mindful
taking time for what matters

2012年1月

マインドフルな食事

ジャン・チョーゼン・ベイズ

Photo (c) flicker.com/Debra Roby

あなたは食べ過ぎたり、食べなさすぎたり、あるいは食べ方について葛藤を感じていますか？　医師のジャン・チョーゼン・ベイズは、マインドフルネスの実践が、健全で喜びに満ちた食べ物との関係を築くのに役立つ、と言っています。

マインドフルな食事は、グラフや表、食事バランスガイドや体重計によって、管理されるものではありません。専門家が指示するものでもありません。それは瞬間瞬間に起きる、あなた自身の内的経験によって導かれるものです。あなたの経験は独自のものです。ですからあなたが専門家です。マインドフルに食べる事を学ぶ過程で、自己批判を自己育成に、不安を好奇心に、羞恥心を自己の内なる英知に対する尊敬へと、置き換えていきます。

典型的な経験を挙げてみましょう。サリーは仕事から帰る途中、大きな会議で行わなくてはならない講演について、とても心配しています。しかしそのスピーチに取り組む前に、リラックスしてテレビを数分見ることに決めます。彼女はポテトチップスの袋を持って座ります。最初は数枚しか食べませんが、番組が盛り上がるにつれ、どんどん食べてしまいます。番組が終わって下を見ると、一袋全部食べてしまったことに気づきます。彼女は時間を無駄にしてジャンクフードを食べている自分を叱ります。「塩分や脂肪が多すぎる！　今日の夕食はなし！」スクリーン上のドラマに夢中になり、先延ばししていることへの不安を隠している間に、自分の頭、心、口や胃の中で起こっていることを無視してしまったのです。彼女は無意識になるために食べました。そしてスピーチについて不安のまま、体も心も満たされずにベッドに入ります。

次に同じことが起きる時、彼女はポテトチップスを食べるけれど、マインドフルに食べてみようと決めます。まず自分の頭の中を覗いてみます。書くと約束した記事について、心配していることに気づきます。今夜書き始めなければならない、と頭は言っています。
自分の心と向き合うと、夫が町を離れているので少し寂しい、と感じていることに気づきます。胃や体をチェックすると、空腹で疲れているのがわかります。彼女はケアを必要としていますが、家でそれをするのは彼女自身だけです。

ささやかなパーティを開く

彼女は自分へのご褒美として、ささやかなチップスパーティーを開くことにします（マインドフルな食事は、食べ物で遊ぶ許可を与えてくれます)。袋から20枚のチップスを取り出して、お皿に並べます。色や形を見ます。チップスを一枚食べ、その風味を味わいます。少し間をおいて、もう一枚食べます。そこには善し悪しの判断はありません。それぞれのチップスの曲面の褐色と茶色の色合いを見て、塩の酸味を味わい、一口ごとの歯ごたえを聞き、パリッとした食感がやわらかさに溶けていく

のを感じるだけです。太陽、土、雨、ジャガイモ農家、チップス工場で働く人々、配送トラックの運転手、棚に並べて売ってくれた店員などを意識しながら、これらのチップスがどのようにしてこのお皿に届いたのか、考えます。

一枚一枚の間にちょっとお休みしながらなので、チップスパーティーは10分ほどかかります。終わった後自分の体と向き合って、体のどこかがまだ空腹かどうかチェックします。

口と細胞が渇いていることに気づくと、オレンジジュースを飲みます。体はまた、タンパク質と何か緑色の食べ物が必要と伝えているので、チーズオムレツとほうれん草のサラダを作ります。食事の後、再び頭、心、体をチェックします。心と体は栄養を感じていますが、頭はまだ疲れています。そこでベッドに入り、頭と体が休まっている朝いちばんに、講演に取り組むことを決めます。ポテトチップス、卵、チーズ、ほうれん草を運んでくれた生命エネルギーを持つ、すべての存在を意識することで寂しさは軽減されたものの、まだ孤独を感じています。そこで夫におやすみと言うため、電話することにします。体、頭、心に安らぎを感じてベッドに入り、ぐっすり眠ります。

マインドフルな食事は、人間として行う最も楽しいことの一つを再発見する方法です。それは自分の目の前や体の中で起こっている、多くの素晴らしいことを発見する道でもあります。マインドフルな食事には、体の自然な英知と、心が本来持っている寛容と感謝の能力を引き出すのに役立つという、予期せぬ利点があります。次のような質問を自分自身に問いてみます。

「お腹が空いている？」

「どこで空腹を感じている？」

「自分のどの部分が空腹を感じている？」

「本当に欲しいものは何だろう？」

「今何を味わっているのだろう？」

これらは非常にシンプルな質問ですが、私たちは滅多にそんなことを問いかけません。

マインドフルネスは最高の調味料

この文章を書いている間、友人からもらったレモンタルトを食べています。数時間の執筆の後では、タルトは自分へのご褒美です。最初の一口はおいしいです。クリーミーで甘酸っぱくとろけます。二口目には、次に何を書こうか考えています。口の中の味は薄れています。もう一口食べると、鉛筆を削るために立ち上がります。歩きながら噛んでいることに気づきますが、この三口目ではほとんどレモンの味がしません。座って仕事に取りかかり、数分待ちます。

それから四口目を食べて、口の中の匂い、味、触覚に完全に集中します。また美味しい！「最初の一口」の経験を維持して、友人からもらった贈り物に敬意を表す唯一の方法は、一口一口の間を長くとってゆっくり食べることだ、と私は改めて発見しました (私は学習が遅いのです)。食事中に何か他の事をすると (話す、歩く、書く、あるいは考えることですら) 、味が薄れるか消えてしまいます。美味しいタルトから生命が抜けていきます。ダンボール箱を食べているように感じられるでしょう。

ユーモラスなのはここからです。私は考え事をしていたので、レモンタルトを味わうことを止めてしまいました。何を考えていたかって？　マインドフルな食事について！　それに気づいて私はにやりと笑います。人間であることは哀れでありながら面白いものです。

なぜ私は同時に考え、歩き、タルトの味を意識できないのでしょうか？　それは頭には考えることと気づくことという、二つの異なる機能があるからです。考える機能が活性化すると、気づく機能が低下します。考える機能がフル活動している時、一食丸ごと、ケーキ丸ごと、アイスクリームを箱全部食べても、一口か二口以上味わうことができません。味わえないと、おなか一杯でも全く満足感が得られません。これは食べている間頭や口が今ここにあらず、味わったり楽しんだりしていなかった

ためです。お腹が満たされても頭や口は満たされず、食べ続けるよう求めたのです。

満足感を得られないと、何か他の食べ物を探し始めます。誰もがキッチンを歩き回り、食器棚や扉を開け、何か満足させるものはないかとむなしく探した経験があるでしょう。このような根本的な空腹を癒す唯一の方法は、座ってたとえ数分でも、完全に存在することです。

食事の間に自分の経験や食べ物を育て調理した人々、テーブルへ運んでくれた人々、一緒に食べる人々とのつながりを保ち続ければ、たとえささやかなな食事であっても、最大限の満足感が得られることでしょう。何を食べていようとなかろうと満足感を取り戻せることが、マインドフルな食事の贈り物です。

ジャン・チョーゼン・ベイズは小児科医、母親、妻、長年に渡る瞑想の師。Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Foodの著者でもある。

© 2012 Foundation for a Mindful Society