともないため、基本の菜食移行モデルの「否」と「許」が無いものとなる。しかし、例えば、“なんだかよくは理解していないけど私（G氏）が食べそうなものはなんとなくわかってて、置いといてくれることもある”など、本人が取り組む姿を見て「惑」は少しあるようである。またパターン2同様、「否」が無いため、大きく「破」が起こることはないが、周囲や自分との障壁と出会うことで「破」が起こる。「離」については、今回の対象者の場合、最初の取り組み方とあまり変化が見られなかったため、今回は点線で表している。

パターン4：他者介入型では、「守・破・離」「惑・否・許」全ての行動が見られるが、特に「否」の行動が強く表れている。そのため、衝突も大きくなる。それに対応して「破」も強く表れることとなる。E氏の場合は、菜食を一度中断している。そこへ他者（E氏の場合は息子の交際相手である。）が介入することにより、反発していた息子の気持ちが変わっていく。彼らを繋いでいるのは「共に食べる」という行動である。そして、両者「許」「離」にいきつくこととなる。

以上の結果から、「守・破・離」と「惑・否・許」を用いた菜食移行モデルはパターン1、パターン4に主に当てはまるものであり、“障壁にぶつかった際の”菜食生活への移行の一例として捉えていくことが留意点としてあげられる。提示した菜食移行モデル通り取り組むことを推進するわけではなく、それぞれの状況に応じた取り組み方を選んでいくことができ、様々な取り組み方があってよいと考えられる。

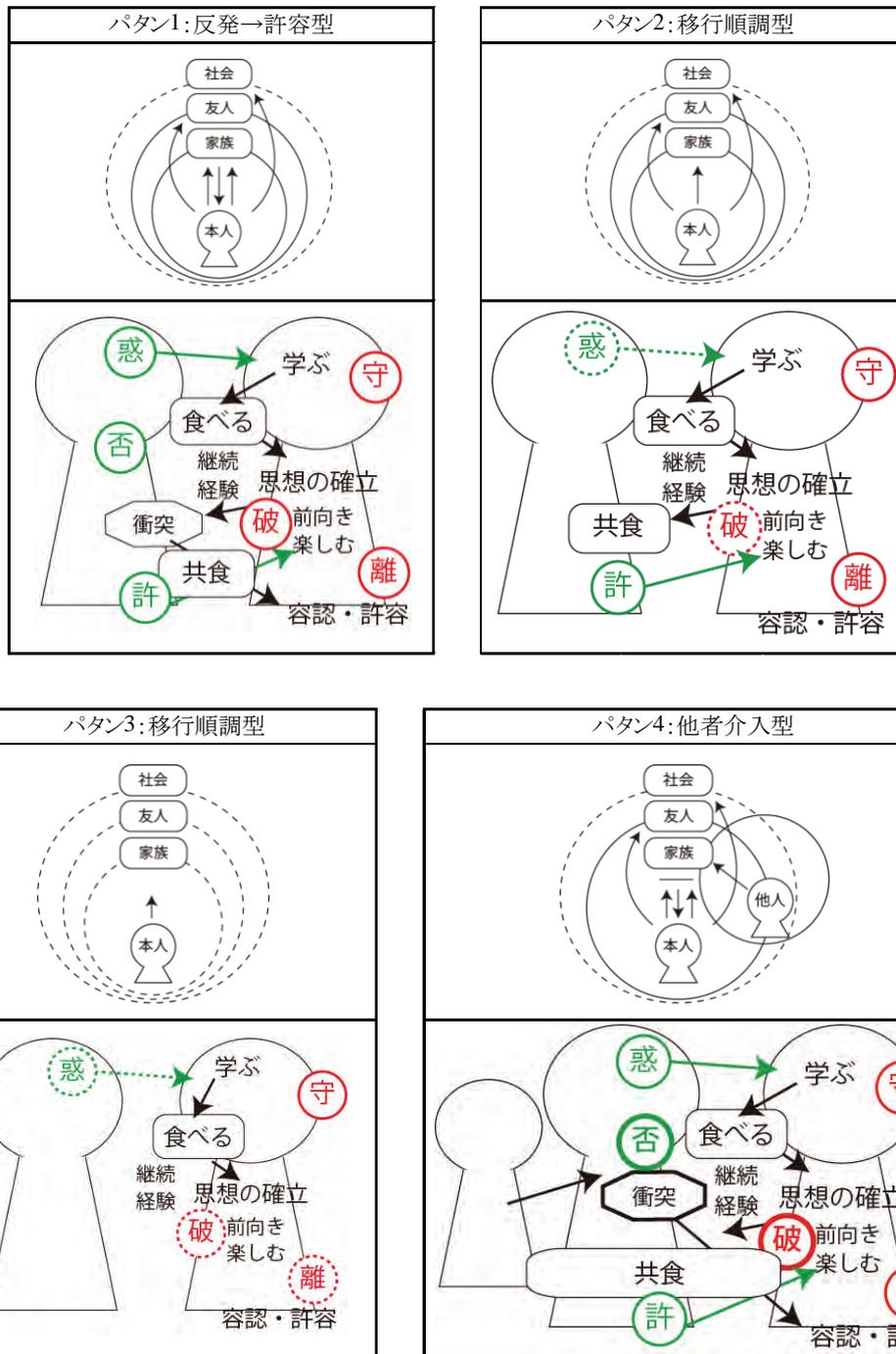


図 4-8 菜食広まりパターンごとの菜食移行モデル図

<参考文献>

- 1) 杉山重利：武道論十五講，不昧堂出版， p.156 (2002)

第五章 結論

5-1 各章のまとめ

◆第一章

本章では、研究背景として、現代の「食」の状況、「共食」と「こしょく」、注目される菜食についてまとめ、研究の目的・意義、既存研究について述べた。

本研究の目的は、現在、菜食生活を送る人々がどのように生活を移行し継続することができたか、その変化のプロセスを追い、菜食生活への移行に伴う障壁の存在を把握する。さらに、周囲との関係の変遷などを明らかにし、菜食生活への移行における障壁が持つ意味を読み解き、本人と周囲にとっての「菜食生活への移行」の意味を考察する。以上である。

菜食を支援、推進する NPO 団体や菜食料理教室にとって有用な情報となることが考えられる。また、国内では菜食者に関する文献は非常に少なく、現代の「食」や「ライフスタイル」における菜食の存在について示唆を与えるものとなりうる。菜食者や菜食に興味を持つ者とその周囲にとって不安要因となりうる、不透明である菜食の取り組み方、実態を知ることができ、菜食への入口を広めることが考えられる。以上を本研究の意義とする。

◆第二章

本章では、ヒアリング調査の方法と、分析手法であるライフヒストリー分析の概要、及び、個人年表と社会関係図について述べた。

◆第三章

対象者へのヒアリング調査の結果をライフヒストリーとしてまとめ、それぞれ、個人年表と社会関係図を作成し、ライフヒストリー分析を実施した。

また、ヒアリングからわかった菜食生活への移行プロセスにおける 3 つのステップ（萌芽期、移行期、定着期）を年表に記した。それぞれ、何らかのきっかけに出会い、菜食に興味を持ち始めてから取り組み始めるまでを“萌芽期”，菜食に取り組み始めてから菜食へ移行していき生活が定着するまでを“移行期”，菜食生活へ移行し終わり落ち着き生活が定着したステップを“定着期”とした。

◆第四章

ライフヒストリーを利用し、表やモデル図などを作成し、比較、考察を実施した。

(1)菜食への移行のきっかけとよかった点

きっかけは大きく分けて、“病気回復のため”と“子供のため”に二分され、それぞれ5名、4名いる。石井¹⁾の研究では、きっかけは“病気治療のため”と“知人からの紹介のため”が7~8割を占め、“子供のため”は極少数となっている。

(2)人間関係について

対象者の人間関係図を一覧にし、関係性に注目し整理、考察を行った。また、その関係図から菜食広まりモデル図を作り、一覧にした。12名中10名には共に取り組む存在が、12名中6名には衝突した存在が、12名中3名には食事を共にしない存在がいることがわかった。衝突した存在は、全て家族であり、共に取り組む存在は家族より友人や客など周囲の者が多く見られた。菜食広まりモデル図からは、周囲に干渉し、共に食事を食べる人ほど広まりが見られ、干渉せず、食事を共にしない人ほど広まりは見られなかった。

(3)菜食者の思い

対象者の方々はどの方もそれぞれに熱い思いをたくさん語って下さった。自分の強い思いや考えをそれぞれに持っていられるということがわかった。

性格・考え方の変化を語る人も多く、弱点と感じていた部分が強みに変わった人は8名、単に性格・考え方が変わった人は12名全員となった。

(4)障壁の存在

対象者12名全てが障壁に直面していることがわかった。障壁の内容に注目して見ていくと「病気・葛藤・不安・衝突・制限」の5種類にあてはまるものが出てきた。「衝突」の障壁が一番多く、次いで「不安」「葛藤」の障壁が多く、全体の約7割を占めていた。

何に対する障壁かに着目し障壁を分類したところ、自分との間で生じる障壁を“第一障壁”，家族の間で生じる障壁を“第二障壁”，友人・周囲・社会をまとめて周囲とし、周囲との間で生じる障壁を“第三障壁”とした。

障壁に対する乗り越え方としては、「学ぶ・思考の転換・容認・許容・治療・回避・未解決」に分類され、「学ぶ」「容認・許容」「思考の転換」が多く分類するため、乗り越え行動としては、大きく見てこの3つの行動に注目し、家族の菜食移行モデルの提案を行った。

5-2 本研究のまとめ

5-2-1 障壁の存在

本研究の結果、菜食生活への移行において障壁が存在することが明らかとなった。それらの障壁の内容を把握し、今回の調査では「病気・葛藤・不安・衝突・制限」5種の障壁が存在することがわかった。「衝突」の障壁が一番多く、次いで「不安」「葛藤」の障壁が多く、これらが全体の約7割を占めている。「衝突」は相手有りきの障壁であり、「不安」「葛藤」の障壁も社会上の何らかいに対する「不安」「葛藤」であるため、菜食生活への移行に伴う障壁について、社会関係が重要な点となることがわかる。

何との間で生じる障壁かに注目した場合、3つに分けられる。自分との間で生じる“第一障壁”，家族との間で生じる“第二障壁”，周囲との間で生じる“第三障壁”である。第一障壁，第三障壁に比べ，第二障壁は約2倍の数であり，家族との障壁が多く生じやすいことがわかった。

5-2-2 障壁の乗り越え方

今回の調査では，障壁の乗り越え方として，「学ぶ・思考の転換・容認・許容・治療・回避・未解決」6種の行動があることがわかった。これらの中でも，多く見られる「学ぶ」「思考の転換」「容認・許容」の3つが重要な乗り越え行動と考え注目した。これら3つの乗り越え方の説明を簡潔に以下にまとめる。

表 5-1 障壁の乗り越え方 概要

学ぶ	菜食をはじめること自体が「学ぶ」という行動に繋がり，菜食への移行の原点となる行動である。
思考の転換	「学ぶ」ことから繋がり，学びを継続，実践し，経験することで，以前の考え方とは考え方が変わる，もしくは変えることである。
許容・容認	相手にあわせたり，許容範囲を広げたりして，認め，許すことである。「思考の転換」「思想の確立」をした上で，基準がしっかりできるからこそできる行動である。

「学ぶ」が自分の中で完結するのに対し、「思考の転換」は相手となる対象に影響を与え、「容認・許容」は，さらに，相手となる対象と許容範囲を広げあうため相手も動き，共に成長する。第二障壁では，家族という明確な対象があるため，「思考の転換」「容認・許容」

が多く見られ、家族を巻き込み、共に菜食生活へ移行し、共に成長している。

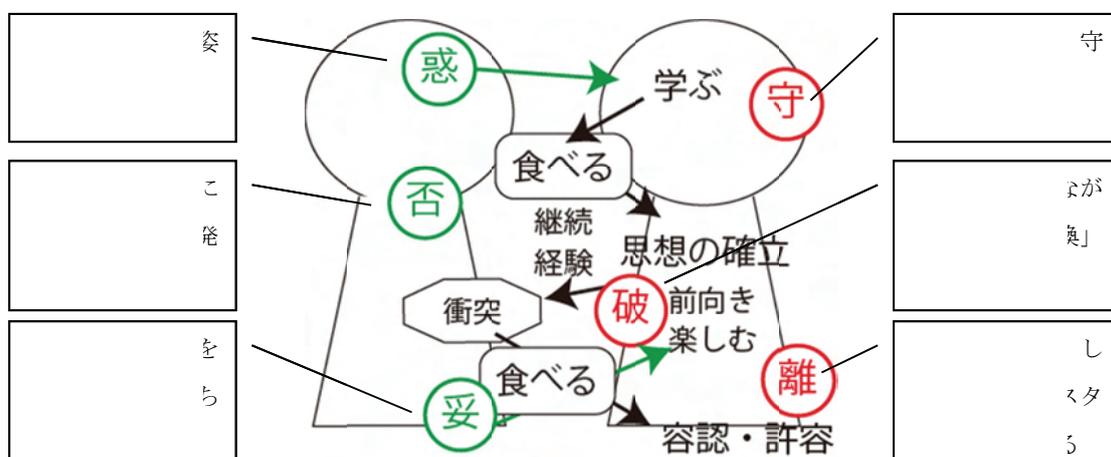


図 5-1 家族の菜食移行モデル図 概要

この障壁の乗り越えを、武道論などに記される「守・破・離」²⁾を用いながら、菜食移行モデルとしてまとめた。周囲（家族）の移行を、「守・破・離」に対応し「惑・否・許」とし、家族の菜食移行モデル図として提案した。このような過程を経て、お互い心地よいスタイルを見つけて行くことができる。

5-2-3 菜食の周囲への広まり

本研究では、菜食の周囲への広まり方として、4パターンあることがわかった。以下にそれぞれの説明を記す。

“共に食事をするかしないか”が重要なポイントとなってくる。“共に食べる”ことによって、身体が変わる、という実践の重みが広まりを進めて行く。現に、食事を共にしていない者には菜食は広まらず、反発したり嫌々ながらも、「共に食べる」者には菜食が広まっている。

表 5-2 菜食広まりパタン 概要

<p>パタン1：反発→許容型</p>	<p>パタン2：移行順調型</p>	<p>パタン3：尊重型</p>	<p>パタン4：他者介入型</p>
<p>C氏・H氏・I氏・J氏・L氏</p>	<p>B氏・K氏・F氏</p>	<p>D氏・G氏</p>	<p>E氏</p>
<p>本人が家族に積極的に発信し、それに対し、家族が反発し衝突する。お互い妥協しながら徐々に菜食生活への移行をすすめていく。</p>	<p>家族と衝突することはなく、すんなりと菜食生活へ移行していく。自分や周囲との障壁には出会っていない。</p>	<p>家族と食事は、ほぼ別で、ほぼ一人で取り組んでいるに等しい状態である。積極的に発信することもないので、ぶつかるともなく、広まることもない。</p>	<p>パタン1の例外パタン。衝突した際に、妥協しあうことができずにいったんやめている。そこで他者が介入することで、家族の気持ちが変わり、他者も交えて関係性が構築されている。</p>

5-2-4 「菜食生活への移行」が持つ意味

“菜食生活への移行”は、単に“食事方法の移行”という意味を持つだけでなく、“心の変化”“精神面に影響を与えるもの”にまで意味が及ぶ、ということがいえる。それは、時に抛り所のようにも捉えられた。今回の調査では、12名中11名が、精神面に何らかのプラスの変化があった、と回答した。さらに、それぞれが様々な思いを語って下さった。以下に、思いの代表例を3つ示す。

表 5-3 菜食者の思い 概要

<p>社会に対する不安</p>	<p>一般社会（で生きる人々）と菜食に取り組む自分の違いを大きく捉えて、不安に感じている。</p>
<p>伝えたい思い</p>	<p>菜食を伝えたい思いがあるが、語って通じることではなく、自分で考え、気づき、身を以って体験することが重要であると考えている。</p>
<p>ぶれない自身</p>	<p>菜食に取り組む中で、自分の中に芯を見出している。芯ができることにより、周囲に対し寛大になれる。</p>

どうして、このような思いを抱いたり、心の変化が生じるのだろうか。そして、それが家族にまで及ぶのだろうか。

1 つ目に、“菜食生活への移行の際に出会う障壁を乗り越え、成長したため”ということがいえる。その成長は家族をも巻き込む場合もある。

そして、2 つ目に、“食”がもつ大切さ、力強さ”がいえる。I氏は、ぶれない自分を自分の体が教えてくれた、と語った。“自分の体が教えてくれること”だから、人々は自信を持ち、このように語る事ができた。頭で理解するのではなく、“食べて身体で感じる事”が大切なのである。

5-3 本研究の課題

分析手法に選択したライフヒストリー分析の難しさがあげられる。ライフヒストリーを作成するにあたり、対象者が生まれてから現在に至るまでの出来事を事細かに聞いていかなくてはならない。さらに、今回注目するポイントが“障壁”ということで、困ったことや苦しかったことという、ナイーブな内容を伺うことになる。また、聞き出した情報は個人情報であり、それらの取り扱いには細心の注意を払うべきである。以上の点に関して、対象者に語っていただいた情報をどこまで研究材料として使用するかに悩み、ライフヒストリー作成後の対象者とのやり取りの中でも難しさを感じた。

4章でも述べたが、対象とした12名と導き出された結論の関係性について、留意点があげられる。今回、12名中11名は何らかの菜食に関する職業に従事している。そのため、パターン1が多く、「守・破・離」というモデルが導き出されたと考えられる。菜食に取り組む人々の中でも、比較的、レベルが高く困難な道であるということが想定でき、今回の結論において留意しておくべき点であるといえる。モデルのような取り組み方を勧めるというわけではなく、あくまでも一例として捉えていただきたい。

また、本来なら対象者それぞれの家族へのヒアリングを実施したかったが、できていない、不十分であり、当事者から見ると家族という観点での考察までに止まることとなった。さらに、当初の予定としては、菜食者と社会との関係にもっと踏み込んでいきたいと考えていたが、本研究では社会の域まで到達することはできなかった。今後、菜食者の周囲との人間関係の先ではなく、菜食者と対峙する存在としてある社会に注目していくことを課題としてあげておく。

これらが本研究の困難、不十分であった点であり、今後の課題である。

<参考文献>

- 1) 石井直子 近藤隆二郎：穀物菜食者におけるライフスタイルと環境意識とのつながりに関する調査研究－穀物菜食団体『蒼玄』を事例として－，環境システム研究論文集，28，pp.303-312 (2000)
- 2) 杉山重利：武道論十五講，不昧堂出版，p.156 (2002)

謝辞

本稿は、滋賀県立大学環境科学部環境政策・計画学科における研究成果を学位論文としてまとめたものです。本研究を進めるにあたって、温かく見守ってくださった先生方、諸先輩方、諸学友など、たくさんの方々にご指導、ご協力、ご助言を頂きましたこと、厚く御礼申し上げます。

はじめに、始終にわたりご指導いただきました滋賀県立大学環境科学部環境政策・計画学科の近藤隆二郎先生に心から感謝申し上げます。悩み、立ち止りそうになったとき、苦しかったとき、時に励まし、時に叱責し、的確なご指導をして下さりました。私がこのような形で、研究を完成させることができましたのは、他でもない近藤先生のおかげです。本当にありがとうございました。

査読の井手慎司先生には、細かい点まで丁寧なアドバイスをいただき、本研究の完成度をあげることができました。井手先生に読んで頂けたことをとても嬉しく感じ、深く感謝しております。また、私が研究手法で悩んでいる際、小野奈々先生が相談に乗って下さり、助言して下さいました。誠にありがとうございました。

そして、本研究にとってなくてはならない存在である、ヒアリング対象者の方々には、感謝してもしきれないほどです。ご多忙の中、ヒアリング調査を快くうけて下さり、少し答えにくいような質問にも丁寧に答えて下さりました。また、論文への掲載確認の際にはチェックだけでなく、助言や励ましのお言葉を頂きました。深く、深く御礼申し上げます。

共に同じ学科で学んだ諸学友、並びに、同研究室の高馬哲志さん、橋戸志織さん、松吉美佳さん、宮崎修平さん、の存在はいつも私の支えとなりました。共に、楽しみ、苦しみ、成長し、かけがえのない思い出を作ることが出来ました。ありがとうございました。

また、私事にはなりますが、公私生活において支えて下さった友人の皆様、私をここまで育ててくれ、様々な経験をする機会を与えてくれた、両親、弟、祖母に感謝いたします。本当にありがとうございました。

最後にもう一度、近藤先生をはじめ、本研究にご協力頂きました皆様に、心より感謝を申し上げ、本研究を終わります。本当にありがとうございました。

2013年2月25日

小寺まい

Appendix

ヒアリング対象者のテープおこし

B氏 / C氏 / D氏 / E氏

F氏 / G氏 / H氏 / I氏

J氏 / K氏 / L氏

2012年5月12日(土) 14:30~16:00頃

場所：ほっこりカフェ 朴 アートフェスタ

①名前・職業・年齢（生年）

B氏・主婦，自営業（自由業），店は持たずイベント，C氏よりがっつり）・1975年

②家族構成

夫 娘7歳 5歳 2歳

③興味を持ち始めたきっかけと時期

1992年くらいなんとなく自然食に興味，こういうところに来て見たりして

本格的には3人目のお産 助産所（八幡）のお母さん仲間から聞く

お母さん仲間もがっつりというよりはいいものを子供に食べさせたいといった感じが多い

中には深く勉強してる人もいるみたい

④実際はじめてきっかけ

⑤取り組み方について

スローフード 旬のできるだけ近くでとれたものを普通の料理方法でいただく

⑥食材の入手手段について

主に生協 野菜は直売所 自然食品店 通信販売 まるみこうじ

⑦効果・メリット

おいしい 悪いものが入っているとむかついたりと体が反応してわかるようになってきた

主人のひどい頭痛がましになった 体調が良くなること多々 はじめて半年くらいで

減塩がいいとは限らない 良い塩で しっかり味をつけるようにしたら冷え性がましに

⑧問題点・デメリット

世の中で食べてるものが，こんなもの食べてたんやと思って楽しめない気持ちになることがある

放射能の残的基準値が下がる前日に誕生日パーティ そこで出たステーキが宮城県産 すごい

霜降り肉で脂身みたいだったけど，皆に「やめとき」と言いながら食べるのはよくないと思って

黙って食べていたが心の中ではよくないのに…と思って食べていたこと.

