

あかるさかおるの スケッチブック

No. 17

バックナンバーは、町ホームページで
まとめて読むことができます▶



“みんなでごはん”のススメ

「あなたは先週、家族や友人と何回食事を共にしましたか？」

私は「idobataランチたいむ」という会を主催しています。といっても大げさなことは何もなく、月に一度、ただ集まってごはんを食べるだけの場です。でも、集う機会さえあれば、人は自然に仲良くなって、つながって、新しいことが始まったりもする。手前味噌ながら、そこに集まる皆さんの表情はいつも生き生きしていて、温かくてポジティブな空気が流れています。それを見るのが、私にとってとても嬉しい時間です。

そしてもちろん、そこに美味しいごはんは欠かせません。

あまりに素敵なことがこの場から次々と生まれるので、どうしてだろう？と考えていたら、世界幸福度調査(World Happiness Report 2025)にヒントを見つけました。ちなみに日本の順位は55位と、ちょっと寂しい数字。その調査の中に、冒頭の問

いがありました。実は、誰かと食事を共にする回数が多いほど、ポジティブな感情が増え、ネガティブな感情は減るという結果が出ているのです。

「ただごはんを食べるだけ」。そう言われればその通り。でも、ポストコロナの今、デジタルで何でもできてしまう時代に暮らす私たちは、放っておけば集まらなくなってしまう。だからこそ、“集いたくなるきっかけ”をつくるのが、もしかすると、さまざまな社会課題への小さな処方箋になるのかもしれない。

ひとりごはんも気楽だけれど、今日は誰かと一緒にごはん、してみませんか？



【このコラムを書いている人】

すがわら さやか
菅原 明香(あかるさかおる)

ナリワイ ALLIANCE 代表

アライアンス
通訳ガイドやアート活動、コミュニティづくりなどを行う複業アーティスト。三川町在住、2児の母。

