

心のものさしで

食の営みの人間への影響力を測る

～作る人と食べる人の心のやりとりを分析する～



新潟食料農業大学

九州オープンユニバーシティ

比良松道一先生

【講演要旨】

人間の社会性を象徴する協調性には民族差があります。一般的に欧米人はアジア人に比べて個人主義であることはよく知られており（ニスベット，2004）、その性格の違いに、主食となる農作物が強く影響したことを示唆する証拠も見つかっています（Talhelm ら，2014）。そのような心理学研究では、「心理尺度」と呼ばれる「心のものさし」が使われます。幸福度を測る際に使うのもそのものさしです。私たちの最近の調査で、料理が得意であるというだけで、料理人は幸せでないことがわかりました。心のものさしで、料理をする人と食べる人の心の動きをどこまで明らかにできるのか。私たちの取り組みを紹介します。

【演者プロフィール】

比良松道一（ひらまつみちかず）

1965年、福岡市生まれ。農学博士。福岡県農業総合試験場、九州大学農学部附属農場、同大学院園芸学分野で、作物の品種改良や来歴解明に関する研究を行ってきた。2014年から社会問題の解決に貢献するリーダーを育成する、九州大持続可能な社会のための決断科学センター准教授を経て、2023年より新潟食料農業大学教授に就任。NPO法人日本食育協会理事、NPO法人山口県食育協会理事、一般社団法人九州オープンユニバーシティ理事も務める。

2006年、研究室の女子学生を通じて知った子どもがつくる「弁当の日」に感化され、食育に携わるようになる。九州大学で2013年より開講している「自炊塾」は、3ヶ月半で大学生の生き方を変える教育として様々なメディアに取り上げられた。小・中学生、高校生、教員、一般市民を対象とした食・環境・子育てに関する講義・講演・ワークショップも展開し、実践的な食育の普及に努めている。

【主な報道・出演歴】

- ◎朝日新聞, 週間 AERA. 乱れた食生活改善なるか・九州大学「自炊塾」の成果は
(<http://dot.asahi.com/aera/2013080200007.html>, 2013.7)
- ◎日本経済新聞. “生活習慣病、予防は学生時代から” 中高年からでは遅い！・九大授業「自炊塾」で単位 (2015.12)
- ◎東洋経済オンライン. 「自炊塾」、九州大の人気講義は何がスゴいのか・単位をとるのが難しくても学生が集まる理由
(<https://toyokeizai.net/articles/-/285778>, 2019.6)
- ◎毎日新聞. 時代の風, 「自炊塾」の試み・親から子へつなぐ食卓 (ノンフィクションライター・城戸久枝, 2019.9.)
- ◎日本農業新聞. 現場からの農村学教室<184> 次世代への食の伝承「暗黙知伝わる食育を」 (九州大学准教授・比良松道一, 2020.6)
- ◎イメージフィールド配給. 弁当の日・「めんどくさい」は幸せへの近道 (安武信吾 (監督) 映画, 2020.11)
- ◎Yahoo!JAPAN ニュース. コロナ影響大の地域は食品ロス意識高い? 自炊歴と関係も・九州大学研究 (食品ロス問題ジャーナリスト・井出留美
<https://news.yahoo.co.jp/byline/iderumi/20201207-00210459/>, 2020.12)

【著書・論文】

- ◎18 歳からの自炊塾 九州大学 生き方が変わる 3 ヶ月 (家の光協会, 2020.11)
- ◎Kun Qian, Michikazu Hiramatsu Kun Qian, Firouze Javadi, Michikazu Hiramatsu. Influence of the COVID-19 Pandemic on Household Food Waste Behavior in Japan (熊本地震を事例研究とした健康な生活を支えるオーラルケア) . (In T. Yahara (ed.): Decision Science for Future Earth pp211-217, 2021.01)

性格を左右する洋の東西 (個性の民族性)



・分析的



炊事と幸福感の関係

栗原はるみ (料理家)

「すごくおいしいと、『ベリーグッド』『まこといい』。そうじゃないときは『これは料理家としてダメだ』と言っていました。それを聞くためにやっていたようなもの」



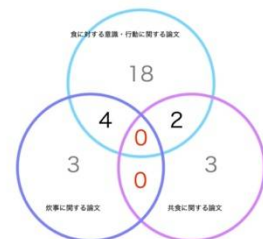
性格を左右する (個性の地域性)



- ・個人主義
- ・相互独立性
- ・革新的

食育研究の盲点：心理学的視点

✓ 食育の意義を客観的に評価するには、料理享受者と料理提供者 (炊事者) の心理や行動に対して相互に影響を与える条件を明らかにする必要があるが、そのような研究は見当たらない。



日本食育学会誌 (2019~2021) に投稿された研究論文50報における視点別論文数



「自炊塾」、九州大の人気講義は何がスゴいのか

単位をとるのが難しくても学生が集まる理由

佐々木 恵美：フリーライター・エディター

2019年06月15日



煮た大豆をつぶし、麹と塩を混ぜてみそを作る学生たち。みそは各自持ち帰り、家で発酵させて自炊に使う（筆者撮影）

九州大学で2013年から続いている人気の授業がある。その名も「自炊塾」。一般的な食育講座や料理教室とは一線を画した内容で、「履修条件が厳しい」と担当教員や先輩が公言するにもかかわらず、定員25人枠に毎年3～5倍の学生が殺到する。