⑨やめようと思ったことはあるか，またそのきっかけ

ない

⑩家族の意識（今と昔の変化など）

一応喜んでくれてる 「おかげでおいしいと思うものが増えてよかったわ」

「知らんうちに悪いもの食べてたんやなあ」より良い食事<笑顔

夫や子供には肉などを比較的出してる 「肉食べたい」とは少し 子供は気付いてない？

⑪友人の意識（今と昔の変化など）

助産所で知り合った友達とかこういう場所の友達が多いので普通 むしろいろいろお話して盛り

り上がってる 外食はしない 震災後に放射能から子供を守ろうという活動で知り合ったり

こういうことしている人は環境とか関心がどんどん広がって自分で活動している人が多い

⑫所属団体

はじめて徐々にあすのわ 7月7日も信楽で 子供達を放射能から守る滋賀ネットワーク
C氏に教えてもらって料理教室つぶつぶのサークル (オーガニックマーケット暮らしを考える
会)

⑬子供の頃印象的だった出来事・意識など

父親がアルコール依存症飲むことでしか安心したり楽しんだりできない 母親も父のことが気
になって体調悪いことが多くて 本来子供に注がれる愛情が注がれなかったように感じる 母
親もその状況をなんとかしたいと思い健康志向に走るが「これをしなくちゃだめ! あれをしなく
ちゃだめ!」というふうに決めつけ無理をして子供に押しつけて嫌がっていた 母親といても安
心できない気持ちで孤独

物心ついたときから大人になるまでずっと むしろアルコール依存症はきつくなっていった

⑭親がどのようなライフスタイルだったか

田舎でおじいちゃんおばあちゃんと同居で野菜を育てたのを食べたり米のとぎ汁を再利用して
たりとかはあった

⑮ライフスタイル・食・環境に対する思いなど

人間は 100 人単位でしか物事考えられない? こういう商売の形態をしてはじめて気付いたけど
100 人くらいを対象としてるけど 原料を滋賀県産とっていて原料が手に入りにくい時諦め
ようかと思うけど、「いや、だめだ」と思えるのは相手にしているのが 100 人までの人だからで
ある気がする 大量生産だと食べる人のこと考えるのが難しい実現は難しいから現状が変わる
のは難しい けど, こういう生活を続けていくのは難しい

もっと小さい共同体がたくさんある社会にならないと持続可能な社会の実現は難しい

こういう活動を通して, 誰かが少し考えてくれるきっかけになってくれると嬉しい ひとりひと
りの小さな一歩につながって それをまた誰かが伝えてくれたらいいなって思う

経験上, 食事が理想的であることがすごく良いとわかっているがそれに勝るものがある 心の自
由 アルコール依存だとアルコールに心がとらわれている 母親も怒りとか苦しみとか を動
機に動いてる不自由な生き方 何してもしんどい 心が安心して自由であることが大事 食べ
ることが健康であることが一番大事と思っているときはおごりがある 自分が一番何が正しい
か知ってるっていうものの見方にとじこもってたかと思っている 心の面も大切にしなきゃ

皆の清潔意識がすすみすぎてるのも問題

⑯人生の転機などあれば

父親がアルコール依存症だとわかったこと 25 歳ぐらいのとき 否認の病→わかって→認めるこ
とにつながっていった 援助の出会い 同じ問題を持つてるとの出会いで変わっていった

⑰なぜ継続できたのか

仲間がいること 一緒に楽しめる人がいること助産所仲間たちと持ち寄りパーティー とても
楽しい. こういうことを話す機会ってないからすごくよかったです. 思いは賛成するし同じで
す! がんばってくださいね.

2012年5月12日(土) 14:30~16:00頃

場所：ほっこりカフェ 朴 アートフェスタ

①名前・職業・年齢（生年）

C氏・主婦・1975年

②家族構成

夫 息子2歳

③興味を持ち始めたきっかけと時期

半年程寝たきり 胃と食道の病気 病院で食事制限がすごくて何とかしているんなものが食べた
くて料理の本などを調べてマクロビに出会った. 2006年くらい 仕事やめる

④実際はじめたきっかけ

⑤取り組み方について

基本マクロビ たまに魚・卵 肉はほとんど食べない 外食時はあるものをありがたくいただく

⑥食材の入手手段について

地元の農家さんが出してる朝市とか 生産者しっかりしてる宅配 よつば 自然食品店アニュー
ー 通販

⑦効果・メリット

病気で悪くなる前から物心ついた頃からずっとなんとなく体調が悪かったのが治った あれは
普通じゃなかったんや 昔よりすごく活発に動ける 風邪もひかなくなった

徐々に治ってはじめて2~3年

甘いものが好きだったけど今は売ってるものは甘すぎて食べれない からだに良い

⑧問題点・デメリット

自分がいろいろ勉強してわかってるから家族とかが食べようとしたときにすごい言ってしまう
言ったらだめだと思っけていても控えてもらいたくて言ってしまうとよく喧嘩に

最近はやめようと思っけて夫もわかってきてくれた

反対はされてない元々自分のためにはじめた 付き合っけて夫も同じものを食べてくれていた

家で規制してる分は自分が見てないところでかなり食べてるんじゃないかと心配したりする

知らない人が親切でものをくれた時 もらったものやし捨てるわけにもいかないし…

子供は生まれた時からそうしてるから当たり前だと思っけてるけど これから成長して周りを知
っけていくとどうなるか心配

⑨やめようと思っけたことはあるか、またそのきっかけ

やめようと思っけたことはないが、きびしくてしんどくなりそうになったことはあつた

⑩家族の意識（今と昔の変化など）

⑪友人の意識（今と昔の変化など）

食事を気を付けてる友達とのほうが会うことが増えてその前の友達と会うことは少し減つたか
も？会うとしてもファストフードやファミレスはやめてという. できれば良いところだけど基本
あわせる.

反対されたりはない。話したりはするが、教えてとかもとくにない。ふーん、て感じ。

⑫所属団体

とくにない。たまに友達料理教室とかは行ったりはするかな？最初は一人で本見てやってただけだったけど助産所のお母さんたちのサークル。つぶつぶ Y.O さん サークル そういう人たちっているなとここで活動してて繋がっている サークル 20~30 人くらい？親子つぶつぶクラブ

⑬子供の頃印象的だった出来事・意識など

普通の生活でむしろ真逆 環境に興味はないし荒れてた 大酒飲みでたばこも吸ってた 病気になってはじめて興味をもちはじめた

⑭親がどのようなライフスタイルだったか

⑮ライフスタイル・食・環境に対する思いなど

食事とか環境とかいろいろ知ってしまうと悪いことばかり 政治もだけど 原発にしてもお金がからんでくるから利害がややこしいことになったり 薬飲んだら治ると信じてたけど薬飲んでも治らないとか普通の人に話しても理解してもらえないし 世の中の病院が全部マクロビだったらいいのに

そういう家に生まれたかった

皆の清潔意識がすすみすぎてるのも問題

⑯人生の転機などあれば

病気かな すごくしんどくて一番悪いときは死ぬんじゃないかとか自殺したいこともでもそれを乗り越えてからいっぱいいい出会いがあってよかったなって思っている

⑰なぜ継続できたのか

楽しくないと続かへん 最初はあれあかん、これあかんってしててしんどかったけど 楽しめるようにしようと思った もともと完璧主義で自分にも人にも厳しく 食だけじゃなくて考え方良くなかったなって 自分にしんどい生き方をしてたと気付いた いろんな人との出会いの中とか T さんとか 料理ももともとは好きじゃなかったけど好きになったし楽しくなった

4) 2012年5月14日(月) 15:00~16:20

場所：D氏が働く飲食店店舗 シェフ 38歳 約3年継続

①名前・職業・年齢(生年)

D氏 調理師 昭和49年 38歳

②家族構成

父 母 弟(結婚して今は出て行った) 滋賀生まれ滋賀育ち

場所は大きい 都心も近くて自然にも囲まれている立地

③興味を持ち始めたきっかけと時期

ものづくりが好き 学生時代飲食店でバイト 就職活動のタイミングで知り合いがお店をオープンするけど来ないか?と言われ…居酒屋へ 料理に興味を持ったきっかけ

仕事として料理に取り組む中でマクロビに出会った

バイトは調理は全然してない 学生時代は食べ物のことは全然考えてなかった 料理を仕事にして考え方は変わっていった 母は料理が好きだったから外食とかはあまりしてなかった 着色料とかは気にしてた 食べることは好きかというとは実はそんなにだった

④実際はじめてきっかけ

2~3年料理を勉強すればするほど、ものには値段があつて 商売のことを考えると安いにこしたことはないけど その中でいろいろな食の問題(中国産とか残留農薬とか遺伝子組み換えとか)があるのを改めて知った 知ってはいたけど それがどれくらい影響があつたりいったい何のことなのかとか 素材そのものに隠された 見えない安全と危険 所在がちゃんとわかつて安心できるものはやっぱり高い 実際農薬がどういふ影響があるか確定されてるわけじゃないし自分もまだまだ勉強中だし完璧に「あかん」と言ってしまうもいけない その中でも我々作り手としては お客さんは選べない だから僕等が選ばなあかんなつていうのはすごく思つてうまくまとめられないんですけど 安くて農薬かかつてるのよりちょっと高くても手間暇かかつてる安全なもの 作つてる農家さんと実際お話していると感情がのつてくる コンビニ弁当よりお母さんが作つてくれたお弁当のほうがなんぼ冷えててもおいしい それと同じような感覚?気持ちの部分 そういった農家さんたちと出会つて変わつていった 金儲けしてやろうじやなくていいお野菜を作ろうという気持ちで作つている農家さん そういったものを使つて料理がしたいと思ひ始めた 10年以上前 オーガニックにまずとりくみはじめ 居酒屋さんとかで農家さんとのつながり紹介とかで会つて 居酒屋では取り入れられなかつた 独立 オーガニックレストラン 5年程 南草津のほうで

作り手として安全なものを食べてほしいという思い 気になり始めたときと農家さんとの出会いがきっかけ

オーガニックはコストがかかる まだ認知度が低い お酒も飲めるような感じ 滋賀県車必須 飲酒運転の取り締まり厳しくなる ダイニングバーにオーガニックを取り入れ 採算とれなくなり閉めましようとなつた 難しかった 何軒か飲食でバイト なぎさ WARMs が建つとなつ

た時に社長さんが仲良くしていた農家さんにつながりがあり紹介… 3年前に もう一度オーガニック料理をすることができた オーガニックだと幅広くてわからないんじゃ、ということでマクロビを取り入れよう

⑤取り組み方について

居酒屋で働いていたときは夜の仕事であることもあり興味はあるものの取り入れられなくてどちらかといえばジャンキーな感じ

マクロビを勉強しはじめてからは気にするようになり 普段はもうほぼ肉は食べない 料理人だから味が気になるときとかは少し食べるが

はじめは完全マクロビの店にしようとしたが どうしても普通のお客さんが入りづらい客を限定してしまう なので肉を使った料理も出しているし 自分も絶対肉は食べないとかはしてない けど自ら進んで肉食べよう！焼肉行こう！とはならない

魚は天然魚に関しては食べるようにしている (完全ビーガンをやっている友達がいる) せっかく食べたかったのに魚のってるし、お肉のってるし食べれん…というのはどうかと思う きちんと感謝して食べればよい いわゆるフィッシュベジタリアン？マクロビでも魚はとっていいものと捉えられてるはず たまに北欧のほうからサーモンとったりはしている

気にし出した当時は何にも食べられなかったすごく気になって こんな変なもの今まで食べてきたんや

ライトなほうだと思う どうせ食べるならおいしいものを

根っこも芯も皮も食べるから無駄にすることが減った 環境にも優しい

大根の皮は人間の皮膚に近い組織

⑥食材の入手手段について

直接農家さんと インターネットで情報を集めて直接電話する けんこう舎 京都一乗寺ヘルプ ロコミ 農家さん(草津, 守山, 高島, 近江八幡…)に紹介して頂いたり けんこう舎(HP) ミンガ村 施設障害もってられる方が農業体験をされる この方なら紹介もできますよ 無肥料で有機栽培 マキノ

⑦効果・メリット (変化)

全部を食べれること ものを大切にできるようになったかな 興味をもっと持つようになった 知識としてお客さんに説明できるようになった お客さんも喜んでもらえるし自分自身も楽しい 自分の食事についても考えるようになった 恐らく健康になったのではないかな 地球にいいことしてるかな

⑧問題点・デメリット (変化)

高額だという部分 売ってる場所が少ない 実際商売にならない 小売価格があがってしまう

⑨やめようと思ったことはあるか、またそのきっかけ

ちょっとお腹減ったときに コンビニとかマクドとかしかかないお腹が減ったタイミングに安全なものがない はじめ気にし出したら安心して食べれるものがない こんなしんどい思いするならやめたいと思ったことはある 震災とか本当に生きるか死ぬかになったらそんなこと言っ

てられないし

⑩家族の意識（今と昔の変化など）

親からするとカップラーメンとかのが楽で食べたい ちょっと口出しするけど聞いてはくれない 私らどうなってもかまへんわと言う

⑪友人の意識（今と昔の変化など）（新しくできた友人についても）

友人が変わる 僕がオーガニックが好きとかは思ってくれてる できれば外食も自然派のところ焼肉行くなら居酒屋にしようとか言うくらい… オーガニック食べる友達増えた オーガニックレストランやられてる方とつながったり お豆腐京都の長岡の天然にがり若旦那がんばってられる 「こないだ豆腐やさんにお話し聞いて来ました～」とか言われたり

⑫所属団体、時期

現在働いている店舗

⑬どんな子供だったか、印象的な出来事、（親の・家の）ライフスタイル・意識など

周りに流されやすい子供 完全にブレきる人 マクドがいい！オーガニックがいい！みたいな… とくに普通 親がアウトドア好きで自然にはよく触れてたかも 新しい服買ったてののりのおいが苦手 自分がまずいと思ったものは食べない偏食 多少舌は敏感？わがままでだらしない子供ですよ

マクロビに取り組んで食材に対する好き嫌いはめちゃくちゃ減った それだけ素材のうまみを引き出す方法が上手くなった 嫌いなものが美味しく食べれてる 今まで嫌いと思っていたものが食べれてるときづく 1か月前程びっくりドンキーのハンバーグが食べれなかった 塩辛過ぎて…マクドも挑戦したりするけど一口二口でもういらんと思う

⑭ライフスタイル・食・環境に対する思いなど

今思ってるのは 地球を守っていかなければ どうするか？見直さなきゃいけない 電気を使わないのは無理だけどどうやって残していくか 地球を守っていく流れを作っていかなきゃ子供達のために じゃあ何が出来るか？何を伝えていくか？お金渡してコンビニでごはん買っておいでって言うのじゃなくて、お米はこうやって作られて…って話したい 日本の季節感とか楽しくしていくためには地球を守っていかなきゃ そういうのを食を通じて伝えていきたいし食を通じて選べるしできる 地球のためにできることのひとつにオーガニック・有機を選ぶこと節電とかと同じで フェアトレードが広まったら学校に行けない子がいけるし その顔で言うなよって思うかもしれないですが地球を守っていきたい

偏見…病院食とかって 肉が入ってないだけ とかプラスの印象になってほしいですね 俺ベジタリアンやねんめっちゃかっこいいやんみたいな

自分が肉食べるためにどんなけの人が飢え死にしてるか

このケーキやったら卵アレルギーやのにおいしいケーキ食べれるんで嬉しいですって言ってもらえるのが嬉しい

⑮人生の転機などあれば

産地偽造とか…買う人にはどうしようもできない問題が浮上した 売ってるものを信頼できな

い そういう事件がたくさん続いたこと お医者さんが病気を治すように責任をもって出さなくちゃいけない もっと自分が確かめなくちゃ 作り手として

⑩継続のポイント

厳しくし過ぎない 自分にあっていたら ブームで終わらせない 続けられるやり方 ファーストフードはやめる まずは〇〇をやめるとかだとやりやすい マクドならせめてモスにしようとか 知らなくちゃ自分で理解する能力 戦前の不衛生な状態を作り出すと言われてたりもしているけど今は水道も発達してるし 楽に気軽に でもどこかに芯をもって 自分を作ってるものは今まで何を食べてきたかは大きい 食べたものが人の体になるということをわかってもらいたい 一苦労したあとのよろこび 時間で限られてるから時間を節約しようと考えている人はどうしても多い 農村流行ってるけど離職率も高い
たばこがどうしてもやめられないんだけどね(笑) オーガニックのたばこ 無添加たばこがあるんです

2012年5月14日(月) E氏

場所：E氏が経営する自然食品店舗

薬剤師 67歳 約40年継続(途中やめたりもしている)

16:40~20:00頃(話の脱線が多いため略した部分あり)

まあねえ、考えたらいいかげんなもので あんだけ意識あったのに 大学出た年昭和40年代の後半 48年くらい52年に結婚するんですけどハンバーガーとかコココーラとか結構喜んで飲んでたんですよ恥ずかしながら

最初子供産んだのが52年ですけどもその頃の指導は本当にね 今思うとおかしいと思うんですけど 最低牛乳2本卵2こ食べましょうという指導だったんですよ保健所の指導が 素直なもんですよ

それこそ無添加であればいいって頭でしたし 嫁いだ先が一人っ子なんですけどいわゆるもう本当に京のおばんざいを中心に食べてる感じだったんですけど そこで私が新しい洋風の料理を作るとすごい喜ばれてね ついついそういうバタ臭い料理が多くて

そういうのもあったんでしょうけど 最初の頃は何も思わずに産まれた子供がダウン症だったというのが1つはあったんですけども であまここに書いてますようにできるだけ食事は気を付けてお薬は飲まないでいこう とにかく感染に弱いと言われたから抗生物質とかは使わないで私は漢方が専門でもあったんでね漢方薬で対応して自然療法的にやろうという気持ちは最初からあって

そんな調子で次2人めができたときに そのときの食生活がそういう洋食系に偏ってたのとか乳製品卵たっぷりバターたっぷりの食事で2番目の娘を妊娠したとき妊娠によってこうつわりとかそのとき結構食性が変わるってよく言われてるんですけどものすごくチョコレートが食べたかったんですよそれでいやらしいくらい食べてしてたのが災いして K病院だったんですけど 産まれてすぐ対面したら赤ん坊の鼻の頭が真っ白だったんです 油のつぶで 見た瞬間にあ!チョコレートだと思ったんですけども あ、ぐさっとね これはもう悪い悪いと思いながら食べてたから でもう湿疹がばーっと出て それこそアトピー その頃は今見たいにアトピーをとらえてる時代でもなかったんで 27,8年前 もう30年前くらいかな 京都では皆診療所とか先生がアトピーの診療をはじめやはって 今はもう鈴木診療所っていうのを構えてやっておられるんですけども まだ走りだったですね アトピーのことの

結局それが大きい反省点になって それからマクロとの出会いがあって 長男の妊娠前くらいから結構やり出した時期だったんですね 産まれてからも離乳食もマクロでやって おやつ

も それこそ玄米かりんとうくらいしか食べたことないような だったのが 今どれくらい意識してるかわかりませんが それぐらいあれしたから余計だったのかもしれないんですけど 反発がきつかった もう一切食べない玄米とか食べないって小学校あがるくらいから まあその頃まで京都にいましたんで あの子が産まれて 2ヶ月目にお店を始めたんです 京都から 6年間通ってまして あの子がちょうど学校幼稚園の年長くらいにこっち引っ越してきて 店にはいないから (?) 私達が持って帰るものしか食べさせてなかったんですけど まあだんだんね え よそのお友達から見ると 結局もう一切食べない うちのお菓子は ものすごい反発でした でも他の子はね玄米食べてくれてたんですけど でもだんだんこっちも二通り作るのも難しくなって おじいちゃんおばあちゃんは玄米はちょっとっていうほうだったんで 余計に二通りずつやっていたのが だんだんつぶれてきて (?) で忙しくなるしで (?) だいたい崩れてますけども

その分小学校中学校高校もうすごい絶対黒ご飯とか中に雑穀入れたごはんとか食べないって白いご飯白いご飯 おばあちゃんはよしよして感じでね笑 それが大学が広島の方行ってたんですけど 農のほう行きたいって言って 一応米の研究してたんですけど まあ一応そうなんですよ 畑とか田んぼとか 大学で 大学行って自炊とかする中で今の奥さん彼女と出会って うち時々手伝いに帰ってきたときに それがきっかけだと思うんです 彼女が違うなっていうものすごく意識してくれて 調味料ひとつでも本当違う野菜有機のものとか言ってくれてそれからなんです それから大学 1年のときに出会ったのかな だからもう本当にむこうでマクロに戻ったって 大学の後半はもうすごい 結局その頃だけ 彼女が意識し出したころにきっちりやったんだと思う で、こっち帰ってきて まあ私たちが言うことは絶対入らないじゃないですか それでたまたま大学の頃にずっと O 先生のね 講座をやっていたので ここが建つ前なんで 向こうでずっとやってたんですよ で帰ってきたときにたまたま聞いたら? って言ったら 二人で聞いて あ、すごいと思ったみたいですよ それでずっと講座聞く中でやっぱり大事だなってものすごく感じてくれたみたいで うん 思いだしてくれたんやなっていう感じですけど で今は結構いろいろ食べてみながらしてますね 玄米だけじゃなくて まあ自分達がいろいろ無添加だけじゃなくて 自分達がやっていく中でいろいろ食べてみてって思ってるみたいですけど ただお肉とかは食べませんねえ 鳥ぐらいは食べますけど お魚も放射能のことがありますから食べませんね まあマクロの捉え方はそれぞれだと思うんですよ

私たちの時代は直弟子 (?) の先生に直接習う機会があったんです いわゆる ピーユーネーム を持っておられる方 関西では Y 先生とか? もうほとんど皆亡くなっています そのヤマグチヒサコ先生のお弟子さんたち ヤマザキカオル先生とかいろんな方いらっしゃるんですけど そのへん ちょうどうちがお店始めたころに正食料理教室ということで関わってましたんでね 私は赤ん坊をおんぶしながらずっと料理教室に通わしてもらってお手伝いがてら入ったりとかもね

そのあと 下の子が えーっと 平成のはじめですね 正食協会でもリーダー講習っていうのがあったんですよ それは今とってもできないようなとってもレベルの高い料理教室ですね M.O 先生っていう桜沢先生の直弟子の 東京で食堂とかをなさってた とても一筋縄ではいかないようなねえ もともと音楽の先生なんですよ 16歳でマクロに出会ったのかな 60年以上のマクロ歴持っておられました 私が最初お会いしたときも すごく深い...やけに広がったですね もうこういう見かたをされないんですよ M.O 先生を中心にもう今は無き先生たちですけど Y先生 会長のO先生 会長の奥様 Y先生とかもアシスタントでしたね 7~8年かけてリーダー講習っていうのがありましてね その私は4期から6期?ちょうど下の子をおんぶしながら行ったんですけど あのそれはすごいいい出会いでした マクロの捉え方とかでね その M.O 先生はマクロで失敗した例を伝えなきゃいけないと私は思いますって言われて たしかにマクロのいい面も伝えなきゃいけないけれど マクロで本当にこうなって失敗した例もあるんですよって だからそれをやっぱり本当のことを伝えたいからって

(小寺: 失敗ってたたとえばどんなのですか?)

私の記憶に残ってる中ではフランスでフランス人の一家で勉強したいって日本に移住してきてる一家がいたりとか その(?)のマクロの食堂ね 横浜かな?あのレストランとしては一番古いやつらしいんですよ 今は健康フーズとかいう名前でききつがれてるんですけど 天の有って書いて それはもう歴史古いですよ そこで働いていた若いフランスの方は 幼い子供にもマクロで育てたいって でフランス料理って元々そうじゃないですか よく煮込んで塩がきいて ちょっと陽性すぎる部分がありますが それをマクロで捉えるから余計にそれを陽性食になってしまった 子供がクル病になって 男の子だったんですけど 背も伸びなくなって あ、これはたぶんもう陽性過多だなって 少し果物とかお野菜もあげなさいってことで指導してそれで子供でもともと陽性のかたまりですね だからあまり陽性で締めすぎると伸びなくなる 途端にそれで回復して そんな実例を教えてくださいましたんですよ

(?)先生の頃は結核が多かったんでね 陽性食にすることで治したっていう事例はいっぱいあったわけですよ で、だんだん 食性も変わってくるし 高度成長とともに洋風の料理もどんどん増えて で体自体が変わってきたって 動物性の陽性食がどんどん入ってきたりして 陽性度の考え方も違うと思うんですよ その中で 食をする場合っていうのはその人の体を見なければならぬんで そういう食性でずっとやっていくとバランスって変わってしまうじゃないですか その時にバランスを考えてやらないとどうしても陽性過多になってしまう人がいるって 腸が固まるようなね 長年玄米食やっておられるような方は塩気が抜けなくなるとか言われるんですよねえ 適当に生野菜であったり果物であったり 今は玄米食ばかりでいくと火入れたものばかりとか どっちかというとな陽性過多になりやすい 陰性のものを極力避けたりっていう そればかりじゃないってことだと思いますね季節によっても広げて そういうことで結局は体を見ないといけないっていう 体調を見ながら適切な形でマクロを取り入れていくっていうね そういう反面としてローフードとかいろんなことが言われてると思うんです

よ ある程度ね いい水の取り方 生野菜とか果物で 酵素をとることも大事だって マクロといっても柔軟な捉え方がもっとできるんじゃないかと思います O 先生のお話の中でもよく出てくると思いますよ 大事な基本のことはまずあって 先生がマクロやってこられた中でまわりで失敗例も見ながら これは行き過ぎだったり なんていうか軌道修正すること 覚えなさいと言われました それは子供を育てていく中でもすごく大事だって言われました T 先生のお墓参りに来られたことがあるんですよね 食事をとらないんですよね 腸が固まる...便が固まるというのかな いわゆる腸閉そくみたいな状態をおこしてて ミキ先生も最後の方はほとんど食事をとらないでね 夏場は氷ばかりなめてね 京都に K さんというお漬物のフルコースを出してくれるところがあるんだけど 本当にかまどで炊きたてのごはんに M.O 先生も白ご飯も食べはってね ...

