

「ちゃんとしなきゃ」の呪縛を解きほぐす「ええかげん」

うだるような暑い日が続きますがお元気ですか？ 私は最近、台所で料理をするのがとても苦痛です。「火を使いたくない。料理が嫌だ!」とぼやいていたら、ある方から土井善晴氏の『一汁一菜でよいという提案』を紹介されました。主治医の先生に処方箋がわりに勧められた本だそうです。

忙しさの中で、自分をいたわる一冊：『一汁一菜でよいという提案』土井善晴 著

「家事もがんばりすぎてるね」—これは、以前休職中だった40代の教諭が、主治医からかけられたひとことです。毎日深夜3時に起床し、食事の下ごしらえなどをして出勤していました。適応障害と診断され、心身の疲れを癒すために休職したにもかかわらず、仕事を離れても、「いつでも復帰できるように」と3時起床を継続し、「ちゃんとしなければ」と家事に追われていました。そんな彼女に主治医がすすめたのが、土井善晴氏の『一汁一菜でよいという提案』でした。

この本は、料理の技術書ではありません。むしろ、「暮らし」や「生き方」にそっと寄り添う哲学の書です。土井先生は、料理を“技術”ではなく“暮らし”として語ります。毎日、豪華な献立を作る必要なんてない。味噌汁とご飯、そして季節の一品があれば、それで十分。むしろ、そこにこそ「自分をいたわる時間」があるのだと。「料理＝義務」ではなく「自分をいたわる行為」として再定義し、「家庭料理はおいしくなくてもいい」「自分のために作るのが大切」——そんな“ちょうどよさ”を「ええかげん」と呼びます。

「ええかげん」とは、「自分の感性で見つけるちょうどよさ」。

レシピ通りでなくてもいい。火加減や味付けを、自分の五感で感じてみる。料理を通して、自分の“今”に丁寧に向き合う——それは、セラピーにも通じる姿勢です。

味噌ひとつまみに、鰹節をふわっとのせて、そこにお湯を注ぐだけ。そんなシンプルな味噌汁が、がんばりすぎる毎日に、ちょうどいい“ええかげん”を教えてくださいます。土井先生の料理哲学は、忙しい日々を送る先生方の心に、そっと寄り添ってくれるかもしれません。



メモ：「抑うつ状態」の時の「料理」について

抑うつ状態にある方が料理に向き合うときの困難さについて、五つのステップに分けて考えてみます。



- ① 献立を考える：食欲のない心に、浮かばない「食べたいもの」
食べることが「楽しみ」ではなく「課題」になってしまいます。
- ② 買い物に行く：一歩が重たい、外に出るというハードル
意欲や行動力が低下していると、買い物に出かけること自体が大きな壁。服を着替えて、財布を持って、玄関を開ける——その一連の動作が、鉛のように重く感じられます。
- ③ 食材を選ぶ：思考が止まり、選択ができない
スーパーで大根を前にして、「どれを選べばいいかわからず立ち尽くして泣きそうになる」といわれた方がいらっしゃいました。——まさに、思考力や決断力が落ちている状態の象徴です。
- ④ 下ごしらえ：手が止まる、頭が働かない
皮をむく、切る、洗う——心が疲れていると、その連動が途切れてしまい、手が止まってしまいます。
- ⑤ 調理：選ぶ、組み合わせる、仕上げる——すべてが重たい
うつ症状のため味覚が低下していることもあります。

