

デジタル ボイス

メルカウセンの現場から

安藤 房子

心と身体はつながっている。食生活が乱れていると体調が悪くなり、悩みやすい弱い心になる……。過去の自分をふりかえってみると、確かにそつだと言ひ切れる。

高校を卒業して東京の大学に進学すると同時にひとり暮らしをはじめた。ひとり暮らしをする前に、母は、私の料理の基本を教えるようにしてくれた。でも、当時の私は、「料理なんてしたくないし」の一点張り。結果、卵焼きひとつつまもに作れないままひとり暮らしをはじめたので、その食生活は、本当にひどいものだった。

夕飯がポテトチップスやカップラーメンのこともしばしば。アルバイト先で食べるのは総菜パン。帰宅前におなかすけばハンバーガーとポテトで満ちたし、深夜に友達と居酒屋に行き、ソーセイジやグラタンで栄養補給。

そんな食生活は、大学を卒業して都内の会社に就職してからも続いた。ファミリーレストランに入れば、ハンバーガーライス。ほうれん草のソテーなど

のサイドオーダーをしたいと思いつつも、財布の中身と相談しながら、できるだけ安くおなかをふくれるメニューばかり頼んでいた。そういう食生活でも平気だと思いつつ、二十歳のころ、ついに体調をくずしてしまった。常についに体がくたくたで、生理由に二度もやってくる。おまけに円形脱毛症。

食生活を改善して 心の電池満たそう

ストレスを強く感じるようになり、常にいらいらしていた。前向きに何かをはじめる気力も体力も尽きてしまった。当時勤めていた会社の仕事はかなり忙しく、ほぼ毎日深夜まで働いていた。調がよくなり、心もクリアになってきた。若かったあのころの自分より、ずっと健康だし、体力もあるし、悩むことも迷うこともほとんどない。食はな



私のカウセンゲを受けている人の食生活を尋ねてみると、悩みの深い人ほど、ファストフードなどの外食ですませている人が多い。仕事が忙しいあまり、自分を大切にするのを忘れてしまったり、ジャンクフードに走る精神状態に

なってしまうだろう。もちろん、外食自体が悪いわけではない。ある程度のお金を支払えば、バランスのとれた理想的な食事もある。ただ、誰しも収入には限界がある。食事を節約しようとする、ファストフードの丼ご飯や麺(めん)類でおなかを満たしてしまう。それが、よくないのだと思う。

外食時には、ちよつと無理をしても、野菜類のサイドオーダーをする。お金がないなら、自宅ではほうれん草をゆがいて食べる。食に関しては、ケチってはいけない。お金か時間を費やさなければ。「早い・安い」に走ると、その代償として失うものはあまりにも深く、大きい。「食」という字は、「人を良くする」

と書く……というのは、夫が先日言っていたことの受け売りだけれど、心の電池が切れそうになったら、ぜひ食生活の改善を。そんなことから、悩みが

解消に向かうこともあるかもしれない。
（恋愛カウンセラー作家、大江町出身）
毎月第1土曜日に掲載します