こういうことをねやろうと思ってくれる若い子がいるっていうのがね でも続けるのは自然体が一番ですよ 特別なことじゃないんですよ いろんな方がいろんな考えでね お付き合いの中でぶれることはあっても 自分の中でベストコンディションを保つためにはこういう食事があつてるとかそういうしっかりしたものを持つて人っていらっしゃると思うんですよ とりとめのない話かもしれませんがさっき...桜沢先生のまわり、人間関係の説明とか (中略) (資料参照)

そういう中でね 若い人たちが本当にもっと柔軟に捉える中でね 堅くとらないでほしいなあ と思いますね 本当に

(小寺：そんなに特別なことじゃないという意識で)

うんうんそうですね (世間話:中略)私は本当出会いとしては幸せだったと思いますねえ 元々、もとがあつて だれもまずその人が発明したってことは中々ないわけでね 日本の伝統食であるように本当にたどっていけば 日本人の体を作ってきたわけですよ やっぱり食が体を作ると思うんですよ それを今科学的に証明してるって感じですかね

でも一回体験教室に行かれたことでねえ S.O 先生にも出会われました?

(小寺：はい)

S.O 先生もリーダー研修のときにアシスタントをされてたんですね (T さんという方の紹介。マドンナの食事を作っていた西村マユミさんのプロデューサーもしていた：中略) (周囲の人の話、就活の話など：中略) 今しか動けないことでしょうしね きっちり勉強してくださいね

2012年7月17日(火) F氏

*E氏の息子であるEc氏の奥さんにあたる

自営業 28歳 約8年継続

場所：E氏が経営する自然食品店店舗 時間：17:00~18:30頃

①名前・職業・年齢(生年)

F氏・Ec氏 自営業 28

付き合いだしてからだいたい食生活は一緒に、同じものを食べてるので

②家族構成

夫婦2人と私の方の妹 19歳ですね

ここから5分くらいの距離のところにあるマンションですね

(小寺：3人で暮らしてはるんですね)

そうですね お弁当も作ってるんでほぼ朝昼晩一緒に

(小寺：じゃあ妹さんもですね)

そうですね オーガニックの生活で 妹はまだ1年くらいかな…

③興味を持ち始めたきっかけと時期

20くらいかな 8年くらい 旦那は産まれてからずっとオーガニック食やと思うんですけど

まーくんはあれですよ結構外で買って食べてたりしたんですよ

(E：ねえそういう時期があったよね)

だからずっとかって言われると微妙なんですけど

(E：そうですねでもね皆だいたいねえ ちっちゃい頃からねえ 親がやってはってっていう家もあるけど やっぱりどっかで反発してっていうのはあると思いますよ)

ようかん頂いたんです

(E：あー！そうなんですかがありがとうございます あの、これリマクッキングの料理教室が雑誌でとりあげられてて ほらここに書いてありますよ 大学生の方が卒業研究でマクロビのことで勉強されてって これ印刷してね)

(小寺：ほんまやー わー ありがとうございます)

(E：これねS.K先生の連載ものってね こんどね9月にねこの先生を呼んで草津がどっかで料理教室をなさるのよそういうのも是非行かれたらと思うんで 素敵な方ですよ Tさんがね本にもね ここにも 先生のこと書いてらしてね 私のこと書いてくれてはるんやけど いろんな先生の方がいらっしゃるなあって やっぱり捉え方がそれぞれね みなさんきっかけもそれぞれでね お店にさっきいらした(?)さんもね すごくお料理お上手でね またよかったらお話を聞いてあげてって言うって言ったんですけどね)

2人も Ecのことも興味もって

(E：まあきっかけは まーくんからってことがあったかなあ)

そうですねえ お付き合いさせてもらって 二人ともが意識してオーガニックでって思ったのは O先生の

(E: 講演にねえ 2人で参加してくれてねえ)

お手伝いとかもさせてもらってね

(E: さっきいらしてたNさん? 先生の講座を あっちに2階があつて 広い部屋があつて そこで結構人数集まってやってたんですよ そこでNさんがテーマにあわせてお料理出してくれてこの近くにマンションを借りてて そのキッチンで皆で半分料理教室みたいな形で もうそのテーマにあわせて料理とかでね もう本当にマクロでねえ 作ってくれて 結構量も作ってくれて 食事付きの講座をやってくださってて そのときほとんど中心になってやってくれて 結婚なさる前でしたしねえ そのときマクロのお料理しっかりやったよねえ)

そうですねえ 料理作るどころとか見せて頂いたりして

(E: でもねえ そのときに食べてすごくおいしいと思ったことはすごくきっかけになるでしょう 玄米食べたことないひとがね 最初に出会ったときにね 玄米ってこんなにおいしいのかって思ったらそれはすごくいい出発だと思うんですよ そのときにやっぱりまずいなって思ってしまったら なんかいやいや 体のためにとか 入ってきちゃう人っていうのはやっぱり続かないんじゃないかなって おいしいー! と思ってくれはったら本当いろんな形でマクロを取り入れていけるんじゃないかなあと)

実際Nさんのお料理はすごくおいしかったんですよ

(E: そうねえ そのかわりNさんはすごい研究してはりますよ たとえばその節分のとき そういう頃の話がテーマになったとき それこそいわしの形にヒエを使ってね それもすごくおいしくてね 雑穀料理ですよ そのときスイーツはちょうど節分なんで豆を使って入り大豆の入ったごはんとかでスイーツにもうじきバレンタインっていうのもあつて小豆のチョコ(をね) 本当に乳製品とか使わないでね ガトーショコラ? 小豆のチョコなんかほんとおいしいんですよ 本当にこんなして食べられるんだってね やっぱりおいしく食べてもらって っていうのがきっかけになるのかなって

(小寺): やっぱり実感するのが大切ですよ

(E: でしょう だからやっぱり私が知ってる限りではFさんがうちにお手伝い来てくれたときに調味料の違いとかすごいわかってくれはって オーガニックの素材とかもわかってくれて)

一番最初はやっぱり野菜の味が 彼が おうちでね仕送りで野菜を送ってくださってて

(E: 野菜を送ってて 本人は食べてなかったかわかんないけど)

いや食べてはいたんですけど 野菜は食べてたんですけどね 足りなくなったときとかに二人で食事をするときにスーパーとかで買い物して食べ比べとかいうか まあおのずと比べちゃいますよね そのときに本当ににんじんにしてもたまねぎにしても味が違うっていうので びっくりしてしまって それで遊びに来させて頂く機会があつて O先生のマクロビオティック講座を聞いたときに 味の違いはこういうことだったのかなって身を染みて実感して もうそのときに今まで食べてきた野菜は何やったのかなあつて そっからですかねえ 21くらいのおときですかねえ そのときは小豆を入れた玄米ご飯がすごくおいしいなあつて感じてて 割と毎回炊くときに小豆を入れてて

(小寺): じゃあもうそのときからずっと玄米で?

大学在学中はずっと玄米だったんですけど しばらく玄米だったんですけど 5年間くらいは圧力鍋でやってたんですね それから圧力鍋で炊いたもちもちの玄米っていうのが 体があんまりおいしいって思わなくなって

土鍋で炊いてみたりとか炊飯ジャーで炊いてみたりとか、今は白米中心なんですね ここ3年くらい

(E: でももう全然お砂糖とかは使ってないよねえ)

そうですね、きっかけというか、それもちょうどはたちくらいのときになんですけど主人が突然31ってわかります?それを食べてたんですけど もういらんわって言わはって その日をきっかけにほとんどばたっとやめはって

(E: すごい食べてたよねえ)

食べてましたねえ

(E: ちいちゃいときは食べさせてないですよ)

カロリーメイトってありますよねえ あれをすごく持ってたんですよ 間食ではそれって決めてたみたいで もう家に行っても(?)で

(E: 親は知らないですよそんなのねえ この前話したかなあ 産まれる前から離乳食から本当にお砂糖系って食べさせてないと思うんですよ だからその反発はかなり大きかった 小学校入るくらいからねえ めちゃくちゃ食べてるんじゃないかと思うくらいね 隠れてねえ)

まあ友達の家とか行ったらねえ

(E: まあおばあちゃんも(?)はったしねえ)

まあそんな感じで部活?が終わったらカロリーメイト、フルーツミックスジュースみたいな感じで O先生の講座を聞いてから 結局砂糖は料理にいらないと本人はずっと思っていたので大学生で二人とも一人暮らししてたので正直言ってお金があまりないのもあって お昼も一緒に作ったりして 授業がすすかすかだったのもあって学校が近かったのもあるので 帰って来ては一緒に食事作ったり してたので砂糖はあの~なしで 学食にもあまり行かず 自ずと添加物とかは避ける生活に節約と(笑)節約しながらなっていった感じで 返って安いって言ったらあれなんですけど どうしても素材は送って頂く野菜がなくなった時とかに味が落ちてしまうのは嫌だったので なるべく有機野菜で手に入るちょっと高いスーパーでもそれでも味違うんですけど 送って頂いたほうがずっとおいしいんですけど 本当に一袋98円とかいうのとは全然違う ちゃんと選んでやっぱ素材が味がしっかりわかるっていうのが続くコツかなあとすごく思いますねえ お店を卒業してから手伝わせて頂くにあたって マクロビの正食協会っていうところの初級の講座には二人で

(E: 体験講座に行かれたのよねえ)

(小寺): はい、そうなんです

そうなんです 初級コースっていうのがあってそれを2人で通わせて頂いたんですけども私達が習ったことを帰っても応用もしつつおいしいなと思って食べていたんですけど まわり

の方が実際家に帰ってやってみたらおいしくないとか言わはるんですよ 教室では食べるけど 家帰ったら(?)って なんてかなあって2人でよくしゃべってたんですけど 結局は野菜をいくらマクロでもスーパーで買ってしまったりとか そういうことできつと同じ小松菜でも甘みがなかったりとか味が違うから甘みがなかったりして思わはる味と教室ではもちろん有機野菜使ってるんでおいしいって感じて家にも帰ってからいざ調味料とかもお醤油まだ残ってるしもったいないからそのままやろうとか そういうことがあまり続かない要因じゃないかなとはすごい思いますね

(E:よく今のマクロやってる方の話聞くとやっぱ潔くね S.H先生のお話聞いたときに 被曝されて お話伺う機会があって 全身やけどでね 本当にマクロに入らはるときは二十歳すぎてからなんですけど 桜沢先生の講演会に誘われて行ったときに 行ったあと まだ一人住まいだったんですけどね 帰って全部捨てたっていうか調味料から野菜から何もかも一切合財捨てたって)

あ、私もそうでした

(E:そうしないとやっぱり入れないと思ったって 置いてたらたぶんちゃんとできなかつたと思うって そういうふうには潔さがないと新しいことには踏み入れないんだらうなっていう)

特に変な話、最初はこわいことばかり知るじゃないですかマクロって アルミの鍋がこわいとか調理道具とかフッ素コートは危ないからテフロンやめようとかもう全部変えましたね 協力もしていただいて圧力鍋お借りして陶器の鍋入れて炊いたりとか 本当にがらっと自分達の経済的な範囲の中で変えて

(E:なんか皆いろいろお話聞いてからだとすごくそれを思いますね 中途半端なかたちでやり出すとどうしても中途半端で)

今でもよく聞きます 主婦の方で どうしてもほんだしがどうしてもなんか足りなかったときのためにあじのもと入ってるってわかってても捨てられないとか なんかそういう話聞きますね ある種そうですね、いっそ潔く処分してしまったほうが

(E:そのなんていうか 本当にわかっているかどうかだと思うので あのそういうところまで変えられないまま入ってしまう方も多いわけで 調味料のことひとつでもそういうのって実際油ひとつでもなんでその悪いのかっていうとこまで思いが至らないんですよ 原材料のことからなかなかそこまでこだわってもらってない方っていうのも多いと思うんですよ だからそのいいとこどりしてはるのかもわからないけど これはこれでいいんだっていう考え)

いいとこどりの(?)方っていうのは多いかもしれないですね

(E:だからそういうかたちで素材のお野菜とかまでお米とかまで目がいってないと あ、なんかちょっとおいしくないなってなってしまうのかな)

だから幸いスペシャリストであるお父さん、お母さんのお話を聞けたので それもあって いちいちちょっと気になったことでもすぐ聞いて お手伝いさせてもらうなかでも本当にたくさんを知ることができて それも続ける… 勉強するってことですかねえ

(E:捉え方がねえ どこまでしっかり しんや土台があるかっていう)

すごい本も何冊、何十冊読むというわけでもなく 自然とこう会話のなかで知れる時間っていうのをたくさん与えてくださったんで その中で二人ともが続けていまだにずっと続けてられるっていうのはそういう

(E:今そう気付いてくれてて嬉しいけど ちょっとこの間嬉しいなあと思ったのは あの妹さんをね あずかってらっしゃって今もう 1年ちょっとたつんだけど バスケットの選手でねえ完全特待生で 大事な預かり物で うちの子がすごい食の事をすごい捉えてくれてるとそこまでそこまで思ってなかったでしょうしね 一緒に食事する中でいろいろ聞いてて あーそんなに違うんだ、大事なんだっていう着目の仕方 若いですから 女子大生の頃に そういう捉え方できるっていうのはすごい大事なことやと思うんですよ 実際いろんな調査でも女子大生の食事が一番ひどいってよくありますよね ダイエットで生理悪くしてしまったり 本当に体のことを考えて健康的な食事ができてるかって 特に妹さんみたいに激しい運動をして 食事の選び方とか食べ方ってすごく問題になってくると思うんです そういうものすごい興味持って そういう方に就職したいって言い出さはってたらしくて そういうふうにしっかり親身に捉えてくれてはることが嬉しくって)

今日とかもお弁当持って行って大地震のことがあってから放射能もこわいからって お茶も学食で無料でお茶出してくれはるんですけど もう水筒に入れて行きやってお茶も同じお茶でやっぱり1年たつたたないかくらいで まあ毎日っていうとしんどいときがあるので1回ラーメン食べたいっていきなり言い出したんで 連れて行ったんですよ そしたらもう舌がしびれて食べれないって言い出したんですよ

(E:知ってると思いますけど 中華料理って一番ラーメンとかねえ あのチャイニーズレストランシンドロームっていうくらい 中華料理には本当に白い粉たっぷりでこういうおたまでガツと入れるじゃない 化学調味料なんですよ 塩と砂糖と化学調味料 あれたたっぷり入れるんですよ)

あれがうまみやって言いはりますよね

(E:それずっと食べてる人は何も感じないと思う もう塩と化学調味料が合わさるとうまみになるっていうのはあとですごくのど渴くと思う それを普段取ってない人が食べると必ずしびれるはずなの あのそのへんがね普段とってるかたかどうかっていうのがよくわかると思います) それを言い出したときにちょっとしめたもんやと思って こういろいろと 吹き込むって言ったらあれですけど 今はこういうことがあるよって

(E:まあそれでこの旦那が義理の兄っていうのが一生懸命妹と思ってね話しながら一緒に食べながらでしょうからすごい直接的に あ、いいと思ったんでしょうね やっぱり一緒に食卓囲むっていうのはそういう意味ではね 本当の身うちだと素直に聞けないことは たぶんお姉さんだけだったら彼女も でもねすごくねお姉さんを尊敬してる子ですからそんなこと思わないかもわからないけど 普通の兄弟関係 家族関係だったらあんまり素直に聞かないでしょそれが義理の兄貴がいて 気の合うあれですから じつの親子だったり兄弟だったらこうはいかないのかなって うちがそうだったから まあでもねえ しんのとこでわかってくれてたんならよか

ったなあって あ、やっぱり大事だってことをどっかで覚えててくれてそこへ帰れるから 私達がやってきたことは無駄じゃなかったのかなって)

そうだと思います 一番外食嫌がるのはやっぱり彼なので どこで食べるのは嫌だっちはっきり言われるので きっちりお父さんお母さんが取り組んできはったことは よく守ってると思います 本当にフルーツひとつ外で食べてもしびれるって やっぱそれだけ普段お店で残った野菜とかいただいているんですけどそれだけいいものをいただいているんやなって 本当に体をもって実感というか そうですねえ

(小寺：妹さんはこっち来られてから、ですよねえ?)

そうですね、それまでは高校も下宿だったので集団生活で 普通の食事で

(小寺：はじめは戸惑われたりとかはなかったんですか)

もともとお野菜が好きだったので うちきたらお肉はあんま出さへんどか言ってたんですけど 食べたい料理ないかもしれへんで 焼肉には絶対行かへんし ここ何年も行ってないから実家帰ったときに嫌でも親戚付き合いで行くことはあっても わざわざお金払っては行かへんでっていうことはあらかじめ言ったうえであずかって で、本人も「それでいい」と「ダイエットになる」って「健康になるしそれでいいよ」って来てくれて

(E：(?) 子さんにとっては高校時代とこっち来てからずいぶん食生活変わったでしょうねえ)

とにかく食べるで バスケット強豪校(←?)だったので 体を大きくするように1回のごはんでは三杯は食べるって お昼はお惣菜屋さんが作ったいわゆるおいしい味付けのお弁当 すごく心配だったんですね 体のことが 下宿っていうだけでもやっぱり大変なので 野菜中心っていうよりはレトルトだったり 若い時からそういうものを食べてきて 大丈夫かなってずっと心配していて まあここだけの話生理が不順だったのもあって まあ預かりたいなっていう気持ちもあったんです

(E：そうだったよねえ)

生理不順で貧血で 成長過程で身体的にもすごいストレスを受けて食べ物でもすごい(?)と思うので でも今ずっと低体温だったんですけど35度代があたりまえで 36度でもあれば熱があるんじゃないかっていう このごろ毎回体温測るみたいで マクロビに近いまあビーガン料理って感じなんですけど たまに鶏肉ちょこっといただくかぐらいなんですけど 36.5 とか高いくらいが普通になってきて 唇が結構青かったんですけど血色もよくなって

(E：よくなったよねえ こないだ久しぶりに会ってすごい健康な感じにならったなって)

青白い感じだったんですけど普通に白いくらいで 食事のおかげかなって

(E：モデルさんにしたらいいような感じの子なんですよ もう背丈があって)

量はしっかり食べるんで

(E：ねえ 食の方に就職したいって言わはってね こないだ聞いてそこまでなったってすごいなって 1年ちょっとで?そういう思いになるってということ自体がね)

すごい嬉しいですね

(E：だからね すごいいい例だなと思って私話ただけど それこそはっきりしてるじゃないで

すか)

だいたい1年半たたないくらいですかねえまだ

(E:体調も変わったりねえ いろいろ)

④実際はじめたきっかけ

⑤取り組み方について

⑥食材の入手手段について

⑦効果・メリット

⑧問題点・デメリット

デメリット?デメリットは…たぶん特になく… 知りたての頃は何でも怖くてちょっとお茶行こうって言われたときも うわーもうファミレスは絶対嫌だとか思って でも人との調和をみだすのは嫌だったのでそういう面でちょっと嫌な気分になったりはしたんですけど 今は人との交流が大事とは思うのである程度割り切りながらというか わかっている中であれやったらましやろうとかね あ、逆にこんないい出てるんやとか 少しは有機のものが使われるようになったとか まあ楽しめるようにはなってきましたね

(小寺:はじめはそういうことも気になってはったんですね)

どこ行っても何でできてるんやろうとかそういうことばかりになってしまって はじめて2~3年の頃はもうずっとそんな感じで困ってましたね

(小寺:でも続けていくうちにだんだん)

そうですね ゆるくなっているんですけど外食行ったあとはちょっと控えようかなとか デトックスするために食べるの控えて 体の中きれいにするように酵素がまわってくれるかなとか 応用できるように

(E:それはいい状況できっちり家で作ってたべるっていうベースができてるので 私らはもうそこそこに それこそ年よりだけになってまあお姉ちゃん一人いますけど 結構もうルーズにやっていますけどねえ 年代的なね これからまだ子供も育てていく年代の人には本当にそういう意味でしっかりやってほしいなっていう すごく安心して見てられるんでね どうしても玄米食べなっているわけではないんですよ 若い人でそこそこ元気な人やったら絶対重たいはずなんですよ だから部付でもいいし白ご飯でもいいんですよ とにかくおいしくバランス良く食べれたら 玄米でも若い人が夏も我慢して食べてたら絶対嫌になる それはやっぱり体調にあわせて)

今でも玄米食べたくなるときは玄米炊いていただいたりすることもあるので 100%ではないんですけど 体の調子で

(E:うーん調子でねえ やっぱりお腹が冷えてたりするとやっぱり玄米食べたいなときが出てくるよね それでいいんだと思いますよ それが体調にあわせておいしく食べられる続けられる秘訣かなと思いますね)

⑨やめようと思ったことはあるか、またそのきっかけ

やめようと思ったことは一切ありません

⑩家族の意識（今と昔の変化など）

食を通して強くはなってますかねえ 絆っていうか心のつながりっていうのは強くなってるんじゃないかなって 妹とも

⑪友人の意識（今と昔の変化など）

友人は そうですねえ 私は地元が福井の方ですのであんまり交流がないのもあって 電話とかメールはするんですけど食事の交流っていうのはあまりないので ただ私がフェアトレードとかオーガニックのものを取り扱ってるっていうことを知った友人が最近結構子供を持つようになってきて 子供が生まれてからせっけん生活に変えて オーガニックコットンの服着せるようになったよとか また内祝いのお返しお願いしますとか 言うてくださるようになってあの、嬉しいなっていうそういう変化はありますか

⑫所属団体

なでしこ塾（Tさん、Y.Iさん、A.Tさん）昔から受け継がれてきた女性から女性への知恵を次世代にも伝えていこうということで作らったのがなでしこ塾っていうんですけど ひらがなでなでしこで 言いたしはY.Iさんかな A.Tさんって方はアロマセラピストで 皆技術を持った方ばかりなんで それを皆で伝えていって結局自然食品とかにしてもそれを望んで買わないと大変な思いをして生産者さんが作ってくれても 商品とか製品として成り立たないところがあるじゃないですか 社会の中で そういうことを皆で意識をあげていこうということで作らったのが「なでしこ塾」ということで そのときも一緒に居なかったんですけど一緒にやろうということ言ってもらって事務的なことをさせてもらってます

