

最も大切な祝日に食事を考える

11月23日は16日ある祝日の一つ、勤労感謝の日です。祝日というのは、職場や学校が休みになるだけの日だと思っている若者もいるかもしれませんが、一つひとつの祝日に意味があります。さらに、昭和23年（1948年）に祝日法が公布される前は、より意味のある祝祭日がたくさんありました。今回は11月23日について考えてみましょう。

勤

労感謝の日は、祝日法が公布される以前は新嘗祭という祭日でした。新嘗祭とは天皇陛下が、神嘉殿において新穀を皇祖はじめ神々にお供えになり、感謝された後、天皇陛下もお召し上がりになるお祭りのことです。宮中のお祭りの中で最も大切なものであり、日本全国から選ばれた生産者が献納した新穀と、天皇陛下が自らお田植えされた新穀をお供えになります。日本列島は南北に長く、お米が穫れる時期が違いますが、各都道府県の代表が献納した一升の新穀と宮中で栽培された新穀をまぜることで、日本が皇居でまとまるイメージが湧いてきます。

天皇陛下はこの日まで新米を召し上げられないということもあり、以前は新嘗祭の日まで新米を口にしない国民も多かったそうです。食事は人の生命において欠かせません。そのため豊かな収穫への感謝を捧げる新嘗祭は、最も大切な祝日と言われているのです。11月23日はただの休日ではなく、新嘗祭がおこなわれている日と想いを馳せて過ごしてみたいかがでしょうか。

こ

の機会に食事について考えてみましょう。私は周り比べて体力がある方だと思っています。今考えると、家が兼業農家だったため、子どものころから山のもの、海のもの、旬のものを食べていたからだと思います。小学生のころは友達と食べていたカップラーメンを、体に悪いからと食べさせてもらえず、羨ましいと思っていたこともありました。しかし、自分の家のお米や野菜という食事は、一見、豪華ではありませんが、間違いなく「良い食べ物」です。今となっては親に感謝としか言い表せません。

上京してからは、外食が増え、インスタント食品ばかり食べていたためなのか、体力が落ちたと感じていました。体重も増え、寝起きも悪く、お腹もこわしがちでした。20年前に創業をして、リーダー育成を掲げてからは、食べものについてアドバイスをくださる先輩方が増えました。和食、まごわやさしいなど、教わったことを実践すると、寝起きや体調不良に悩まされることが少なくなっていました。しがく式にも食

事について盛り込むことで、メンバーさんからも体重管理ができた、アトピーや花粉症が軽くなったという話がたくさん聞こえてくるようになりました。

食事を変えたことで、体から湧き出るエネルギーがよみがえってきた感覚があります。加工された食べ物ではなく、素材や自然を感じるようなパワーのある食べものを食べるのが大切だと実感したのです。顔つき、目つき、体つき、その人から溢れ出るオーラのようなものは、体を作っている食べものに左右されることが多いと言えます。リーダーとして人に影響を与えるにはパワーのある食事をするのが大切です。自分がエネルギーに満ち溢れていないと人をエナジャイズできませんからね。新嘗祭をきっかけにパワーのある食べものを食べ始めてください。1〜2カ月で自身の変化に気づけると思います。大地からの恵み、海からの恵み、地球からの恵みにはパワーがあります。食事で自然からのパワーをもらって、エネルギーに満ち溢れる毎日を過ごしていきましょう。



(株)キャリアコンサルティング 代表取締役社長 室館 勲
MURODATE Isao

2003年株式会社キャリアコンサルティングを設立。ブータン王国王立マネジメント大学など講演実績多数。全国社内木鶏経営者会 副会長。ミス・ワールド・ジャパン講師・審査員。著書に「夢を見て 夢を叶えて 夢になる」(致知出版社)、「まずは上司を勝たせなさい」(講談社)、「応援される人」になりなさい」(ワック)がある。