⑬子供の頃印象的だった出来事・意識など

私自身はあんまり覚えてないんですけど もともとそのインスタント的な たぶんミートボールとかが流行った世代なんですね あっためるだけの ああいうぐちゃぐちゃのお肉の食感がすごく嫌いで マクドナルドが流行り出して 福井県って幸いあんまりなかったんで 連れて行かれても食べてもおいしくないって言ったらしくて 親はお肉を食べさせようと一生懸命頑張ったらしいんですけどあんまり私は嫌いだったらしいです 主人の方はかえってあたりまえに自然食の中で育ってきたのでたまにねだって連れてもらった感じですかね 赤いチェリー菓 品づけみたいなサクランボを食べると怒られたとかそういうことがすごく印象に残ってたみたいで 最初は本当に反発してたんですけど やっぱりよく二人で考えた中でお父さんお母さんが言ったことっていうのはすごいすばらしいことやなっているのに気付いて お店も 三番目の長男なんですけど継いでやっていきたいなっていうのは思い直すようにはなってくれたみたいで

⑭親がどのようなライフスタイルだったか

親はそんな感じですかね 私は通常で主人はいろいろ怒られたりしていたりとかで

⑮ライフスタイル・食・環境に対する思いなど

結局ライフスタイルと食事と環境って全部繋がると思うんですよね 無農薬の野菜のスタンダ

ードであれば環境にだって負荷はないはずだし 自ずと住みやすくなっていくと思うんですよね 私小児ぜんそくをわずらってて実家がすごく田舎で家のまわり田んぼだらけだったんですけど 農薬で白アリ駆除の薬剤とか その農薬をまく日に窓をきっちり閉めて洗濯物も外に出さないようにしたら家族びたっと止まったんですね ぜんそくだったのが 結局自分達がやってる仕事っていうのは あのー、自然食品店っていうものを正直言うと無くしたいなって思ってたどこに行ってもスーパーマーケットに行っても当たり前が無農薬の野菜が買えて 無添加のものが当たり前で 添加物逆にいっぱい入ってるものが表示してほしいなって添加物含むみたいな感じで書いてくれたらいいのになんていうのが正直希望ですね

⑩人生の転機などあれば

転機はやっぱり野菜の味を覚えたときですかね きっとその経験がなかったらこういうことには きっと今頃食費を削って良い車買おうとかそんな風に思ってたと思います ブランドものが欲しいとか いろんな価値観があると思うのでそれはそれでいいかと思うんですけど

⑪なぜ継続できたのか

継続できたのは環境のおかげもすごく大きいと思います 良くしていただける環境やったっていうのが すごい、あの 大きいというかそれが何よりも継続できた理由ですね

(小寺：ありがとうございます)

いやいやとんでもないです

(小寺：やっぱり一緒に住んでる方が「もっと肉食べたほうが」とか言われることもありますもんね)

うんうん、「元気が出ないよ」とか返って体を気遣って言ってくれるんですけど自分達がやることとやっぱり反することになってしまったりとか

(小寺：お魚とかは食べられますか)

お魚は安心安全な食べ物オルター オルタージャパンっていうのがあってそこはもう 1 ベクレル以下しかお肉も野菜も出しませんっていうポリシーでやってはってきっちり守ってはるんですね 企業として 1 ベクレル以上出たものを仕入れているはずなんですけど測定…あのオルターでも測定してるんですけど して出た時点でもう会員様のもとには届かないようにストップするっていうくらい厳格にやってはって すごく国内でも厳しい基準をもってやってはるんじゃないかなっていう NPO の法人さんになるのかな それであって消費者団体さんなんですけど そのフランチャイズで あのー、オルターの名前を背負って配達させていただいたりっていうこともやってるんですけど けんこう舎としてオルターの品物を会員登録して下さってオルターのカatalogで買ってくださる方に よつばさんみたいな感じですかね させていただいて そのお魚はいただいたりしてます まったくマクロ…というか…マクロビオティックっていうのも 玄米菜食だけって捉えはる方が多いんですけど でも桜沢先生は菌の本数に応じて食べるとおっしゃられてるのですね やっぱり犬菌とかお肉を噛み切る菌とか日本人って きっとお魚を食べて暮らしてきたと思うんで 体に応じて食べた方がいいかなんていうのがあって まあ固定観念で定食とかみるとメインディッシュがあつて副菜があつてっていう感覚でも

のを食べてると思うんですけど そうじゃなくって 一週間にいっぺんくらいお魚がちょっとあってもいいのかなとか それもどんどじゃなくって

(小寺：小鉢とかで?)

そうそう、それならあってもいいかなっていうかたちで食べなくなったときに自然に食べるようにはしてますね 今オルターに入社試験うけてまして今結果待ちで

(小寺：今就活中ですか)

短大なんで 今2回生なんですけど 昨日試験だったですよ ときどきで結果待ちです

2012年5月14日(月) 17:00~18:00

場所：E氏が経営する自然食品店店舗 会社員 47歳 約15年継続

①名前・職業・年齢(生年)

G氏 会社員 47歳

②家族構成

一人身なので両親のところにもらってるんですよ 両親と私と、今赴任で台湾に行ってるんですけど弟夫婦と双子の姪っ子がいます

③興味を持ち始めたきっかけと時期

私は本当に受験勉強？戦争？の申し子のような、もう典型的な…M 高校行って N 大学行ってそこから留学させてもらってみたいな 勉強ばかりしてたので たぶんすごくストレスがあ
って 若いころダイエットと称してはお菓子ばかり食べてたんですよ 30代になってから東京で体を壊してしまって それできっかけとしては食べ物で治さないと アトピー、ものすごいアトピーだったので 治らないなあと思って それがかきかけですかね

私今完全なマクロではないんですよ

その頃に勉強したんですよ関東のほうっていろんなお店があるので ただ今ちょっとまたストレスの多い生活をしているので、今の方がマクロを上手にできてるかなとマクロを中心に完全食ですね ひとつで栄養がとれるもの 玄米とお豆さんとか小さいお魚 それ一個で完結するもの なるべく皮も食べられるような果物？そういうものでわりと体が良く動いているので 今の方が昔よりもマクロ的にうまくいっているのかなと 思うんですけど あんまりでもナッツとか食べないかな

④実際はじめたきっかけ

⑤取り組み方について

⑥食材の入手手段について

ここ 日曜日が休みなので京都出た時にナチュラルハウスさんとか

⑦効果・メリット

体が軽くなる感じかな

⑧問題点・デメリット

あんまり上手にやらないとちょっと栄養失調になっちゃうかも 気を付けないと

⑨やめようと思ったことはあるか、またそのきっかけ

やっぱりちょっと変わってるって言われますね わかってくれないとね 私は家族で私だけなんで

⑩家族の意識

まあでもアトピーがきれいに治ったので わかんない 任しとけばみたいな感じかな やっぱり圧力鍋とか使ってるの私だけなんで まったく家族とか両親は理解できないみたい 皮食べてるとか お肉もほとんど食べないとか 理解できてないと思う

(小寺：もう食事は別ですか)

うーんほぼ別だけど 私が食べられそうなものは知ってるので置いといてくれますけどほぼ自分でやってます

⑪友人の意識

友人はまあわかってくれるような人が多いので まあ あんまりそういう ここにいらっしゃってる N さんとか仲いいので彼女とか

(E: ほんと広く捉えていい考え方してくれる方がたくさんいられますよ)

⑫所属団体, 時期

前は関東の方でバリバリの商社にいたんですけど でもそのあとはナチュラル系のところに足が向いていますね

⑬どんな子供だったか, 印象的な出来事, (親の・家の) ライフスタイル・意識など

すごい優等生でしたね もうオール 5 とってないとなんか母親に認めてもらえない, みたいな 過保護だけど厳しかった まあ母は(?) たかったんじゃないかなあと思う だからそのまんまで受け入れてもらえるっていうのをわかってもらうのに 喧嘩もしましたし まあ今もつかい実家に置いてもらってるのは関係のやり直し?

でも父もね バリッパリのビジネスマンだったので あんまり家に居てくれなかった けど今姪っ子? 兄弟の姪っ子 おじいちゃん 子供って正直なのでおじいちゃんの変なこと言うと「だめおじいちゃん」とか言うじゃないのですか それで はたと自分で治してるみたいで その目線が私にも来てるので 父も(?) の目線で 自分がなんかちょっと普通の 人間的な(?) から遠ざかってたのかなっていうのを もう戦争でいろんな傷を負ってますからね あの人はもう戦争でいろんな意味でねなふじゅうな生活を ある意味 被害者ですよ 傷を負ったまんま子育てをしてしまっているのだから私達もその影響を受けるし だから私はどんな形であれ子供と関わるとき 自分の持ったものはここでストップさせて? だから食事もの一つかなあと

⑭ライフスタイル・食・環境に対する思いなど

なるべく朝 夜はぐっすりちゃんと眠って 特に仕事のストレスでかな生理が(?) じゃないんですよ 生理がちょっと止まってしまっているのだから(?) なく いい状態に戻したいと思ってますし 食べ物も 今ちょっと神経質なくらいお砂糖は我慢してるんですよ 本当に均等(?) が一番いいって聞いているので 今だからちょっと食事はきちっとしてますね

⑮人生の転機などあれば

今かな 去年くらいからかなと よく 私達の世代って一つ前の世代なんで総合食? スタートの時代なんですよ だからすっごくお勉強もしなくちゃならなかったけど社会に出てみたらやっぱりね 男の人中心だし (?) だからもうねえ 普通によくやったかな! と思って こっから先はまあ女性(?) として生きていけたらなああと ちょっとテープにはおこせないと思うんですけど 会社の仕事もどうやって手が抜けるかなとか 私の仕事は営業職なので普通男性と肩並べて頑張らないとお給料もらえないんですけど そこをどう上手く切り抜けるか? と思って お給料は低いままでいいので もうちょっと(?) っていうのをどうわかってもらうか?

っていうのをちょうど去年くらいからかな

⑩継続のポイント

よく理解すること 本当によく理解すること 中途半端に理解してしまうと栄養失調になっちゃったりするしお肉を食べないとかっていうよりもその一つで栄養がちゃんととれる？そういう一個一個がこういうふうになり立ってることに感謝してる (?) 民族のやりかたで？ これからはちょっと自分でプランターとかで 作れるのをやりたいとか 決して特別なものじゃなくって 戻るだけだと 自然に普通の生活に戻すだけだと思うんです 特に女性は子供を産む性だから 自然と関わりから考えると 大多数の人がまあ飽食のほうに向かってるけどもよく考えるとそちらの方が不自然な訳であって

(E: 人間ってね こうずっと危害に強くなるような 氷河期でしたら 生き残ってきたっていうのはそれだけ危害に強い体を遺伝子的にも持ってきてますし だからある程度飢餓してる飢餓の状態の方が強く生きていけるっていう)

そう！だからちょっと飢餓にさせてる国の方が 赤ちゃんの出生率とかも高いし 人としてはそれくらいでいた方がたぶん どの(?) で生きていけるんじゃないかなと思うし 感覚的にも危険を感じとれるし 私は今は普通に マクロを勉強したいなって思ってるんだけど ほんっと一に特別なものではないと思うんですよね マクロっていう名前をつけるからちょっと

(E: 外から介入されたような経過だからちょっとね ベつに正食でもいいわけだし 日本の食、伝統食でもいいわけですよ 基本的には伝統食だと思いますよ本当に)

ごぼうだって皮の部分が一番大事なものが入ってるし

まあ私は今の目標はプランターで野菜を育てたいなあと 本当に近くにこういうところが ナチュラルハウスの食材売ってるのって神戸しかないんですよ 結局実家に帰ってきたときとかに (?) 送っていただいたりとかもしてね やっぱ夏とかね 楽しく

2012年5月28日(月) 13:00~17:00

場所：H氏自宅

*雑誌記者によるヒアリング(記：記者)

(記：なんでつぶつぶを?)

5年前 Hくん(息子)の出産のあと マクロビとかお肉がよくないとか出産時に知った

(記：子育ての一環として?)

まあそうですね 私自身がすごく冷え性で生理不順で子供をさずかれないような体だったのが奇跡的にといいますか、年に1回しか生理がなかったのですが、今は健康なんですけど。元をたどると学生時代のころから生理がなくてその時から出産は無理だと思っていた 私は女なんだろうか

(記：そんな若かりし頃から)

若かりし頃から笑 皆はどんどん女の子らしくなっていくのに私だけ全然女らしくならないなあ 大学のときはじめて産婦人科に行き何も異常なし その後生理もきて女だったんだと思う すごく華奢で小さくて大きくなりたいと思っていた 冷え性であり生理不順であり大人になってもすぐ霜焼けができたりあかぎれになったり 冬はとくにつらい夏は冷房のもとにはいられない 子供をさずかれないんじゃないか結婚もできないんじゃないかという漠然とした不安があった でも子供が好きだったので小学校の教員を目指した 余計にストレス勿論生理は来ないし

(記：相当ストレスのかかる仕事ですもんね)

そうなんです 顔はふきでもものだらけになるし余計に体調を崩し 体の声にも気付かずに 仕事はできたんですがひどい状態でした 子供をはやくさずかりたいなあと思っていたら年に1回の生理だったけど結婚してくれるありがたい人が現れてで結婚して子供もさずかって なんかも奇跡的にさずかったんです ありがたいなあと思って ちょっと漢方薬飲んでたくらいでね

(記：とくに通院してとかはなく)

そうそう 学生の頃ホルモン剤を飲んだことがあるんですけど副作用がきつくてっていう経験があったのでホルモン剤を飲んだら仕事はできないな それはやめときたいと思って とくに不自然な治療をするのではなく 妊娠5カ月までは何も知らなかったのですが助産院があることを知り 病院以外で産む方法があると知った 助産師さんに診てもらおううちに「体が冷えるからまずは牛乳をやめなさい。」と言われたんです でも仕事上毎日牛乳を飲むんで

(記：給食で)

そうそう パンも食べるし給食がいかに悪いかというか問題があるかはよくわかってるんですけど まあ牛乳はいいと思ってずっと飲んでたし 学校でも教えられてきたし だから最初はびっくりして 背が伸びると信じて飲んできた牛乳… まあ結果のびてないし 牛乳をやめお肉をちょっとずつやめ

(記：段階的に 5か月の間に)

そうですね 牛乳からはじまり

(記：じゃあ給食時は産休に入られるまでは牛乳飲まなかったときもあったんですか)

ありましたね 皆は飲むんだよって言いながら 先生は体が冷えるからちょっと…と話しながら でも忙しかったので考えてる暇もなかったので給食もいっぱい食べてましたしコンビニにもお世話になったし そういう生活 妊娠中はここじゃなくて別居してましたし 夫じゃなくておじいちゃんおばあちゃんとね

(記：やめることに関してはそんなに苦はなく?)

私自身はわりと魚 といか大家族でおばあちゃんが明治生まれの人でひじきとかおからとかそういうので育った 結婚してからとくに夫が割と肉が好きやったんでとくに食生活が夫と同じ生活をしていたら そのときにはまだつぶつぶには出会ってなくて 漠然とどうしたらいいんやろうと考えながら 今までいいと思ってとっていたもの 肉にしてもね そういう考えもあるんやと思って牛乳とお肉は減らしました で、この子を産んだ時に 病院に行って専属の助産師さんに来て頂いて産む方法 お医者さんは何もなければノータッチ オープンシステムで産みたい 体づくりが大事 運動も大事 食事も 聞いていたので 自然に産みたい 産休にはいつてからは一生懸命私なりにしていました

(記：そこでつぶつぶと出会うきっかけ)

いやまだなんです笑 その結果すごいお医者さんに体が小さいしすごく大変だよと言われてたんですけど割とすっと産まれて 安産だったんです だから私は本当に女なんだろうかという自信のないところからスタートしていたので すごい助産師さんのおかげで すごく精神的に自分に自信がついて 仕事でも自信をなくしてたので すごく自信がついて 人間の力ってすごい自然の力ってすごい 私の産む力も赤ちゃんが生まれようとする力もすごい もっと自分自身を信頼したいしもっと子供の力も信頼したい 母乳育児につながる 母乳をあげているときにダイレクトにわかった お肉を食べたら母乳がまずいとか つまるながれない 私もしんどい子供も機嫌が悪い 布おむつの汚れおちが明らかに悪い 食事によって 和食を食べた時と油で炒めたこてこてのステーキだとかを食べたときとすべてが違う すごくわかった食べたものでこんなに違うんだ 和食系だとスムーズに じゃあ何を食べてらいいんだということ いろいろ図書館にいったらいろいろありますよねベジ関係の流派というか いろいろ読み漁り その中で一番これはおいしくて体もよくなりそうだとビビッときたのがつぶつぶだったんですね

(記：まずは図書館で Yさんの書かれた本に出会って)

そうですね 甘酒スイーツです

(記：図書館で出会われたというのもまたおもしろい)

家で作れるもの さっき食べてたのも甘酒のアイスなんですけど それでまあ作ってみたらすごくおいしくて Yさんのシリーズの本を借りては作って

(記：何がぴんとひらめいたきっかけだったんですかねえ そのときスイーツに興味を持っていたとか?)

ではないんですけど なんやろう 簡単なんですよすごく これなら続けられそうだと思って
おいしそうで ボリュームもちやんとあって もちきびポテトっていうのを作ったときにすご
くおいしかったんですね そこから友達と一緒に

(記：その友達も今も?)

会員せいでされている団体なんで 個人で年間 1 万円で団体で 3 万円とかで高いと思ったので
皆で 3 万円のでやらない?サークル作らない?と言ったら 母乳育児の友達がいっぱいいたの
で10人で3万円のにして 親子つぶつぶクラブっていうサークルを立ち上げて 発足は4~5年
前程 今はm1だけのやりとりなんですけど もっと本格的に習いたくて東京に行き 趣味で
はじめたところが仕事になっていき

(記：実際とりくんでいられて体や心など具体的に变化したこととは?)

たくさんあるんですが 生理が生まれてはじめて毎月 冷え性が治った しもやけも治った
髪質がよくなりました

(記：子育てというのは体力勝負で大変なことが多いと思うんですけど精神面はどう?)

精神面のほうが大きい すごく心配性でまわりを気にするタイプ 小さい頃から長靴を履いて
いくかすごく気にしたりとか 世間の評価を気にしたり 出産をなぜ自宅を選べなかったかも
学校とかで助産院のことも言えなくて すごくまわりに気を使って 自分主体で生きられるよう
になった

(記：とくに学校って同調圧力の高い場所)

私は学校につとめなくてもどこでもそうだったと思うんですけど すごく生きづらかった ま
わりにあわせて 今はまったくまわりと逆で 私は私でいい それだけしんができた 穏やか
でいらいらず 前向きな気持ち 何より楽しい 何種類もの穀物から選ぶ楽しさとか これ
でお肉料理も魚料理もできる すごく毎日が楽しい 食べれば食べるほど元気になるし とい
うのがつぶつぶ 制限の世界 肉食べちゃだめとかだと私みたいなタイプはすごくしんどかつ
たと思うんですけど ほんとに楽しいもので義務でやってる感は全然なくて そうやってると
どんどん変わっていく姿も友達とかも見てくれて やっぱり最初はあれやったんですよ批判
から入って知らなかったのが牛乳が悪いとか なんでこんなものが売られてるんやろう だれ
だれのせいや、とかどっかを批判的にいったので それでしんどくて 本格的に勉強しててそう
じゃないな と思い もっといいほうに目を向けて こんな時代でもこんなにいいお塩をつくっ
ている人がいたりだとか 無農薬で育ててくれる人もいるし すごくありがたいことやと思
って いいほうに目を向けているといい人にも巡り合えるようになってきて 心と食べ物相乗
効果 私の中で批判の心でいっぱいだったときはお肉が好きな夫もすごく批判していましたし
おじいちゃんおばあちゃんはなんでわかってもらえへんのやろうって批判はいっぱいあったけ
ど それをやめて いいところを見ていくうちに 家族も理解してくれて

(記：最初は相当ご家族のなかで葛藤とかはあったんですか)

うーんそうですね

(記：僕等の父親世代なんて玄米はやだと 戦前戦中のことを思い出す 当たり前 60代の世代

的反応)

そうそう でもおじいちゃんとかもどんどん私が元気になっていく姿を見たり息子が元気なところを見て

(記：事例を目の当たりにすると考え方とかも)

そうですね 精神的にも元気で毎日にこにこと楽しそうで やっぱり奥さんがにこにこしてるほうが嬉しい 今まで学校での不平不満ばかり言ってたから なんか楽しそうにいてるなあ

(記：ちなみに教員はどれくらい)

6年弱 小学校

(記：6年って長いですね)

私にしては頑張りましたね 子供をさずかったらやめようとは思ってたんですけどそれでもやっぱり悩めますよね3年

(記：カムバックというか)

そうそう 2年目くらいからすごく考えたけど もっとつぶつぶを勉強したい あとはそれだけ給食一つとっても文部科学省の矛盾みたいなものを知ってしまったらやっぱり戻れない 牛乳の良さとか資料とかばんばん配るんですよ 思ってるのと違うし 矛盾を知って続けられない 何か働きたいライフワークもしたい ボランティアじゃなくて仕事がしたい もっと本格的に勉強して本当に心から教えたいと思うことを教えたい 料理も好きですけど講座とか伝えるのが好きで 教員の経験も今思ったらすごくよかったと思っ

(記：教えるということにおいては6年間スペシャリストとしてやってきたわけですからね)

30~40 人の前でつぶつぶのことをお話させてもらったこともあるんですけど動じず話せましたし

(記：さっき僕が小寺さんに言ったことにも繋がりますね)

そうそうなんでも

(記：実際セミナーをやられるようになったのは何年前)

去年1年半で セミナーはじめたのは5月から ゆうゆうかん したいなあと思っていたときに不思議なことにおじいちゃんが亡くなっておじいちゃんの家があいて 空家にしとくのももったいない 母がちょっとお金出してくれてリフォームしてそういう場ができ 今は両方で祖父の

(記：今後はそのSセミナーの開催を定期的に?)

そうですねーでもまずは御産があるので

(記：そうですね!まずは2カ月後に迫った二男さんの)

7月の14ですねー6月も開催しますけど 月1ペースで 場所はYで

(記：子育てをしながらね まずは健康な出産を…自宅出産ですか 自宅出産の準備はばっちりですか)

準備って別に どこに産むにしてもね 逆に自宅で産む人のほうが覚悟ができているから安産の人が多かったり 誰かまかせだとか何か起こったりするんですよ 逆子とかも穀物しっかり食

べてないと脳が軽くてなったり 冷えてると おかげさまで順調なんで

(記：つぶつぶがきっかけでいろいろ変わっていったというのが伝わりますね)

そうですね 私の人生を変える出会いがあったんですよ 教師がやめられたのもこれに出会って本当にやりたいこと ちょうど産休の頃に夫の会社が倒産して両方とも職がない そのときはアパートにいて経済的な面でも 人って不安なのはお金と病気 それが旦那の職が…ってなってもそこまで…野菜とかも育ててるし…大丈夫ってつぶつぶのおかげでそこまでなれてたのかとってアパート代払ってるのももったいないしここに住もう (おばあちゃんたちと) ひいおばあちゃんもこっち住んで 中だけ改装してって急きよはやくなって 二世帯住宅 一緒に住んだほうが良い状態で

(記：どんなきっかけでも何かが動き出すきっかけとなるわけですね)

そう 逆に今考えてみればそれではやまってよかったなって 旦那もありがたいことに今ちゃんと仕事してますし自営で自分で仕事してますし 息子も親が仕事する姿を間近で見えますし 今日でもですけど料理教室とか 学校の先生してたらまったくわかんないわけで 子供のためにも おじいちゃんおばあちゃんが家にいてくれるのもありがたいし でやっぱり離れてたらおじいちゃんおばあちゃんもきっとそこまで親しくはならなかった 私の食べてるものとか見てお母さんがセミナーきてお話聞いてくれたりお母さん自身が楽しんで 夫と一緒にセミナーにね 去年最後の機会 もともと働き者だった母がさらに働いてますね いくら何を言ってもヨーグルトだけはいいと思ってはって ヨーグルトやめたらものすごい変わったて

(記：ご両親がやられている畑はずっと?)

引っ越してくる2年前くらい 老後のたのしみ どうせやるなら無農薬

(記：つぶつぶがきっかけでHさんだけでなくどんどんまわりも変わっていつている最中ですね まだまだ)

そうですね

(記：タイトルがきらきら生きる きらきら生きる秘訣とはなんですか)

何のために食を変えるかって考えたら 人間は食べるためだけに生きてるわけじゃなくてきらきら生きるために生きてるわけで それが私はたまたま料理を伝える仕事だったけど なんでもあってもきらきら生きることが目的ですよ するために 食べるっていうことは絶対全員がしなくちゃいけないことだし そこが整うとぶれがなくなると 我慢では続かないし 自分が食べたい量が自分にとって適量 今日でも私やたらと水が飲みたいんだけどそれは誰かが決めてくれることじゃなくて自分が飲みたい自分が決めるわけですよ 自分が食べたい量が適量 そういうふうには生きられるんですよ 外の基準にあわせるんじゃなくて ある決められた範囲の中では自分を信頼して生きていけるし 食べていけるし 行動がしていける 精神的な面が変わった 自分を信頼する

(記：それが人から見ればきらきら生きてるって)

そうですね だからいちいちぶれなくなったし だからといって人に迷惑かけてはないし 人は人で許せるんですね 自分が納得してるので 人がどうこう思わなくなったんですよ不思議

なことに 許せるようになったおおらかになった 自分自身ができたら おじいちゃんおばあちゃんに対して思いを伝えていったときは聞いてなかったけどいっぺん言うのをやめて 人じゃないな自分が変わらなきゃ 義務感でなく 自分がもっと楽しんで

(記：北風と太陽ですね その中心に食がある おじいちゃんおばあちゃんにもそのときは言葉で伝えることが意味があつて)

今日もおじいちゃんがはつきりヤクルトの勧誘に「うちは乳製品はとらんのや」っていつてくれて嬉しかったですね おじいちゃんおばあちゃんが共感してくれたきっかけがおじいちゃんの体調不良で 今までは西洋医学のお世話になっていたけどかおりちゃんがこういうこととしてせっかくなんだから それでお母さんが真剣にやっついて おじいちゃんはそのを我慢して食べてるのかと思つたらそうじゃなかったみたいで 母の日におじいちゃんがおばあちゃんにカーネーションの鉢植えをプレゼントして それは何かつていうと自分のために食事を… 感謝の気持ち おじいちゃんはそのを我慢してるんじゃないんだなー それを話したときにお母さんも「それはかおりちゃんのおかげよ」って言つてくれて

*補足ヒアリング

うまく波紋のように水面にひろがる

たまごの味を知らない子供もどうかと思うし、ありがたいことにおじいちゃん、おばあちゃんと住んでいるからいろんな味も知っている

小学校がちょっと心配ですねこれから、でもベースがしっかりしてたら戻ってくると思う

人生に対するいい加減がわかつた

職業：つぶつぶ雑穀料理教室講師

生年：1978年10月30日

家族：夫 息子5歳 おじいちゃん おばあちゃん ひいおばあちゃん91歳

食品調達：つぶつぶネットショップ 通販 よつ葉 もちあわ 100種類 品質がちゃんとしてないものもある 加工大変

思い：もっと広まったらいいのに 雑穀料理のレストランとか マクロビは広がりすぎて何か？ 解釈がどんどん変わって 雑穀は80種類改良されていない 米よりも昔 西うるち 北ひえ 米は南のもの 雑穀のほうが日本人 マクロビ まったくちがう つぶつぶ Yさん元気 することがない無力感 具体的なことができる→強くなれる 不安→不安 1人が変わったら どんどん繋がる (同心円の図 H氏→家族→親戚) 気付けば意識の高い人たちが広がっていく お金がかかる？いいところにお金をかける いい塩を使えばいい塩を作るところが繁栄する いいところへお金を流せる人→いいものが広まる→お金の流れも作らなきゃ マスコミ 自分を信頼→お金の不安がなくなる 波動があう人と

2012年5月28日(月) 13:00~17:00

場所：H氏自宅

*雑誌記者によるヒアリング(記：記者)

(記：なんでつぶつぶを?)

5年前 Hくん(息子)の出産のあと マクロビとかお肉がよくないとか出産時に知った

(記：子育ての一環として?)

まあそうですね 私自身がすごく冷え性で生理不順で子供をさずかれないような体だったのが奇跡的にといいますか、年に1回しか生理がなかったのですが、今は健康なんですけど。元をたどると学生時代のころから生理がなくてその時から出産は無理だと思っていた 私は女なんだろうか

(記：そんな若かりし頃から)

若かりし頃から笑 皆はどんどん女の子らしくなっていくのに私だけ全然女らしくならないなあ 大学のときはじめて産婦人科に行き何も異常なし その後生理もきて女だったんだと思う すごく華奢で小さくて大きくなりたいと思っていた 冷え性であり生理不順であり大人になってもすぐ霜焼けができたりあかぎれになったり 冬はとくにつらい夏は冷房のもとにはいられない 子供をさずかれないんじゃないか結婚もできないんじゃないかという漠然とした不安があった でも子供が好きだったので小学校の教員を目指した 余計にストレス勿論生理は来ないし

(記：相当ストレスのかかる仕事ですもんね)

そうなんです 顔はふきでもものだらけになるし余計に体調を崩し 体の声にも気付かずに 仕事はできたんですがひどい状態でした 子供をはやくさずかりたいなあと思っていたら年に1回の生理だったけど結婚してくれるありがたい人が現れてで結婚して子供もさずかって なんかも奇跡的にさずかったんです ありがたいなあと思って ちょっと漢方薬飲んでたくらいでね

(記：とくに通院してとかはなく)

そうそう 学生の頃ホルモン剤を飲んだことがあるんですけど副作用がきつくてっていう経験があったのでホルモン剤を飲んだら仕事はできないな それはやめときたいと思って とくに不自然な治療をするのではなく 妊娠5カ月までは何も知らなかったのですが助産院があることを知り 病院以外で産む方法があると知った 助産師さんに診てもらおううちに「体が冷えるからまずは牛乳をやめなさい。」と言われたんです でも仕事上毎日牛乳を飲むんで

(記：給食で)

そうそう パンも食べるし給食がいかに悪いかというか問題があるかはよくわかってるんですけど まあ牛乳はいいと思ってずっと飲んでいたし 学校でも教えられてきたし だから最初はびっくりして 背が伸びると信じて飲んできた牛乳… まあ結果のびてないし 牛乳をやめお肉をちょっとずつやめ

(記：段階的に 5か月の間に)

そうですね 牛乳からはじまり

(記：じゃあ給食時は産休に入られるまでは牛乳飲まなかったときもあったんですか)

ありましたね 皆は飲むんだよって言いながら 先生は体が冷えるからちょっと…と話しながら でも忙しかったので考えてる暇もなかったので給食もいっぱい食べてましたしコンビニにもお世話になったし そういう生活 妊娠中はここじゃなくて別居してましたし 夫じゃなくておじいちゃんおばあちゃんとね

(記：やめることに関してはそんなに苦はなく?)

私自身はわりと魚 といか大家族でおばあちゃんが明治生まれの人でひじきとかおからとかそういうので育った 結婚してからとくに夫が割と肉が好きやったんでとくに食生活が夫と同じ生活をしていたら そのときにはまだつぶつぶには出会ってなくて 漠然とどうしたらいいんやろうと考えながら 今までいいと思ってとっていたもの 肉にしてもね そういう考えもあるんやと思って牛乳とお肉は減らしました で、この子を産んだ時に 病院に行って専属の助産師さんに来て頂いて産む方法 お医者さんは何もなければノータッチ オープンシステムで産みたい 体づくりが大事 運動も大事 食事も 聞いていたので 自然に産みたい 産休にはいつてからは一生懸命私なりにしていました

(記：そこでつぶつぶと出会うきっかけ)

いやまだなんです笑 その結果すごいお医者さんに体が小さいしすごく大変だよと言われてたんですけど割とすつと産まれて 安産だったんです だから私は本当に女なんだろうかという自信のないところからスタートしていたので すごい助産師さんのおかげで すごく精神的に自分に自信がついて 仕事でも自信をなくしてたので すごく自信がついて 人間の力ってすごい自然の力ってすごい 私の産む力も赤ちゃんが生まれようとする力もすごい もっと自分自身を信頼したいしもっと子供の力も信頼したい 母乳育児につながる 母乳をあげているときにダイレクトにわかった お肉を食べたら母乳がまずいとか つまるながれない 私もしんどい子供も機嫌が悪い 布おむつの汚れおちが明らかに悪い 食事によって 和食を食べた時と油で炒めたこてこてのステーキだとかを食べたときとすべてが違う すごくわかった食べたものでこんなに違うんだ 和食系だとスムーズに じゃあ何を食べてらいいんだということ いろいろ図書館にいつては いろいろありますよねベジ関係の流派というか いろいろ読み漁り その中で一番これはおいしくて体もよくなりそうだとビビッときたのがつぶつぶだったんですね

(記：まずは図書館で Yさんの書かれた本に出会って)

そうですね 甘酒スイーツです

(記：図書館で出会われたというのもまたおもしろい)

家で作れるもの さっき食べてたのも甘酒のアイスなんですけど それでまあ作ってみたらすごくおいしくて Yさんのシリーズの本を借りては作って

(記：何がぴんとひらめいたきっかけだったんですかねえ そのときスイーツに興味を持っていたとか?)

ではないんですけど なんやろう 簡単なんですよすごく これなら続けられそうだと思って
おいしそうで ボリュームもちやんとあって もちきびポテトっていうのを作ったときにすご
くおいしかったんですね そこから友達と一緒に

(記: その友達も今も?)

会員せいでされている団体なんで 個人で年間 1 万円で団体で 3 万円とかで高いと思ったので
皆で 3 万円のでやらない? サークル作らない? と言ったら 母乳育児の友達がいっぱいいたの
で10人で3万円のにして 親子つぶつぶクラブっていうサークルを立ち上げて 発足は4~5年
前程 今はm1だけのやりとりなんですけど もっと本格的に習いたくて東京に行き 趣味で
はじめたところが仕事になっていき

(記: 実際とりくんでいられて体や心など具体的に变化したことは?)

たくさんあるんですが 生理が生まれてはじめて毎月 冷え性が治った しもやけも治った
髪質がよくなりました

(記: 子育てというのは体力勝負で大変なことが多いと思うんですけど精神面はどう?)

精神面のほうが大きい すごく心配性でまわりを気にするタイプ 小さい頃から長靴を履いて
いくかすごく気にしたりとか 世間の評価を気にしたり 出産をなぜ自宅を選べなかったかも
学校とかで助産院のことも言えなくて すごくまわりに気を使って 自分主体で生きられるよう
になった

(記: とくに学校って同調圧力の高い場所)

私は学校につとめなくてもどこでもそうだったと思うんですけど すごく生きづらかった ま
わりにあわせて 今はまったくまわりと逆で 私は私でいい それだけしんができた 穏やか
でいらいらず 前向きな気持ち 何より楽しい 何種類もの穀物から選ぶ楽しさとか これ
でお肉料理も魚料理もできる すごく毎日が楽しい 食べれば食べるほど元気になるし とい
うのがつぶつぶ 制限の世界 肉食べちゃだめとかだと私みたいなタイプはすごくしんどかつ
たと思うんですけど ほんとに楽しいもので義務でやってる感は全然なくて そうやってると
どんどん変わっていく姿も友達とかも見てくれて やっぱり最初はあれやったんですよ批判
から入って知らなかったのが牛乳が悪いか なんでこんなものが売られてるんやろう だれ
だれのせいや、とかどっかを批判的にいったので それでしんどくて 本格的に勉強しててそう
じゃないな と思い もっといいほうに目を向けて こんな時代でもこんなにいいお塩をつくっ
ている人がいたりだとか 無農薬で育ててくれる人もいるし すごくありがたいことやと思
って いいほうに目を向けているといい人にも巡り合えるようになってきて 心と食べ物相乗
効果 私の中で批判の心でいっぱいだったときはお肉が好きな夫もすごく批判していましたし
おじいちゃんおばあちゃんはなんでわかってもらえへんのやろうって批判はいっぱいあったけ
ど それをやめて いいところを見ていくうちに 家族も理解してくれて

(記: 最初は相当ご家族のなかで葛藤とかはあったんですか)

うーんそうですね

(記: 僕等の父親世代なんて玄米はやだと 戦前戦中のことを思い出す 当たり前 60代の世代

的反応)

そうそう でもおじいちゃんとかもどんどん私が元気になっていく姿を見たり息子が元気なところを見て

(記：実例を目の当たりにすると考え方とかも)

そうですね 精神的にも元気で毎日にこにこと楽しそうで やっぱり奥さんがにこにこしてるほうが嬉しい 今まで学校での不平不満ばかり言ってたから なんか楽しそうにいてるなあ

(記：ちなみに教員はどれくらい)

6年弱 小学校

(記：6年って長いですね)

私にしては頑張りましたね 子供をさずかったらやめようとは思ってたんですけどそれでもやっぱり悩めますよね3年

(記：カムバックというか)

そうそう 2年目くらいからすごく考えたけど もっとつぶつぶを勉強したい あとはそれだけ給食一つとっても文部科学省の矛盾みたいなものを知ってしまったらやっぱり戻れない 牛乳の良さとか資料とかばんばん配るんですよ 思ってるのと違うし 矛盾を知って続けられない 何か働きたいライフワークもしたい ボランティアじゃなくて仕事がしたい もっと本格的に勉強して本当に心から教えたいと思うことを教えたい 料理も好きですけど講座とか伝えるのが好きで 教員の経験も今思ったらすごくよかったとっていて

(記：教えるということにおいては6年間スペシャリストとしてやってきたわけですからね)

30~40 人の前でつぶつぶのことをお話しさせてもらったこともあるんですけど動じず話せましたし

(記：さっき僕が小寺さんに言ったことにも繋がりますね)

そうそうなんでも

(記：実際セミナーをやられるようになったのは何年前)

去年1年半で セミナーはじめたのは5月から ゆうゆうかん したいなあと思っていたときに不思議なことにおじいちゃんが亡くなっておじいちゃんの家があいて 空家にしとくのももったいない 母がちょっとお金出してくれてリフォームしてそういう場ができ 今は両方で祖父の

(記：今後はそのSセミナーの開催を定期的には?)

そうですねーでもまずは御産があるので

(記：そうですね！まずは2カ月後に迫った二男さんの)

7月の14ですねー6月も開催しますけど 月1ペースで 場所はYで

(記：子育てをしながらね まずは健康な出産を…自宅出産ですか 自宅出産の準備はばっちりですか)

準備って別に どこに産むにしてもね 逆に自宅で産む人のほうが覚悟ができているから安産の人が多かったり 誰かまかせだとか何か起こったりするんですよ 逆子とかも穀物しっかり食

べてないと脳が軽くてなったり 冷えてると おかげさまで順調なんで

(記：つぶつぶがきっかけでいろいろ変わっていったというのが伝わりますね)

そうですね 私の人生を変える出会いがあったんですよ 教師がやめられたのもこれに出会って本当にやりたいこと ちょうど産休の頃に夫の会社が倒産して両方とも職がない そのときはアパートにいて経済的な面でも 人って不安なのはお金と病気 それが旦那の職が…ってなってもそこまで…野菜とかも育ててるし…大丈夫ってつぶつぶのおかげでここまでなれてたのかとってアパート代払ってるのももったいないしここに住もう (おばあちゃんたちと) ひいおばあちゃんもこっち住んで 中だけ改装してって急きよはやくなって 二世帯住宅 一緒に住んだほうが良い状態で

(記：どんなきっかけでも何かが動き出すきっかけとなるわけですね)

そう 逆に今考えてみればそれではやまってよかったなって 旦那もありがたいことに今ちゃんと仕事してますし自営で自分で仕事してますし 息子も親が仕事する姿を間近で見えますし 今日でもですけど料理教室とか 学校の先生してたらまったくわかんないわけで 子供のためにも おじいちゃんおばあちゃんが家にいてくれるのもありがたいし でやっぱり離れてたらおじいちゃんおばあちゃんもきっとそこまで親しくはならなかった 私の食べてるものとか見てお母さんがセミナーきてお話聞いてくれたりお母さん自身が楽しんで 夫と一緒にセミナーにね 去年最後の機会 もともと働き者だった母がさらに働いてますね いくら何を言ってもヨーグルトだけはいいと思ってはって ヨーグルトやめたらものすごい変わったて

(記：ご両親がやられている畑はずっと?)

引っ越してくる2年前くらい 老後のたのしみ どうせやるなら無農薬

(記：つぶつぶがきっかけでHさんだけでなくどんどんまわりも変わっていつている最中ですね まだまだ)

そうですね

(記：タイトルがきらきら生きる きらきら生きる秘訣とはなんですか)

何のために食を変えるかって考えたら 人間は食べるためだけに生きてるわけじゃなくてきらきら生きるために生きてるわけで それが私はたまたま料理を伝える仕事だったけど なんでもあってもきらきら生きることが目的ですよ するために 食べるっていうことは絶対全員がしなくちゃいけないことだし そこが整うとぶれがなくなると 我慢では続かないし 自分が食べたい量が自分にとって適量 今日でも私やたらと水が飲みたいんだけどそれは誰かが決めてくれることじゃなくて自分が飲みたい自分が決めるわけですよ 自分が食べたい量が適量 そういうふうには生きられるんですよ 外の基準にあわせるんじゃなくて ある決められた範囲の中では自分を信頼して生きていけるし 食べていけるし 行動がしていける 精神的な面が変わった 自分を信頼する

(記：それが人から見ればきらきら生きてるって)

そうですね だからいちいちぶれなくなったし だからといって人に迷惑かけてはないし 人は人で許せるんですね 自分が納得してるので 人がどうこう思わなくなったんですよ不思議

なことに 許せるようになったおおらかになった 自分自身ができたら おじいちゃんおばあちゃんに対して思いを伝えていったときは聞いてなかったけどいっぺん言うのをやめて 人じゃないな自分が変わらなきゃ 義務感でなく 自分がもっと楽しんで

(記：北風と太陽ですね その中心に食がある おじいちゃんおばあちゃんにもそのときは言葉で伝えることが意味があつて)

今日もおじいちゃんがはつきりヤクルトの勧誘に「うちは乳製品はとらんのや」っていつてくれて嬉しかったですね おじいちゃんおばあちゃんが共感してくれたきっかけがおじいちゃんの体調不良で 今までは西洋医学のお世話になっていたけどかおりちゃんがこういうこととしてせっかくなんだから それでお母さんが真剣にやっついて おじいちゃんはそのを我慢して食べてるのかと思つてたら そうじゃなかったみたいで 母の日におじいちゃんがおばあちゃんにカーネーションの鉢植えをプレゼントして それは何かつていうと自分のために食事を… 感謝の気持ち おじいちゃんはそのを我慢してるんじゃないんだなー それを話したときにお母さんも「それはかおりちゃんのおかげよ」って言つてくれて

*補足ヒアリング

うまく波紋のように水面にひろがる

たまごの味を知らない子供もどうかと思うし、ありがたいことにおじいちゃん、おばあちゃんと住んでいるからいろんな味も知っている

小学校がちょっと心配ですねこれから、でもベースがしっかりしてたら戻ってくると思う

人生に対するいい加減がわかつた

職業：つぶつぶ雑穀料理教室講師

生年：1978年10月30日

家族：夫 息子5歳 おじいちゃん おばあちゃん ひいおばあちゃん91歳

食品調達：つぶつぶネットショップ 通販 よつ葉 もちあわ 100種類 品質がちゃんとしてないものもある 加工大変

思い：もっと広まったらいいのに 雑穀料理のレストランとか マクロビは広がりすぎて何か？ 解釈がどんどん変わって 雑穀は80種類改良されていない 米よりも昔 西うるち 北ひえ 米は南のもの 雑穀のほうが日本人 マクロビ まったくちがう つぶつぶ Yさん元気 することがない無力感 具体的なことができる→強くなれる 不安→不安 1人が変わったら どんどん繋がる (同心円の図 H氏→家族→親戚) 気付けば意識の高い人たちが広がっていく お金がかかる？いいところにお金をかける いい塩を使えばいい塩を作るところが繁栄する いいところへお金を流せる人→いいものが広まる→お金の流れも作らなきゃ マスコミ 自分を信頼→お金の不安がなくなる 波動があう人と

2012年6月26日(月) 9:30~11:30

場所：I氏が経営する店舗

①名前・職業・年齢(生年)

自営業・1986年生誕 26歳

会社 企画 お菓子作り担当 平日事務作業 畑(田んぼ)

②家族構成

父・母・おじいちゃん・兄・妹・犬・亀

昔から母が自然食的な思考でジュースとかは飲ませてもらえなかった

③興味を持ち始めたきっかけと時期

④実際はじめたきっかけ

ベジ, 大学2年から アメリカに1カ月留学(NOVAの体験留学)に行ったのがきっかけかな
ここでマクロビに出会いました

そのちょっと前に高3でアトピーになって漢方の先生にかかっていたので体と食が繋がっていると学びました 食べるもので体が変わる おもしろいと思いました それもあってマクロビに興味を持った 原因が一緒なんですよ本当に腕も首も 東洋医学 私は気滞という体質と言われ 気の上昇が常に見られている 食べないほうがいいもの結構あってショック 毛の生えた果物 酒 たけのこ

(小寺: ホームステイですか?)

ホームステイです. 今思えばヒッピー的な家でした. ごはんがおいしかったので気になったのもあって. フェアトレードチョコとか食べてて

日本に戻ってきて 本屋さんでマクロビの本を見ておもしろいと思った これだと思った 大学2回のおわりです

⑤取り組み方について

何かと言われたらビーガンかな? できるだけって感じですけど 自分で料理 旬じゃないものは使わない コーヒー× 肉× 外食では魚は食べる どうしても肉がでてきたら感謝して食べる 家族と自分のごはんは別 自分の分は自分で作る 母や妹はおいしいと食べてくれるけど父と弟は食べない肉がないと嫌! とのこと

⑥食材の入手手段について

⑦効果・メリット

マクロビを本当に徹底してやってたときがあって 3年間くらいなんですけどその時は一気に痩せました 気持ちも軽くなりました 食を通じておもしろい側面が見えてきた 環境のこととか発展途上国のこととか いろんなこと見えてきて世界が広がった 自分で料理を作るようになったこと

ビーガンの料理って 例えばベーコンとか使えなくて, でもベーコンとか使うとそれだけでおいしくなるじゃないですか そういうのとかないからいかにおいしくするかって考えなきゃいけ

なくて ないところから作り出すのがとてもクリエイティブなんです それが楽しくって 料理って楽しいんだなーって 料理とお菓子作りは楽しいし大好きです 大学 4 回生くらいときですかね 彼に作ったりとか 彼がオーストラリアの人で タイカレーが有名らしくて スライスとかいっぱい使ったりするのも楽しくて それから京都のベジレストランのサニープレイスでバイトをしていて (4回 9.10月~5月くらい) そこで料理も教えてもらったりしてたのもあって

(小寺: ちなみにオーストラリアってベジの人結構いはるんですか)

結構多いかなー 日本よりは レストランにもだいたいベジよのメニューがあるし 住みやすいよね

⑧問題点・デメリット

外食のとき理解されないこと 店員に卵, 肉をぬいてほしいと言うと「は?」という顔をされる (ビーガンのとき 3回~オーストラリアの途中くらい, 卒業後 1年くらい?) 居酒屋とかでかな飲み会のときとかも自分はそんな感じのメニューなのに皆と同じように割り勘っていうのも正直ちょっと…と思っていた

友達とごはんに行くときもお互いめっちゃ気を使っていた それで疲れられてたりもした 大学時代は避けられないですよ 良かれと思ってにこにこ肉料理とか出されるときも困ります 揺れてましたね… そういうときに気持ちを処理するのがはじめはしんどかった

⑨やめようと思ったことはあるか, またそのきっかけ

さっきも話していたように揺れてはいました

でもある意味ちょっとずつやめていってるんですよ マクロビ→ビーガン→時々魚とか→…

自分の中でどんどん妥協とかこれは…と思えるものが増えてきて 今でもこの料理にはどうしてもチーズが…と思えばチーズを使うし 自分の中にしんとかができていったから逆に自分の基準みたいなのができてある意味でゆるくなっていったんだと思います 最初はできなかった柔軟な考え方ができるようになった でもベジ中心の生活をやめたいと思ったことはありません

まわりのベジの人たくさんいるんですけどそんな感じで すごく尊敬している人もたまに食べるって言ってたしって思って 無理なく続けれる気持ちのいいところでやるのがいいって言ってて

(小寺: 尊敬してる方ってどなたか伺ってもいいですか)

Y.T さんです パキスタンに今いるのかな E 村のマーケットで出会って 滋賀ガイドのインタビューに来られて ビーガンの感じかな? みそとか (みりんも) 作ってるんですよ

第三日曜に三井寺でやってるオーガニックマーケットしがにも出られてたかな

こだわり朝市とオーガニックマーケットのコラボ? 企画に今度関わらせてもらうので是非 (10月)

(小寺: ベジの方がまわりにたくさんいられるとのことですがどこで出会われましたか)

最初にたくさん出会ったのはサニープレイス オーストラリア (2年) で WWOOF (ウーフ) を

してたときはベジの家を選んでいたのでそこでもたくさん出会いました あとはマーケットとかかな

⑩家族の意識（今と昔の変化など）

母は最初反対でした 肉をなしに言ってもわかってもらえなくて トイレの本棚に肉がいい…みたいな本もありましたし 何度か説得？して そこで私が読んですごいわかりやすかったオーガニックベスっていう本を読んでもらったんです 自分も肉の本を読んで それでわかってくれましたね お父さんと兄は食べないし反対しないし別に無関心って感じです おばあちゃんはずっと反対ですね 帰る度に「肉食べや」って言われます

(小寺：料理が別だと玄米は食べていられないんですか)

はじめは全部玄米だったんだけど今はほとんど玄米という感じで たまに白米も食べます 私の料理には断然玄米のほうが合うんで どっちもあるときもあれば白米しかないとき、玄米しかないときもあって お父さんたちは「玄米しかないんかー」ってぶつぶつ言いながら食べてます 笑 マクロビでは白米のことをカスになるとかいうんですけど 自然農で作られた白米を食べた時本当に本当にびっくりするほどおいしくて これなら食べたいって思いました

⑪友人の意識（今と昔の変化など）

はじめたころは私がすごい痩せたのでそれで興味を持つ子は多かったですね あとオーストラリアで友達になったゆりなは普通の肉とか食べる子だったんですけどほぼベジになってましたね 私はこうしたほうがいい！とか強要するのとか嫌いで一切なくて 逆にそれがいいってよく言われます ビーガンの人とかは動物愛護から入ってる人がほとんどなんでそうじゃない人を軽蔑したりすることがあるんで

あと日本の人に比べて海外の人の方が思想？とか意志とかすごい主張が激しいから オーストラリアにいたとき（2年程）はブラジル人とかすごい肉食べるから議論とかなりましたね あと日本人だからって会ったそばから「くじら食べるんでしょ！？」って言われたりとか

⑫所属団体

I氏が経営する店

団体とってあるわけじゃないけどなんとなく滋賀で活動している人たちの顔？は把握しててマーケットとかで顔をあわせて なんとなく大きな1つのグループになって皆思いをもって目指してる場所は似てて…って思います つながりとか結構強いように感じてます

⑬子供の頃印象的だった出来事・意識など

⑭親がどのようなライフスタイルだったか

基本的に無添加の食事ではありました 父が農産加工会社を自営していたこともあり無添加のおいしいみそとかも持って帰って来てくれたり でも普通にすきやきとかステーキとかめっちゃ食べてました 私ははじめから油揚げとか好きであっさりしたものが好きでした マクドは元から嫌いでしたね 中学か高校のとき友達とか買い物行ったときとかにはじめて行きました

⑮ライフスタイル・食・環境に対する思いなど

私が目指したい理想は自給自足なんです。そこを目指したときに肉って出てこないんですよ。私には殺せないし、まあ鶏育てて卵くらいは食べるかもしれないですけど、だからベジなんです。昔から環境問題とか興味あって大学で開発環境っていう学部に入って、いろいろ考えていきつきました。地産地消で小さい範囲でお金を使わず生きること、大量消費の社会にずっとすごい疑問を感じてたんです。だからほとんど服とかももらいものだったりするし、着物とかも着ます。着物はすごいエコだと思うんですよ。流行も追わないでいけるし、オーストラリア・タスマニアでの WWOOF ではとりあえず全部捨ててとにかく物を少なくしなくちゃいけないから、メイクなんてできないし、電気ガス水道全部なしなんです。どんどんそぎ落とされていってすべてが生きることに繋がってる。生きることに繋がる行動だけなんです。これだって思いましたね。お風呂も川とかだし服もわけわかんないの着てるし御湯をわかすのにも火をおこさなきゃいけないし小麦粉は石臼ですりつぶすところだし… 皆がこうだったらきっと平和になる。こんだけいろんなものがなくても生きていけるっていうのがすごい強みに感じました。それから自給自足ではそれぞれの役割が大切だって、お互いができることをして交換していけるようになったらすごく楽しいなって。私は料理を作ったりお菓子を作りし、BHさんはヨガをやるし、HGさんはお野菜を作ってくれるし、ACはろうそくを灯してくれるし… って皆が本当にやりたいことだけをやって、ぐるぐるまわってたら幸せな世の中になる。今はそれが自然とできてきてる気がして

⑯人生の転機などあれば

オーストラリアでの WWOOF の生活ですかね。なんというか生きてる！って思いました。お腹がすく！感動！みたいな感じです。WWOOF してる中で出会ったホストのピーターさんの **The future thing** っていうセラピーも印象的でした。2か月間車でナショナルパークとかまわって暮らしてたときもあって、水とかも地球のためとか以前に生きるために節約しなくちゃいけないんですよ。でもそういう状況におかれないとやらないし感じられないことですからね。

バイオダイナミックスっていう農法があるんだけど、それで作ったものがすごくおいしくて、それで作ったピーカンナッツすごくおいしかったです。シュタイナーって人なんですけど… 日本では九州でやってるかな。



2012年8月7日(火)

場所：大丸梅田店スターバックスコーヒー

時間：14:00~15:30頃

①名前・職業・年齢(生年)

J氏. 主婦ですね. それでちょっと料理教室をしたりもしてますけど. 1967年生まれ45歳

②家族構成

夫と娘が一人 娘は小6

③興味を持ち始めたきっかけと時期

やっぱり子供が生まれてから マクロをしはじめたのはね, 子供が幼稚園くらいのときなんですけど 生まれてからやっぱり子供を健康に育てたいっていう思いがあって まあ食には関心があったんだども なんかテレビに流されるような? テレビでなんかがいいって言ったらそっちにがーってこっちに行ったりとか今度は何がいいって聞いたらがーってそっちに行ったりみたいな そういう感じでこだわっていたけど なんかポリシーとかはなく流行に流されるようなそれこそそういうスタイルのこだわりだったんだけど そういう中でも もともと(主人の) 転勤とかだったんですね でもともと福岡にいるときにお別れ会で 友達が玄米おにぎりをね おうちでホームパーティ開いてくれたんだけど それがすごくおいしくて もともとと分づき米とかは食べてたんだけど 玄米ってこんなにおいしいのかってそのことを福岡のお別れ会で知って でその後名古屋に行ったんですね でその時玄米を食べさせてくれた友達がマクロビオティックって話してくれて いやーちょっと興味があるなあと思って いろいろ調べたらで名古屋に行ったらたまたまマクロビオティックの料理教室があって それで通いはじめたんですね でそれからマクロには娘が年長かな になるまで通い続けてのめり込むような感じで入っていったんですね

(小寺：じゃあ今でだいたい何年…)

うん, 5~6年くらいかなあ

④実際ははじめたきっかけ

(小寺：じゃあ料理教室行かれたのが実際ははじめたきっかけかなーって感じですか。)

そうそう, 初級中級上級ってずっとあるんだけど名古屋でずっと進んでいって でなんだろう今までは流行に流されるような感じだったんだけど マクロについて話していいのかな すごく普遍性があるっていうか とにかく 自然のリズムにそって生きていくんだよっていう そういうしっくりとした基本があったから 流されないでいいっていうか ただ自分たちが見つめるものは大きな自然に沿って生きていけばいいんだ そこだけ抑えておけばいいんだっていうから そういうなんかふらふらしない考え方っていうのが自分にびったりはまったっていうか だから名古屋では上級コースまでしかないんだけどその後東京で師範コースまで通って つきつめたいなあって思って 通ったんです

(小寺：料理教室通っていた期間ってどれくらいですか。)

名古屋で勉強してたのが約2年くらいで, 東京に行ったのがまた2年くらいかな

(小寺：東京には通いで?)

そうそう！泊まりで行くこともあったし子供置いて笑 それでも学びたかったんだよね 学びたいって思ったなあ

(小寺：はじめなんとなくいいものに惹かれて流行に流されたりっていうのはきっかけとかあるんですか)

やっぱり子供にいいものをついていう思いですかねえ うーん 子供が生まれるまでにちょっと2~3年かかったんですね で、やっと生まれた子供だっていうそういう思いもあったから 絶対健康に育てたいっていう思いがちょっと人より強かったのかなあ

⑤取り組み方について

お肉は全然私は食べないですね あと砂糖とかも使わないし まあ私自身は 時々外食とかお友達の付き合いとかで食べたりもするけども お肉入ってないところか まあもう食べられなくなってるかなあ 全体体が欲さない でも家族はね とくに主人とかは やっぱり男性は動物性のもの欲しがるので お魚 あんまりもうお肉料理はしないんだけど お魚煮たり焼いたり 子供にもたまには出しますね

(小寺：そういうときもJさんは食べないですか)

そうですね, あんまり食べない まあ子供がちょっとお魚とか汚く食べてたらもったいないんで食べたりはするけど 自分のためにお魚を買ったりとかはないかなあ

(小寺：ご主人は外食とかは普通に)

そうですね 主人は外食とかはもう全然 普通の あんまり玄米も好きじゃないし 子供もあんまり好きじゃないね

(小寺：でも普段は玄米で?)

うーん 分づき米にしたり 無理強いしちやいけないなあと思ってて 夏とかは玄米は食べにくくなるんで 私が多く炊きすぎたときに少しわけたりとか 無理強いはしないようにしてるかな

⑥食材の入手手段について

自然派の生協(宅配) 近くにある自然食品の店 オーサワ(通販)

⑦効果・メリット

やっぱり 20~30代のやってない頃より元気になった気がするかな 疲れにくくなったというか昔とかは暴飲暴食の極みみたいなのががあったから 焼肉とビールみたいなそのあとラーメン食べちゃうみたいな笑 そのときは朝も起きれなくて 今はああ食べ過ぎてたんだなって今は思うけど すごく疲れやすかったし 歩きとかだと「えー、歩くの？」って感じだったけど今はもう歩くの大好きだし 起きるのもずっと起きれるし 今のほうが若い頃よりかえって元気だなあって自分で思いますね 快適かな

(小寺：そういうの感じられはじめたのってじわじわですか)

じわじわかなあ でもそれまではすごく顔にぶつぶつとか吹き出物とかできてたんだけどそういうのもなくなったり やっぱり疲れやすさが全然違うから 本当に前はなんか常に疲れて

た感じで もうそれこそ今なんてエアコンなくても全然過ごせちゃう感じで自然の中で もう昔なんてエアコン, エアコンって感じでエアコンなしには生きていけないって感じで笑 家でも全然エアコンなしで生活って感じで

⑧問題点・デメリット

最初はねえ 主人が嫌がったね やっぱ誰に聞いてもそうだけど 子供とか主人の理解を得るのが大変みたいだね 男の人はやっぱり玄米すきじゃないしお肉なしとか嫌がる人多いし 最初はそういうのでちょっとねトラブルもあったかな

(小寺：喧嘩になったりとかですか)

そうそうそう 玄米とか食べてられない, みたいな感じで でも私もそのときは習ってたからこうなってて 玄米食べなきゃとかお肉はだめとか押し付けちゃうところがあったから 私もだんだんやってるうちにゆるくなっていった その人にあったやり方があるんだなあってわかっていったし 主人もやっぱりこう慣れてくるんだろうね 玄米とか出しても嫌がらずに… 嫌がらずにでもないけどまあまあなんかいいと思ってるのか受け入れる許容が大きくなった感じでトラブルはなくなったかなあ そういうのがデメリットにあるかなって いいものだからって強制的にしてもねえ で, うちの場合は小ちゃい頃から始めたから 子供ね よかったんだけど やっぱおっきくなってからはじめた方とかは子供さんが嫌がってとかもあるみたいで

(小寺：娘さんはじゃあ特に嫌がったりとかはなかったですか)

あの, うん でもねえ玄米は嫌がるかな でもやっぱり子供ってすごく正直だから体がすぐ反応するので 嫌がっててもちょっと体調が悪くなったりすると「今日は玄米にして」とか自分から言ったりとかしてねえ

(小寺：ご主人とぶつかったときはどう解決していったか, とかありますか お互い譲り合ってみたいな?)

そうだねえ 私がゆるんだんだろうね 一番は やっぱ私がすごく元気にやってるからいいのかなっていう思いもあるんじゃないかな すごく元気にすごしてるんで たぶん悪くないんだらうなって見ててわかってるのかなっていう気が そんなことは言わないけど そんなこと言わずに乘ってもっとやられたら困るからね笑 昔は本当に白米じゃなきゃ嫌だっていう感じだったんだけど お米も分づき米って言って数字が低くなるほど玄米に近くなるんだけど 今では3分づきだったらいけるいけるみたいな 昔は本当7分以上は食べられないみたいな 今では3分は食べれるわみたいな

(小寺：小学校行ったら他のお子さんの食事とかもわかると思うんですけどわがまま言ったりとかもないですか)

ないかな でも私は絶対市販のものは食べさせないとかはしてなくて 友達と食べるときは友達が持ってきたものは食べさせるとか でもやっぱりそういうのを食べるとか鼻がぐずぐずしたりとか子供てすぐに体に出るんだよね そうすると熱出したくないっていう思いが子供も自分であるから 自分でやめとくみたいなふうにはなってるかな 本当子供は敏感だから なんかも名古屋のときは給食で 大阪ではお弁当の学校に行ってるんだけど 汚い話だけど給食一食

でも食べたときは便のにおいが全然変わってくる　すごいやっぱり嫌なにおいがしてたんだけど　お弁当にしてからはこんなににおいが違うんだって

(小寺：名古屋で給食のときはもう仕方ないし給食で?)

そうそう　お弁当にする人もいるだろうけど　まあうちはとくにアレルギーがあるわけじゃなかったから　皆と同じものを食べる楽しみっていうのもあると思うから　でも牛乳だけは飲ませてなかったけど　牛乳はいらんやろと思って　お弁当持たせてる人もいるよね　でも私は精神的なものをとるといふか　結構そこは辛いよね　まあ食べちゃいけないものがある場合はしかならないんだけどね

⑨やめようと思ったことはあるか、またそのきっかけ

まったくくないです!やめられない感じ　完全なマクロじゃないからなんともだけどやめたいって思ったことはないかなあ　利に適ってるんで

⑩家族の意識（今と昔の変化など）

やっぱり主人も子供は健康に育てたいっていう思いがあるから最近では「これいいんか?」みたいな逆に　「これは陰やな陽やな」みたいな　わかってきてるやん陰陽がみたいな

(小寺：もうJさんのご両親とかは興味もったりとかは?)

実家が長崎なんで離れてるんで　もう自分の好きなようにしてるんで　帰ってそういうの作ったら普通に食べてはいるけど

⑪友人の意識（今と昔の変化など）

以前の友達からは変わったなと言われるよね　もう仲良い友達にはそういうの食べへんからって言うてるし　昔からの友達には　あんたは食べへんからってなってるね　あんまり仲良くない友達とか自然にそういうのを避けながらみたいな感じでやっぱり言うところちょっと隔たりができるというか

(小寺：マクロビはじめてから関係の友達が増えたりとかは)

それはそうですねえ、やっぱりそういう食べ物の考え方が一緒だと似てて自然体でいられるっていうか　なんか心地よい感じ　やっぱり食べ物って人間をつくってるから　考え方とかもね

(小寺：友達ができる場って料理教室とかですか)

そうですね　なんか娘の学校のお母さんとかはあんまりいないかなあ　意外にいないなって

(小寺：結構流行ってるのかなとか思ってたんですけど結構いないですよええ)

そうなの全然!全然浸透してない!なんか弁当とかの学校だからそういうこだわったお母さんとか結構いるのかなって思ってたらもう全然

(小寺：そうなんですか!お弁当の学校だから行かせてる人とかがいるのかと)

そう思うでしょ!?全然いない　なんか皆ね　チンのお弁当みたいな娘曰く　なんかすごい残念だった　なんかその学校もいつの間にか親の希望が多いみたいで　給食になるみたいで　やっぱり世の中はそういう流れなんだなって

(小寺：やっぱりそうなんですか)

やっぱりそうなんですよ　まだ全然だね　本当に一部の人なんだね

(小寺：マクロビっていう言葉自体知らない人多いですよね、なんやそれみたいな)

そうそう え？マクロビってもっと広まってるのかなって思ってたらみたいな なんかね 2年前ね家族でハワイに行ったんですけど そのときびっくりしたのが 普通にレストランとかで玄米が売ってる でちゃんとベジタリンの食事があるんですよそうですねそういうとこ外国のほうが進んでるよね だから外国にいと食事の心配がなかった 本当にマクロ系の人もマクロじゃない人も一緒に食事できるようなところが 専用もあってもいいけど そういうのがあったらいいのに 特に関西はやっぱこういうのを受け入れない環境があるね うん 違う まだ名古屋とかのほうがお店とかもあったし 関西ではお店探すのも大変だし 関西では無理なのかな 独特の食文化があるのか 食い倒れの大阪っていうくらいだから食にこだわりがあるんだろうけど 関東は居酒屋さんでもマクロの人用とそうじゃない人用のメニューがある居酒屋があったりとか それもちゃんと繁盛してて 大阪じゃとんでもないって感じですね 関西って食事が甘いから 地域柄が熱いあったかいつていうのもあるけど すごく甘さがすごいので

(小寺：関西もうちょっと頑張らなきゃ)

そうだねー 関西なかなか広まらないだろうねー

⑫所属団体

マクロビ料理講師

⑬子供の頃印象的だった出来事・意識など

なんか意外と母親が甘くて 私一人っ子だったんですけど 食べたくないっていったらかわりを用意してくれるような親だったですよ これはあかんかったなーって思いますね 嫌いなものだったら別のものがもらえるみたいな 父親はそんなん食べさせろみたいな感じだったんだけど 母親はいいやいいやん嫌いなんやったらみたいな感じで それは甘すぎやろって今は思うけど 本当でたらめだったんですよ 両親は全然何のこだわりもなかったですね

(小寺：さっき暴飲暴食って言うてはったんですけどもうずっとでしたか)

うんうん大学のころくらいはそうだし 子供産むまでは全然そうだったかな

(小寺：マクドとかも)

ああマクドは好きじゃなかったかなあ ジャンクフードは好きじゃなかったかな 焼肉は食べたねえ 一生分のそういうのを食べちゃったからもう食べなくていいなって だから欲さないのかも だからねそういう食生活だったから さっき子供が生まれるのに 2~3年かかったって話たんだけど 子宮筋腫になったのね 子宮になんかこぶができるような でもねあの食生活をしてたら絶対そういうのにはなるなって絶対もう今思えば 本当病院行って手術してそれが邪魔してて妊娠しづらくなって

(小寺：もうそれならはったときは暴飲暴食してたなあって?)

いやそのときにもまだ食事が、なんて思ってなくて やっぱマクロを勉強しはじめてから 「あ、食事と関係してたんだ」ってわかったかな もっと早く出会いたかったな やっぱこういうマクロしてる人って何らかの体に不調感じてたりとか そういうこと思わないよね 一病息災じゃないけど そういうのないと健康な人にどんだけマクロがいいって説明してもなかなか

かわからないよね おいしくて楽しくて何が悪いんだみたいな

⑭親がどのようなライフスタイルだったか

⑮ライフスタイル・食・環境に対する思いなど

とにかく自然と共にって感じかな だからマクロっていうより本当に自然 素材とか できるだけエアコンとかじゃなくて自然に夏は暑いんだから暑いとか冬は寒くて当たり前みたいな自然に反抗しないそういうのが心地よくなったな

(小寺：環境問題を気にしたりとかもありますか)

環境問題は常に考えてるかな 負荷をかけないように生きていきたいって思ってるけど だからこういうところ出てくるとびっくりしちゃうよね あれだけ節電っていつてるのにどこも節電なんてしてないし 何も変わってないし 寒いくらいだし でも世の中の人には暑いのにエアコンが効いてないとイライラしちゃうみたいだもんね そういうときこういうところに来たりすると 特殊なんだ私とか思うよね 全然普通じゃないね こういう考え方って 最近の若い子ってどうなのかな なんか私たち世代よりもまだお酒をあまり飲まないとか車にお金をかけないとかそういうのってあるのかなあ

(小寺：私は大学が環境科学部っていうのもあって比較的意識の高い子が多いのかなとかは思うんですけど、環境科学部なのに普通にクーラーとかはついてますしマクロビのこと知らない人も多いですし…環境科学部なのにだから普通の大学だともっと違う状況なのかなって…でも環境環境って言われてきてる世代なんでどっちかという改善してるかとは思いますが、まだまだなんですかね…。マクロビのこと宗教とか言われることもありますし笑)

そうそうそうなんだよね 宗教的とか言う人はいるよね 全然違うんだけどなあ

⑯人生の転機などあれば

やっぱり子供を産んだ時ですね それがすべてを私を変えてくれた源 子供産んでなければ病気で生活がこんな変わることはなかったですね だから子供に感謝だよ やっぱり自分みたいに病気とかなってほしくないって思ったし やっぱり女性だからだけど子供がほしいと思ったときにできないかもしれないってすごくもう悲しすぎるから そういう思いだけはさせたくないと思ったし もしかしたら子供ができないんじゃないかってそれは死ぬよりも辛かったから だから好きな人ができたときに元気な子供がほしいって女性にとって本当幸せなことだから いずれもしそういう選択するときがきても選択できる体を親としては作ってあげたいなって自分の経験上すごく思った ものすごくショックだったからね やっぱやってみる人で女性でそういう経験してる人は多いよね だからそういう食生活してて不妊症の人とか多いのはわかるよね でもほらそういう人がいるからって自分が熱く語っても通じるわけじゃないし鬱陶しいと思われるかもしれないし そのへんをね何かこう上手く伝えられるような方法があったらな 難しいよね やっぱりやめる人も多いしね 何でやめるんやろうって思うんだけど 全然面倒くさくないんだけどね 論理がわかってないとそうなるのかなあ お肉を食べちゃだめとか思うとそうなるのかなって マクロは本当に禁止してるものはないから 宗教でもないし やめるっていうのもどうということなのかわかんないなってふと思ったけど お肉

をがんがん食るとかかな　なんか昨日だったか新聞かなんかで読んだんだけど宮沢賢治の雨ニモマケズの詩で出てくるんだけど栄養学的に分析すると十分に栄養が足りてるんだって 1日に玄米 4 合と？の野菜を食べるっていうので　だから本当に面倒くさくないのよ　白米にしちゃうからいっぱいいろいろ食べなきゃいけないんだよね　桜沢先生が高いとか面倒くさいとかマクロビのことを言う人がいるけど極論玄米さえ食べとけばっていう考えだから全然面倒くさくないんだけどね　あとちょっとお味噌汁と漬物とかでよくてシンプル　でもそういう食事が一番美味しく感じるんだよね　なんか私一人になったらたぶんその食事だと思う　まあ家族がいるからいろいろ作ったりするけど

⑰なぜ継続できたのか

自分の体が教えてくれることだから身体も健康になったし精神面でも健康になった感じだしぶれない自分っていうか流されない自分　流されなすぎて頑固すぎるって言われるけどね　続けていかなきゃとかは全然ないな　それが普通っていう感じ

やっぱり独特なんだよね　なんか広まる方法とか見つけられたら教えて下さいね

なんか大阪では本当厳しいなーって思ってる　こないだも大阪で料理教室したんだけど　前キャンペーンがあったんだけどそのとき 1000 円だってキャンセル待ちになるくらいお客さんが来てくれたんだけどこないだまた元に戻って 3000 円になったらすごいお客さんが減ってね笑　やすいからきました！とか言われて笑

やっぱり甘さが難しい　普段のごはんが基準だから　特に関西人は甘さへの欲求が強い気がする　日本の食事ってごはんにもお砂糖使うからね　フランス料理とか外国の食事には使わないのに　お砂糖って高価だったからいつから使うようになったんだろうね　だからすごい甘さに鈍感になってるよね

2012年8月22日(水)

場所：K氏が経営する店舗 時間：16:30~17:30頃

①名前・職業・年齢(生年)

K氏 自営業 30歳昭和55年

②家族構成

主人と二人暮らしです

③興味を持ち始めたきっかけと時期

もともとお菓子を作るのが好きで高校生のときに、野菜のスイーツの本 野菜を使ってスイーツを作る本で卵とかバターとかあんまり使ってなくて そのときはマクロビオティックとかまだあんまなくて「あー珍しいなあ」と思って でお菓子食べたいし作りたいけどいっぱい食べると重たくなるから 私バスケボールやってて これいいなー野菜のお菓子いいなーと思って その本をはじめて買ったのが高校1年生のときとかですかね そのとき興味持ってへーと思ってね そこにキャロブとか使ったお菓子ものってて その頃は全然知らなかったの、ふーんと思って で自然食品店とかでそういうの買いに行くようになったりして そこかな お菓子からですね

(小寺：もともとからお菓子づくりは好きで…)

好きでしたね幼稚園くらいから！ひとりで作ったのはまあ中学校くらいからですけど でも別に家がビーガンだったとかマクロビオティックだったとかへ別になくて 普通に日本の家庭芋とかひじきとかよく食べてたな 今から思えばそれがマクロビオティックだったなとは 今だからそうやって名前がついてるんですけど 良く見たら普通の日本の生活じゃないですか 肉食べたり魚食べたりはあんまりしないかもですけど自然のものとか食べて だからもともと何も気にしなくてもそういう食生活でした

(小寺：マクロビ取り組んでるとかいう意識はなく)

そうそうそう これ普通に日本の生活やん？みたいな 皆型にとらわれすぎ で日本人は魚とれるとこの人は魚を食べるし 滋賀県は魚とれるし 別に食べたくないからとか食べたらどうやとかだからビーガンとかじゃなくて私の目の前には野菜とごはんがあるから、それを食べてるだけっていう感じ

(小寺：別に気にしてるとかじゃなくて自然にそうなっていってていう)

そうそう。自然にそういう感じ で料理も楽し 野菜はご近所さんがいっぱいくださるからだからあんまりこう特に参考になるかわからないんです

(小寺：別に意識してはじまったってわけじゃないんですね>)

そうそうーで、ベジタリアンって あ、いいですか？質問事項じゃないけど

(小寺：どうぞどうぞ)

ベジタリアンっていう食文化があるって気付いたのが大学の3年生のときで オーストラリアに行ったんですね フィールドワークがあって イタリアンとかフレンチとかジャンルがあっ

てその中にベジタリアンってあるんですね レストランとかカフェとかでね そういう食のジャンルがあるんやと思って で食べたらおいしいし お肉とか魚を使ってない分穀物とか野菜が主体それでボリュームもあるし で私が滞在した家庭がベジタリアンだったので 皆に「えーかわいそう. 肉出てこないんでしょ？」とか言われて でも別に家で食べててもすごい豪華なんですよね 全然そんな物足りへんと思ったこととかなかったし ああすごいなあって思って毎日元気でむしろ太って帰ってきてそれで 実際野菜しか食べないんでしょ？みたいな考え方があるんやけど 言うたら肉, まあ, 魚もか, 肉をのぞく全部の食品じゃないですか そっちのほうが多いじゃないですか まあそのぐらゐのときから上手いことタイミング的に自然とそういう生活で 私もまあ思ってたので 肉食べれへんのやって どんな生活してんのやろってで, まあ生活は普通の自然の生活で 料理もすごい豪華っていうかおいしいって感じやから

(小寺: じゃあおうちには別に普通にお肉とかは)

そうそう, 食べないし 魚は月1回くらい食べてたけど たぶん買ってきはるんかな フィッシャーチップスっていうん 魚とポテトだけが入ってるような パックフードなんやけど 月1回それは買ってきはるんやけど それだけかな 後はもう別に農場してるとかじゃなくて普通に買って来はるんやけど 野菜とパン そんなんに行けたんもきっかけかなあ で私はカフェの研究をしてて カフェとスイーツが(?)の多文化 どうなってるのかっていう (?)は音楽とか(?)とかいろいろあるんですけど お菓子とカフェの視点からそれを見て カフェの中にもアラビアのカフェとかイタリアのカフェとかいろいろとこうジャンルがみんな分かれてて 日本って何でもあるでしょカフェに ランチもあればパンもあったりお昼も食べれて ランチもなんかレストラン的なところもあったり オーストラリアとかはまあレストランはレストラン 着飾って行くしカフェはコーヒーな感じ ジャンルが分かれてるっていう アラビアのカフェに行くとはんまにトルコとかのあまーいスイーツちゃんとあってコーヒーがトルコで, みたいなやけど そういう研究をして そこでもベジタリアンのカフェがあるとか 食べてもわからないです へー!って感じでフルーツとかいっぱい入ってて おいしいし胃もたれしないし, まあ食べすぎなければ太らないし へーいいなーこんなおいしいものがあるんやーと思って で, 私も, もともとそんなにね, あんまりバターは使わないとかそういうケーキを作ってたたとえばレシピの半分とか だから使わなくてもできるのがあるって でなんか, 作り始めて 最初なんかでもまずかった記憶があります なんかべちゃっとしたり加減がわからなくて

(小寺: もう自分の感覚で作っていかはるし)

そうそう, だってレシピににんじん1本さつまいも1本とか書いてあっても, これくらいのも1本やしこんな大きいのも1本やしサイズわからなくて だんだんとわかってくるのやけど そんな感じでなんか知らんけど あっさりしたお菓子が好きやし こういうお店が持ちたいとは思ってたんやけどベジタリアンにすると普通の人も食べれるしアレルギーのある子供さんとか糖尿病の人も砂糖使っていないし食べれるし まあそれもいいかもなって思ってそんなんですういうお菓子売るようになった

(小寺: それはいつぐらいからですか)

えーっとそれはねえ、26のときかな 6のときにお店をしたから、そういうのをイベントで売ったりしたのは24かな 2年くらいイベントで出したり、オーダーもらって作ったりしてるうちに、イベントのときに「次どこで買えるんですか」って聞かれるんですよ「あー、お店ないんで」って そういうのを1,2年やってるとだんだんお店があったらいいのになあって思うようになって 26のときにちょうど物件があったので、やってみようかなと思って で今までそういう経緯もあったからじゃあその食べ物のジャンルはベジタリアンにしようって 飲み物は選べるようにしていろんな国の飲み物があるから ベジタリアンって決めちゃうと牛乳で作るものも豆乳になってしまう それにしなベジタリアンじゃないからってこだわる人もいると思うんやけど その国の味をこっちで味わってもらうためにやってるからどうしても牛乳は嫌って人には作りかえるけど そうじゃなかったらその国の味を楽しんでもらうように ドリンクとかはベジタリアンではない ラクトベジタリアン 選べるんですね

(小寺：今暮らしてはるのは実家とかじゃなくて、ご主人と)

そう、この上に 2人やしねえ

(小寺：ご主人はベジタリアンの方だったんですか)

ううん、全然普通の人で でもうちで別にお肉調理しなくても 別に何も 野菜で作って まあごはんがおいしければ、たとえお肉が入ってようが入ってまいがあんまり関係ないじゃないですか だからステーキは出ないけど肉料理の他にもいっぱい食べるものがあるし で、買い物行ってもね、似てる材料しか買わなくてよくて、まあお豆腐とかは買うかな 野菜ほんまにこれも早く食べなっけくらいいっぱいあるから そうそう、全然買わなくていい

(小寺：それはいただいたりとかですか)

そうそうお隣さんとかお向かいさんとかご近所さんがくれはって「あるよー」って置いてくれるんで だから、なんやろね 肉買って食べるよりそっち食べなあかんのいっぱいあるしみたいな おいもとかもほんまいっぱいあるしね 皆じゃがいもとかいっぱい作ってはるからみんな手作りでおいしいし

(小寺：ご主人は前までは普通に食べてはったんですよね)

そうそう今は家では私が出さへんから食べへんけど でも会社では普通に だからなんていうか時々気まぐれにベジタリアンみたいな

(小寺：じゃあ別に特にお肉出してみたいになつてりはしないですか)

うん、特にないかなあ

④実際はじめたきっかけ

⑤取り組み方について

⑥食材の入手手段について

⑦効果・メリット

⑧問題点・デメリット

(小寺：困ったこととかも特にないですか)

特にないですねえ なんかそんなにストイックじゃないからやと思うんですけど 旅先とか

どっか食べに行ったときに出てくるじゃないですか そのときは私ベジタリアンやから絶対食べないとは言わないんですよ だって私のために作ってくれたじゃないですか だからそういうときは普通に食べます メニュー見て選ぶときはまあベジタリアンのメニューを まあ野菜がたくさんあるからそっち選ぶんですけど おうちに招かれることも多くて旅とかしてるとね、やっぱ呼んでくれてお客さんが来たからお肉を出してあげようと思ってくれはるんですよ わざわざ買いに行つてとか おうちの家畜でヤギとかをさばいて作って下さったりとかそういうときは食べます でなんか「ヤギ食べる？」みたいな話になったら「ああ、私別に野菜でいいから」って言いますが 出してくれはつたらね あと自分が食べたいなと思うときがあるんですよ うーん、なんでしょうね たとえばタイ行って鳥の入ったグリーンカレーが食べたいと思ったら食べます 鳥とかお肉が食べたいときもあるし そういうときはたぶん体が欲してる時は、食べます

(小寺：別にお友達と外食したりしても困ることとかはないですか)

特にないですね 最近インド料理とかでもベジタリアン多くないですか 豆とか もあるしあんまり困ったことないですね 厳格っていったら変な言い方やけどほんまに気にしてはる人は食べる場所がないって言わはるので、うち来て食べてくれはる うち食べ物全部ビーガンやから 外国人の方とかもここは全部食べられるっていつてくれるし こないだアレルギーのある子供さんがここではじめてサンドウィッチを食べましたってすごいいっぱいアレルギーがあって 中学校くらいの子かな これ入ってませんかっていうリストみたいなのを渡されて まあアレルギー系のものが全部書いてあって 卵も乳製品もちろんあかんしピーナッツとか 20項目くらいあって まあ普通には使わへんものとかが多いから で、よかったし大丈夫ですよって言って 食べてはりましたけど 気にしてはる方って食べたらそれが体になって血とか肉になるじゃないですか だからほんまにベジタリアンでずっと過ごしてきた人は 食べるのが嫌な人もいますよ やっぱり 汚れるとか食べたらその血がずっと体にあるとか 気にしてはる人もいるから だからそういう人が選べるお店やったら 1番いいなあと思って なんか 1こくらいこういう店があってもいいんちゃうかなーみたいな 感謝されることもありますね 私の趣味でやってるようなことやのに そう言ってもらえるんやったらよかったって思います

⑨やめようと思ったことはあるか、またそのきっかけ

⑩家族の意識 (今と昔の変化など)

(小寺：ご家族の方は日本食っていう感じで別にベジタリアンっていうのでは)

うんうん、特にベジタリアンっていう感じではないですね でもねあんまりもともとお肉食べないなあ 魚の方が多いです 魚はよく食べましたね 野菜はめっちゃ食べる 今実家帰るとしとうとかゴーヤと

⑪友人の意識 (今と昔の変化など)

(小寺：友人の方とかも気を付けてはる方が多いですか)

あーそうやね、いろいろやけど 結構食に興味持ってる人は多いのかなあ 普通になんかベジタ

リアンとかって日本はあんまいはらへんけど 来はるお客さんにはやっぱり気を付けてはるお客さんが多いですね 選んで来てくれはるから

(小寺：こないだも旅に出てはったと思うんですけど結構海外行かれるんですか)

うんうん、夏は一週間くらい冬は三カ月くらい その間に行くときもあれば行かないときもある 思い立ったら行くけど で冬は閉めてるんで 私自身が料理の勉強とかしたり

⑫所属団体

⑬子供の頃印象的だった出来事・意識など

⑭ライフスタイル・食・環境に対する思いなど

えっと思ったことがあるのは食事がとか気にしてなかったんですけど そうやってベジタリアンってゆうのを聞いて 別にお肉買わんでもいいなって思うようになるじゃないですか そうやって生活するようになったら 例えば洗うものが せっけんになって今まで普通に合成洗剤やったのが なんかそういうところに行ったりそういう人たちとしゃべるからやと思うんですけど いろんな情報が入ってくるようになるんですね あー、合成洗剤って流したら水が汚くなるんやなとか で、せっけんに変えたんですよ そしたら、だんだん変わっていく 着るものとかも麻とかになって せっけんで洗うほうが色とか素材が保てるんですよ で、せっけんで洗って で、暮らすものとかがだんだん変わっていくんですよ だからなんでも繋がってるなあって思うんです タオルとかでもなるべくオーガニックコットンとかを選ぶじゃないですか で、今までやったらとにかく安いものを が良いというか ぱっと買ってぱっと捨てるよりも高いんやけどこれが欲しいこれがいいと思うものを買って長く使う ほうが意味があるなと思うようになりました だから買う時に考えます たとえば、あ、かごがいると思って 100均行ってプラスチックのかごを買うんじゃなくて 長く使えるように鉄のかごとかものほしとかも鉄のやつを買って でたぶんすぐ見つからなかったりするんですけど 見つかるまで待つんです そういうもののほうが一番長く使えるんですよ そういうものを買うようになりました そのほうが気にいってるものがまわりに増えるんですね

(小寺：なんかマクロビとかやと結構勉強してっていう人が多いと思うんですけど、全然勉強とかはしてないですか)

全然勉強とかはしてなくて 本とかは好きやし料理の本とか好きやからマクロビोटニックの本とか見ると理論とか料理の仕方がのってるんやけど こういうふうにしたらおいしいよとかおいしい食べ方とか その細かい理論ろか陰と陽とか 私の中の頭に残るものっていうのは都合のいいものだけというか たとえばガトーショコラを作るときに ココアっていうのはすごい陰性が強いって書いてたから陽性のもん、みそとかで中和したほうがいい へーと思って、で、みそを入れてそしたらガトーショコラがめっちゃおいしくなって それ以来ガトーショコラ作る時はココアっていうかキャロル陰性のものとみそを一緒に使うようになって そういうのは残るんですよ あとは全然覚えてなくて だからうちはマクロビोटニックのカフェです とかは言わない ビーガン対応アレルギーフリーのお店とは言うけど 勉強とかはしてないし楽しくやってるだけなので だからマクロビやってるんですけど来はるときとかあるんやけど、

いやでも私あんまり知らないしってなるんですよ笑

変わったといえば 調味料がまずめっちゃ変わりました 調味料ってすごい重要なんですよ 塩と醤油 で1本190円くらいの醤油があるじゃないですか それもあれば2300円の醤油もあるんですよ やっぱそれだけするだけ比例するとかおいしさが全然違って ほんまに野菜煮ただけなのに 醤油で全然味が違うって だから調味料はいいのを買うか作る それが今まで 今までっていうか 一人暮らし、自分で生活はじめたときとの違いはそこですね ちょっとでも安い方買おうと思うじゃないですか 特売してたりね でもそこそこのものを買わないと安いのはいいけど まずいとかそれまではなんとも思わなかったんですけどね

(小寺：それはいつぐらいからですか)

それはいつぐらいからやろう えー、結構家の料理がベジタリアン的になってきて そしたらその、今までだしっていうかこくみたいなのが お肉とかじゃなくて野菜からとるじゃないですか で、味が繊細になって なん、なんでしょうね、なんか調味料で全然違うと思って

(?) 岡山大(?) やってはるんですけど一回講演会のお話を聞きに行つて 例え高い醤油っていても1回で使うわけじゃなくてそれが1年くらい使えるじゃないですか だから1日の量って考えたら他にいらんもん買ってたらそれでちゃらになるって言われて ああ確かにそうやと思って いらん服3000円としたら 3000円の醤油買ってその服買わんほうが1年くらいおいしいもの食べられると思って 高い高いって言わはるんやけど 果たしてこの醤油は本当に高いのかっていう話やって言わはつて ああと思って やっぱり料理人やってたら 素材のおいしさを引き立たせる調味料を選ぶべきやって 高くないと思う だからおすすめするんやけど 高いしって言わはるの、そのときその考え方を10秒くらいで説明してあげたいんやけど あとここらへんの野菜って全部オーガニックなんですよ 誰もそんなこと言わないんですけど 無農薬であたりまえだし 高級なマクロビオティックのお野菜を私はただでもらってるっていう笑 それでケーキを作つてお返しに こんなケーキになりましたよって持って行くんですよ そしたら向こうはね じっくりも食べてる野菜じゃない野菜のケーキが食べられるんですよ で、野菜は家でたくさん作つてはるし またこうやって物々交換してやっていくのがいつまでも1年くらいかな

(小寺：お互い嬉しいですよ)

そうそうそう、またくださいねってお互いね

(小寺：ここは地元ではないんですよ)

そうそう、地元は天津で仕事でこっちに来て で物件見つけて見に行つたら「なんか、いいかも」ってなって 全然お隣さんとか親戚でも何でもないし よくこの人かと思われるんですけど 普通にだいたい昔の世代とか住んではった家みたいで でももういらん田舎はもういいって出て行かはつたみたいで なんか改造したらだいぶきれいになって 最初は本当倉庫みたいで とくに何もないんですけどぼつと眺めが気に入つたんです あーいいなー、これ見ながらカフェつていいなって ふーんって思つてるところって気にも止まらないけど ここって思うとこつてこつて思うじゃないですか ああ、たぶんここやって思いましたね

(小寺：中高とかで友達とマクド行ったりとかってなかったんですか)

あーなかったな、わたし もう部活めっちゃ好きで朝から晩まで体育館にいるわけよ 朝も 5時半とかの電車乗って 朝と昼とおにぎり 5 個くらい持って 部活が終わる頃にはマクドとかも閉まってるし てゆうか駅前にそんなもなかったんです で、もともとあんまり好きじゃなくて なんかあっけないじゃないですか まあでも高校の時とかはそういうのに行かなくて、友達もあんまり、まあないからなんやけど 普通に終わったら電車でばーっと帰って おにぎりあったん忘れてたとか言って食べたりして帰ってたなあ 大学の時か…は、夜中までとか遊んだりして でもなんか…私もそうやけど、私のまわりの仲よかった子もカフェとかが好きで バイトしては旅行ったりカフェ行ったりってゆうのをしてて スタバは行きますけど でも主人はマクドめっちゃ好きやから笑 別に食べるなどは言わないです 食べたかったら食べてもいいし でも、私はいらんから おいしいパン屋さんが 私パンめっちゃ好きなんですよ 天然酵母パンとか でもだんだんおいしさとかをわかってくれるようになって 一緒にいるとやっぱ同じ舌になるというか 天然酵母パンのおいしさとかもわかってくれるようになって だから作りがいがありますね マクド好きっていっても毎日マクド食べたいわけじゃないからね イベントとかに私が出店するときに土日とかに手伝ってもらったりするんです その時のお礼にマクド買うたろかって そんな感じで楽しみのな感じでね まあ私は好きじゃないから食べないんですけど 1 人分だけ頼んでパン屋行ってパン買って食べたり ごはんとかってはじめはゆっくり食べてたんです ゆっくり食べたいじゃないですか 男の人ってラーメンとかマクドとかって好きじゃないですか あれなんかあっけなくて嫌なんですよ 一度のごはんがもう終わってしまった、みたいな レストランとか食堂とかでしゃべりながら食べてゆっくりするじゃないですか それが好きなんですよ 家やと食べたらちゃっちゃと片付けてお互いそれぞれのことやってるんですよ 彼は楽器が好きなんで楽器してたり私はずーっとこれ作ってるからお互い同じ部屋にいるけどずーっとしゃべらんから 何があってもしゃべらんみたいな

⑩人生の転機などあれば

一番変わったのは大学の 1 回生のときかな ときに…大学のセンターみたいな、国際センターみたいなところ なぜか私はそこに行ったんやけど その人が「1 回生のときに海外へ行くと、そのあとの 4 年間とそのあとの人生がごろって変わるよ」って言われて そのときはへーと思って、ふーん、じゃあ行ってみるかと思ってアジアでも行ってみるかと思って 1 回生の夏休みにアジアに行ったんです バックパッカーで大学生でお金もないから チケットだけ買って行ったんですけど 友達とね そのときになんとなくやけどその人の言わはった意味がわかった気がして 日本って日本なんやって 島国やから国境もないし隣の国がないよね だから知らないしテレビで見るアジアって土埃の中のイメージなんやけど いろんな地域があって なんかなんやろう、人生というか、こんなにも地球は違うし、おもしろいと思って 料理も違うし醤油の味も違うし ああ、おもしろいと思って知らないものを見ることがおもしろいと思って そっから今みたいな人生がはじまって ちょっと時間ができたりお金ができたから 知らない国に行って、旅するっていうかなんか冒険みたいな感じでふらふらしてるとおもしろいこととか知らないこ

とが偶然な出会いが 知らないものを見たいなって そこでふーんと思って、普通に夏休みを過ごしてたらたぶんあとの4年間どこも行かないし 行ったかもしれへんけど今みたいなじゃなかったかも でもそれは好きやからいまだに冬とか夏とかしょっちゅう行ったりするのも やっぱりそのわくわく感が楽しいのがやめられへんし あそこで行ってなかったら今も行てないかもしれへん まずカフェをやろうと思ってないかもしれへんし 旅に出るとお菓子屋さんとかカフェってみんな集うっていうか みんなね他の地域の人とお茶飲んでしゃべるんですよ カフェは情報交換の場所やったり 出会いの場所やったり 自分も休憩するためにカフェに行くんですけど あそこの何々おいしいよとか 今の宿こうこうこうなんやったらこっちの宿やったらもっと快適とか 旅人から教えてもらったりいろんな人から教えてもらって ってゆう感じやから なんかそういうのって肌で感じられたりとか

2012年8月29日(水)

45歳 約5年継続

場所：L氏が経営する店舗 時間：15:00~16:30頃

①名前・職業・年齢(生年)

L氏 自営業でもともと管理栄養士 1966(45歳)

②家族構成

今は母と2人 2階が家になります

③興味を持ち始めたきっかけと時期

もともと食べることが大好きで 職業を決めるときに「栄養士になったらどう？」と言われたのが食べ物に興味を持ち始めたきっかけ マクロビオティックに興味を持ち始めたのは 言葉だけは知ってるって感じで お金がかかりそうって思ってたんですよ はじめたのも今から5年前くらいですかね 夏風邪をこじらせて何も食べれない時期が続いたんですね 会社の社員食堂の管理栄養士だったんで事務所に勤務だったんで 毎日現場からお弁当が届くんです すっごい冷凍食品のコロッケとか もうとても悲惨で もうそれが食べれなくなってごはんとお味噌汁しか本当いらなくなって そしたら事務所移動になって5年で10キロくらい太ったんですよ で、管理栄養士でね当時食事バランスガイドが出始めたころで それを持って人に指導に行くのに自分がどんどんどんどん太ってて 会う人会う人に太ってて言われて 痩せられへんって 37くらいなんですよね移動になったのが で5年後やから42かな? まあそのへんは年齢はなんでもいいか で、それが本当に食事ちょっと油とかとらないだけで どれくらいでしょう 1週間2週間くらいで3,4キロ落ちてそんなしんどくないんですよ で、だからひよっとしたら動物性っていらんのかなと思いたして でその10月から勉強はじめたんです そしたらもう半年で15キロ痩せました そのかわりもう徹底して もう完全マクロビで変なものは食べない で、牛乳とヨーグルトやめると花粉症も治りました それはもう実体験でね

(小寺：それは正食で)

いえ、最初はクシです 5年前くらいですね 1年間通ったあとそれから正食に行って 初級コースから全部いって今指導者養成コースにずっと行ってるんで 今正食なんです やっぱり歴史があるんでねすごいおもしろいです

(小寺：それは大阪ですか)

大阪です もともと大阪なんですわたし で、去年ここに越してきて こっち来たら仕事ないんですよ まったく栄養士で働く気はなかったんですけど いかにおうちでなんかしたらって いうことではじめたんです だからまだお店は1年と少し… こっち来て4月くらいに越してきて 6月くらいからお店をはじめてるんで 滋賀人歴も浅いです もう全然集客率とかも何にも考えずにここに建ててって感じで こないだアドバイザーさんみたいな人にそらこんなとこでしたらあかんわってこないだも言われた そら難しいやろって

(小寺：じゃあ結構思い立ってお店されたんですか)

自分で何かをしたいってずっと思ってたんですけど お店をしたいとは思ってなかったんです
自分で何かやったんです それは変わらずずっと それがしらないうちにあれよあれよという
ままにこうなってしまったという マクロビオティックを勉強すると少しでも多くの人にわか
ってほしいと 教えて減るもんじゃないので いろんな人に共有できたらなっていう気持ちが出
てくるんでしょうね だから自分の役割みたいなのを与えられたところでって私は感じてま
す だから自分が行くところであるようになるようになるんやろうなっていう

(小寺：結構正食とクシは内容？っていうか違うんですね)

ありますね でも、どうなんやろう ほんとに私だから1年間クシにどっぷりで お金もがっつ
り使って使い果たしてと言った方が等しいくらい お金もかかるんですよ 授業料が正食に比
べてゼロが一個違います で、正食行っても私どこかクシの目線で見えたのかもしれませんが
ずっとクシにいてると正食はお塩がすごく多く感じて食べると口のなかずるっとかわがむけ
るんですよ 私口の中すっごいずるずるかわがむけてばかりで 今まであれあかんこれあか
んってすっごい言われてたんですけど 肉はもちろんあかんし やっぱ理由も言ってくれては
るんですけど それよりも禁止 あかんあかんあかんっていうのがすごい残ってて 正食行っ
たら食事の中心にまずごはんがあればそれでいいって まずごはん 玄米きらいな人に玄米食
べろっていうわけではなく まず中心にごはんできて、そうやってしめた陽性にしたお料理
をいただくことによって免疫高めて病気になりにくい体を作りましょうって だからやっ
と最近ね言葉で言われてたことが体でもわかって つい最近クシでお世話になってた頃の先生のと
ころにごはんを食べに行ったらびっくりしたんですけど クシのお料理って寒いよねって言っ
てたのがわかったんです たしかにおいしいけど味が とか普通の人に言ってもなかなかこの
人何言ってるんやろうって まあそういうの聞く機会がね多くなってるんで思ってくれはると
思うんですけど

④実際はじめたきっかけ

⑤取り組み方について

マクロビですね (お肉とかは) 食べてもいいんです 陰陽のバランスとか考えていただくって
感じで でもそんなにいらない たまに家族と楽しむくらいの感じで お魚とかもそんな感じで
たまにお寿司食べると食べた後からじっとできなくて うろちょろして 基本食べていいのは
白身のお魚とかじっとしてるお魚なんですね 激しいお魚食べると食べたものになるって言わ
れてるんでマクロビって さけとか食べるとカイヨウドウ?なんでじっとできない なんか元
気にしたくなる そういうのは上手に取り入れて今日は働かなあかんときは取り入れてすると
元気に動ける

(小寺：私鶏肉が好きなんで鶏は挙動不審やからきよろきよろするよって言われました)

鶏好きは太ももからおしりにかけて大きくなるんですよ だから鶏好きはおしり見たらわかり
ます

(小寺：えーほんまですか笑)

豚好きな人はぶーぶー言うし 牛好きな人はもーもー言うって笑

⑥食材の入手手段について

オーサワ ムソウ 近くの無農薬で育ててる方にわけてもらったりあとはネットで買ったり

(小寺：やっぱりスーパーとかは行かれないですか)

そうですね でもやっぱり暑くなってきたらちょこっとアイス食べたいねとか言ってアイスちょこっと買ったりはしますね 常時は行かないですね それこそねえやっぱり体に出ます 最近本当に変なもの食べる機会が減って パン食べたらどっかに手がいたり いろんなとこかきだすんですよ

(小寺：あ、さっき聞き忘れてたんですけどやっぱり玄米が多いですか)

そうですね でも白米も御仏壇にお供えするのには炊くんで 朝は白米炊いて あとお客さんくるのには玄米炊いて夜は玄米炊きますね

⑦効果・メリット

本当にただの食事の仕方やと思ってはじめてんやけど違ったなって 本当に気持ちが変わって人生まで変わってしまって 会社に執着なくなる 私本当二十歳のときとか普通に肉食やったとき出世したくって 何のためらいもなく出世したい家が欲しいって それが食べるものが変わってくると そんな出世したくなくなる 視点がすごく変わる お金も必要以上にかせぎたいんじゃないかって 自分が楽しめるとか私を使うことによってお友達がしてることを助けてあげられるとか なんかお金の使い方まで違うようになったなって 企業が儲けるために作ってるようなものを買いたくない すごいでしょ ここにも書いてはる人いほりますけど 本当に気持ちが変わる そうでなければここには来てないと思います マクロビしてなければ 気にはなるけどみたいな 大阪でいまだに そうです、どうすれば会社の中で管理栄養士として地位を築けるかとか 大阪の栄養士界で活動的に活動してたり そんな人でした

(小寺：気持ちが変わってきたのは徐々にですか)

そうですね 徐々に もうだから自分の食べないものを人に出したくないなって 最後はズーっとそう思ってたね トンカツ・からあげ・ハンバーグなんですね 社員食堂で絶対出るのは もうだんだん自分が食べないし こんだて書いてても想像できないもう肉が もう本当に今 社会は厳しい状態ですから 会社は利益優先になってきて 悲惨ですよ どの会社にしたかとか言えないですね 本当それこそ 300円500円で食べたいって 皆食べれると思ってるでしょ そこにはそれを維持していくだけの人件費だったり光熱費だったりそれをあわせて考えたら恐ろしい コンビニ行ってお弁当売ってても いつ行っても食べ物があるっていうのは私からしたら不自然 だから私は予約優先で あの来て下さるって確実に来て下さる方のためのお食事を用意したい 来るか来ないかわからない人のためにお食事を作ってまあ自分が食べられるくらいだったらいいですけど それを捨てるかとんでもない そんなん食材に申し訳ないことはしたくないって だからいつ行っても何かがあるっていうのはおかしいって思ってくれたらいいのになって それはそんな安くって おおかたが何でできてるか わからないものもいっぱい入ってるしきれいに見せるために 今何か保存のシートがあるとかいいますよね お弁当が腐らない透明のシートがあつてそれはかぶせて溶けちゃうんですけど 自分で握った

おにぎりはパサパサになるでしょ 別に家でそうやってやってるものじゃないものがある状況があるってことがおかしいって皆気がついてくれたらなと

(小寺：体調崩されてからもずっと働いてらしたんですね)

ずっと働いてましたね 去年の3月末までは働いてました はじめてからもしばらくはやっぱ収入源が必要ですから

(小寺：それはお弁当とか持って行って)

そうです すごい少数派で 私1人だったんですけど ちょっと無理とか言いながら だからねそういうことも平気のできるようになって 古い体制の小さな会社やったんでとんでもないことなんですけど 平気で言うんですよ こわいものがなくなってくるみたいなのすみません、お弁当持っていきます 最後は自分の席でごはんを食べさせてもらえようになりました 大阪の市内だったんで マクロビのお弁当売ってたりしたんでそこのお弁当買いに行ったりしてました

⑧問題点・デメリット

やっぱ家族は大変ですよ ね ある日突然これがあかんって言われるんですから 今でこそ冷蔵庫に牛乳やヨーグルトないですけど最初は言っても言ってもなかなかあつたり 調味料はこれに変えたいとか言っても難しかったんですけど いや私が買ってくるからとか言って徐々に徐々に 私は子供いないんですけどお子さんいてはる人なんかは大変ですよ ね まず食べてくれないって マクロビっていうと嫌がるって なんで今更玄米食べなあかんのって 自分用に炊こうかなっていうお客さんもいられますね もう主人は絶対食べないしって 女の子は割とね痩せるとか便秘がなおるとかね ちょっと食べたいって

(小寺：じゃあ結構はじめはお母さまがあれでしたか)

そうですね 普通のものが食べたいとか 良く言われましたねはじめは

(小寺：別のもの作ったりしてはったんですか)

たぶんだんだん一緒のものになってましたね 私が外食してごはんいらないわ、ってなったときに2人で肉を食べてたり なんかそんな感じで(?) くれればねこっちのもんかねって笑 もう今は正食行ったおかげで元気やったら食べてもらってもいいなって思うように クシ行つたときはそれさえもあかんって もう思い込んでいたように思います

(小寺：そのクシに居てはったときにすごい制限されてっていうのはしんどくはなかったですか)

あ、まず本当にそういう動物性がいらぬのか 先生たちが言ってることが本当なのか自分の体で実験をしたいって思ったので まったくあの何も感じなかったです 1回徹底してやってみたって思って 私あの本当に甘いものが好きで 甘いものをやめるのが本当に大変でした もうお砂糖が大好きで えっと…ララバーとかってアリサンっていう外国のオーガニックのところ販売してるんですけど そのおかしとか甘栗とかそんなんを食べてやめました 今ねちょっと商品あんまりないと思うんですけど ミスユニバースとってはったような人も進めてましたね 不思議な食べ物があるんです ちょっと変な味かも かみごたえがあるんで

(小寺：甘いもの食べたらだめやって思ったら大変じゃなかったですか)

まあでも お砂糖の害って 口に入った瞬間から血糖値をあげるしきれたらまたすぐ欲しくなるし 本当にそうやなって やめなあかんって ただ知ってることと行動を一緒にするってすごい大変なことなんですよ わかっちはいるんやけどできないっていう人がねおおかたですから でも本人がその気になればできます まあ私はラバーとにかく食べましたけどね あまいものほしくなったらそれ 会社の机の中にいつもいっぱいあって 10時になったら3本食べて3時になったらまた3本食べてって

(小寺：もうがらっと変えたんですか)

もう変なお土産のお菓子とかもらってもいらんって言って 見たら欲しくなるからいらんとか言って笑

⑨やめようと思ったことはあるか、またそのきっかけ

マクロビオティックをですよね？ないです せっかく知ったのに手放せないですよ？ もしも震災とか危機的な状況になったときに実行できないとかなったときに困るなっちは思いますけど でもそこでもちゃんとバランス考えて食べればいいんやし 結局はバランスって

⑩家族の意識 (今と昔の変化など)

(喧嘩とかは)そんなないですけど「食の宗教に入った」とか言われてましたね 「食の宗教」ってぴったりですよ笑 私も人がやってるのを見たらきっとそう思うやろうなって

私マクロビはじめてから病院行かなくなりました 本当に一年中アレルギーの薬飲みなさいって一年中花粉症で 本当真夏以外 やめて出る方が負担だから飲みなさいって言うんですよ 先生 で私も逆流食道炎でした 事務所に移動になって出たんですけど 現場でやってるときはだんだら食べたりとかないんで だけど、じっと座ってつまってくるとなんかつつい間食したり 胃酸も逆流してきて だからもう去年、健康診断では まったくどこにも後もないって言われました 最初見つけてくれはった先生が「治すには手術しかない」って言わはって 荒れてただれてるからってそこを切ってひつつけるしかないって こないだ見てもらったときまた違うところ行ったんですけど なんともないって どっこもきれいって は？ってなりましたね でも本当にそこが目的ではなかったの私はおまけでひつついてきたものがすごい 本当やっぱね マクロビはじめるきっかけって体を悪くしてとか治療のためっていうのが 自分のやってる健康と食事見直そうという方が多いですけど そうではなかったのただ実験しようって

でも別に酪農家さんたちを陥れようとしてるわけではないし 学校給食には平気で牛乳がついてくるし 世の中はなかなか変わらない ちょうど私がやめるって決まったくらいに 幼稚園から高校くらいまでであるところの学校給食をするようなところが出て来てて その栄養士さんと会ったときに聞いたんですよ 小学生でたとえば牛乳じゃないってアレルギー以外で 私と同じような考えで子供に牛乳を飲ませたくないっていう人はいるのかなって そしたらいませんって言われました 本当にアレルギーってお医者さんで証明書もらって飲めませんって言う以外 牛乳飲まなあかんみたいで わあ厄介やなって だから本当にまだまだ少ないし もっと声を大きくして言われへんのやなって それがどうやって給食の中に入ってるかっていう歴

史もあたりで

⑪友人の意識（今と昔の変化など）

そうですね まあまああの友達の方が私のことをよく知ってるというか 次はマクロビにこうなんかって笑 やりはじめるところなんで 見えなくなる また次やってるって感じで そうですね 最初は誘ってくれなくなったりしましたねえ 食べるもんないやろとかって いいよ野菜食べるし みたいな でもお肉がすごく好き言っても お酒が好きな友達とはどこでも行くんで いいんか肉？って言われながら肉食べたら三倍のお野菜を食べるんやって 一緒に野菜食べようって どこにもついて行きますし 一人すごく仲の良い友達はやっぱり職場ですごい悩んでて 玄米とお味噌だけまず変えてみようって そしたらそっからもうすぐ全部そろえて買ってくれたんですよ で、便秘が治ったりちょっと軽い鬱やったのまで治ってくれてよかったなって だからこう相手のタイミングに上手くあえば 受け入れてもらえるって 押しつけるわけでもなく いいタイミングで出会えると

(小寺：マクロビはじめてからそういう関係の友達が増えたりしましたか)

ああ マクロビの友達はクシにもいたり今正食にもいたりして まあ中学とか小学校とか子供のころからの友達もいれば やっぱ食べ物でつながってる友達ってすごいですよね だんだん、また働くようになってきたらわかると思うんですけど お友達って難しくなります 学生のときは違って 上下関係があったり会社の中でノルマがあったりする中でね そんな中でそういうのまったく関係なく いわばちょっとした趣味みたいな 志が同じ仲間っていうので 教えてくれる先生とかもすごい尊敬できる方がいっぱいいてはりますし うん、すごいです (正食) 今はね一番遠い人は福岡から来てる人もいて

⑫所属団体

名前だけは近くの小学校の読み聞かせメンバーに入ってますが行ったこともないです笑 けど入れて下さって みんなここで打ち合わせをしてくれるんです そういう場所みたいな笑

(小寺：なんかイベント出店とかはしてますか)

ここでにこにこ市っていうのはしてます また今年も10月したいなって あと9月のまつには京都のベジフェスに行きます あと今度Tさんの読み聞かせイベントのお弁当を作ります なんか本当びっくりすることが多くて 私が知らないだけでお客さんは皆知り合いみたいな じつはこの人とこの人もお友達やったみたいな 気持ち悪いです笑 皆別々の人と来るのに知ってはったりするんですよ そんな感じで ここでそんなんしたいなって言ってくれはった方が主催で 人が人と呼んでって感じはずっといっぱいでした

⑬子供の頃印象的だった出来事・意識など

私本当にあの 誘拐されたら困るっていうので父親がやけにチョコレートを食べさせてくれて 私達が子供の頃はチョコレートあげるからっていう誘拐があったと思うんですけど 困るからっていっぱい食べさせてもらって 歯がすごく虫歯だったんです かたいものも食べれず食がほそくて 本当にごはんの時間が大嫌いで 幼稚園くらいの子 もうごはんっていうだけで目がうるうるとしてくるくらい で小児ぜんそくだったんですよ私 ごはんの時間が本当

に嫌で嫌で で細いやせた子だったんですけど ぜんそくって本当死にそうぜーぜーぜーぜーで親がなんとかしてあげようといろんな健康食品をためてくれました クロレラとかローヤルゼリーとか深海鮫のエキスとかもう一通り なんか飲んでないの無いと思います笑 でちょっと運動させたほうがいいかなっていうので日本舞踊もしてたんです もう小学校の後半くらいからはぜんそくも出なくなってますごくよく食べるようになって 今思えば魚ねいわしとかでも食べれなくて 歯がないからかめない 小骨も食べれないから いやでいやでしかたなかったけど 食べるまで絶対ごちそうさませんような家やったんです でもおかげで今好き嫌いなしですし あのときにじゃあもういいわって言われてたらたぶんそうやって自分の嫌と思うものでもおいしいって思えなかったやろうなって 感謝してます 今どちらかといえば好き嫌い自己主張のひとつみたいになっていいよって言われたりとかして多いんですけどどうなんやろうなってやっぱり食べた経験があれば大人になって味覚が変わってくればおいしいって思うんじゃないかなってピーマンとかにんじんとかすごい嫌いでしたよ鼻が敏感でかむとにおいが広がる感じが嫌で今もうにぶくなってきてるでしょ？

(小寺：ちっちゃい頃からなんか作ったりするのも好きやったんですか)

うんちっちゃい頃からお手伝いとかで台所でずっとしてたような長女なんで手伝わされて当たり前みたいな今じゃないかもしれないですが父が食べ始めるまで皆食べないみたいな家庭？ コーラも大好きやったんですよ

⑮ライフスタイル・食・環境に対する思いなど

たぶんあの今ほとんどあのがつつ働かず街頭もなにもないんですよ 夜はまっくらでそれで朝結構早く起きるのが苦じゃなくて 生活が自然と一緒に心地よいですよ 自分がどんどん動物化してるような気がします もう第六感がぴしぴしと それはマクロピシ出すとってマドーナの料理の方も言っってはったんですけど感がよくなりますよ だって虫のほうがよく知ってるんです だって蜂の巣が今年は高いとこに蜂の巣作ってて今年は台風こうへんよって去年はいっぱい下のほうに蜂の巣作ってて台風きてうちの玄関はつばめが大好きとか こんな風に必要以上に欲しがらず自然に究極はあたしなんか畑とかしたいけど 肉体労働はできないから物々交換で生きていきたいなって お米もらったからスイーツ作るみたいだから本当に山ほどお金がいる大企業とかは仕方ないけどそんだけ人抱えてるしなって

でも本当何も無いところに来てみなさんこうやって繋げてくださってありがたいなって思います 大阪でやるならね 今までの繋がりとか経験とかあるんです

けどやけどまったくの何も無いところで不思議ですよ それに対して何も不安のない私も 不思議でしたね笑 何もなかったですね 誰も来なかったらどうするの？とか言われても「じゃあ平和堂で働くわ」みたいな笑

それはやっぱり食べ物だなって いっこいっこが元気なもの食べてたらそんなちょっとしたことではへこたれないし 同じもの食べてるとね違和感がないんですよね たまに居てはりますよ見た目はおばさんやけど中身はおじさんの人とか たぶん男になるようなもの食べてはるんでしょねえ いつまでもかわいい女の子でいてくださいね 本当食べてるものになるって

うのは本当やなって

マクドも私も数えるほどしか行ったことないですけどなんかねあれって食事じゃないですよ
あれって すっごい満たされない なんか食べたけど...みたいなわからん だから食いしん坊
なんやろうなって自分では思ってるんですけど ドラえもんの時間によくCMするから 子供
が行きたがるっていう 皆そうやって商売してるなっていうテレビもあんまり見ないほうが
いいですね 一方的に情報が企業の売りたい情報にまどわされちゃうし 今まどわされなくな
りましたね

(小寺：環境のことと違って考えたりしますか)

特には...でもうちすごいごみ少ないんですよ やっぱ皮とかも使うし賞味期限切れてごめん
なさいってことはあるんですけど なんか本当自然と生活自体が環境にも良いんやろうなって
ゴミ捨てに行ったらびっくりしますもんね 分別とか感覚が違う... あと布ナプキンを使ってい
こうっていう作ってはる友達がいて 自分が汚したものを捨てるっていうのはなんかいいイメ
ージが持たなくて生理を煩わしいものにしてる 煩わしいものじゃなくなりましたねそういう
ほうからも環境とかライフスタイルとか皆変えて行ってもらえたら嬉しいなって

⑩人生の転機などあれば

マクロビをはじめてここに来たことでしょうかね 去年ですかね じゃあこの数年去年からが劇
的ですよ

⑪なぜ継続できたのか

心地いいからでしょうね何も続けようとは思ってなくてもやっぱりせっかく持ってたよくもの
さしとか魔法のメガネとか桜沢先生おっしゃるんですけど 私本当ものさしやなって思ってる
んですけど せっかく持ったんですよ その基準を 手放せない でもなんか自分だけが特
別なことしてるって思ってたらかんなって最近思いました. なんやろう なんかたまにね あ
まりにも皆と違うから、うーん、どうしたらいいんやろう、とか思いつつ、とゆうこともありま
すけど、なるべくそこは、こう、拡大して見ないように 押しつけるわけにもいかないですし ま
あ、私がとりあえず楽しんでおけば、興味を持って声をかけてくださる方がいたりね 本当に小
さい芽でも出していければ 種をまくぐらいしかできないですけど、それが育つか自体は、その
人自身の土にもよりますし とりあえず種蒔いときます