1年生を対象とした、4月から7月まで全15回の授業。さらに課外授業に4回出席しなければならない。シラバス（授業計画）にはこんな言葉が並んでいる。

- ・本気で自炊を身に付けたい学生のための実践的授業。自炊経験は問いません
- ・期間中に40回以上の自炊をこなすこと
- ・その記録をfacebook「大学生自炊応援団」（非公開グループ）へ投稿し、メンバーと活発に交流し合うこと
- ・毎週水曜の昼休みにキャンパス内で実施する1品持ち寄り「弁当の日」に参加すること

3カ月で40回なら、ほぼ2日に1回ペースで自炊することになる。大学に入ったばかりの1年生にとっては、なかなかハードルが高いだろう。

「facebookに投稿してもらうのは、自炊を長続きさせるコツ。人に見てもらったり褒めてもらったりすることで頑張れるんです」。そう話すのは自炊塾の担当教員で農学博士の比良松道一さん（持続可能な社会のための決断科学センター准教授）だ。

自炊にはすごい力がある

2013年に自炊塾を始めた当時、比良松さんは農学部の助教だった。もともと料理は妻任せだった比良松さんが、なぜ自炊塾を始めたのか。

きっかけは2007年『はなちゃんのみそ汁』の著者・安武千恵さんとの出会いまでさかのぼる。

千恵さんはガンのため余命わずかとなり、5歳の娘・はなちゃんに「食べることは生きること」とみそ汁の作り方を教え、33歳でこの世を去った。

「千恵さんの考え方や親子関係に深く感銘を受け、僕は子どもに何を遺せるだろうかと考えました。そして、子どもと一緒に料理を覚えることにしたんです」

毎朝家族で食卓を囲むと決め、6歳の次女がみそ汁を作ってくれて、家族の心身は健やかで笑顔が増えたという。



自炊塾を担当する比良松一さん。「当初は1人で始めましたが、受講生や院生、他の先生方が興味を持ちサポーターとして参加してくれるようになり、毎年内容をブラッシュアップしています」（筆者撮影）

「自炊にはすごい力がある」と実感した比良松さんは、大学でもやろうと模索。料理研究家などに相談して、授業の中でみそ汁やおかず作りの実演をしてもらおうと「もっとやってほしい」と学生の声が高まり、2013年「自炊塾」として本格的な授業をスタートした。

受講生は毎年男女半々くらいで、学部による偏りはなく、全学部から参加しているという。

もともと料理好きな人もいるが、大半は「初心者だけど自炊を身に付けたい」という学生たちだ。

今年度の授業内容は「私たちはどれくらい正確に味を判断できるのか（実験）」「どんな調味料を選べばいいのか」「1日いくらの食費で暮らせるのか」「おいしいコーヒーの飲み方」「フレンチシェフによる魚食のススメ」など、バラエティ豊かなテーマが並ぶ。



料理研究家の北川みどりさんが、みそを使って簡単に作れる麻婆豆腐・肉みそおにぎり・バーニャカウダを調理。和やかな雰囲気、学生は活発に質問していた（筆者撮影）

いちばん大事なのは”考えるな、感じる！”

5月某日のテーマは「だし」。大学寮の1室に集まった学生たちは、だしの味を比べたり、比良松さんから「そもそもだして何だと思う？」と問いかけられたり。

「一般的な食育では“だしは体にいい”とアピールされますが、それでは行動に結びつかない。僕がいちばん大切にしているのは、ブルース・リーの映画に出てくるあのセリフ……“考えるな、感じる！”（笑）。五感をフルに使って感じて、そこから湧いてくる疑問について考え、自分で料理したくなるという流れです」

先ほどの「だして何？」という問いかけに対して、学生は自分なりに考えを巡らせ、比良松さんはどんな意見も否定せず受け止めた。そして「僕はこう思う」と前置きしたうえで、モンゴルでの体験談を話した。「こうあるべき、こうするべきという話はしません。だしの定義は人それぞれでいい。自分の納得するものを見つけて、自分で価値観を作っていけばいいと思うんです」

続いて夕方から始まった課外授業では、料理研究家の北川みどりさんを講師に迎え、まずはみそ5種の味を比べた。「しょっぱい」「干しぶどうみたい」、同じみそでも味の表現は人それぞれ。「手作りのみそは菌が活着しているから味が変化します」



みそ5種は、皿の右上から時計回りに古くなる（2019年から2013年に作ったものまで）。「市販のみそは高温にして菌の働きを止めているから、発酵が進まないんですよ」と北川さん（筆者撮影）

5種は同じ材料・方法で作ったけど、発酵の長さが違うんですよ」と北川さんが話すと、学生たちは驚いた表情を見せた。

次に、みんなで大豆と麴を混ぜてみそ作りをした後、北川さんがみそを使った3種のメニューを調理。学生自身は調理せず、北川さんの手元を見ながら説明に耳を傾けた。

比良松さんはこの過程こそ大切と語る。「料理はスポーツと一緒に、知識だけでなく体感したことをベースに上達します。プロが調理する姿をしっかりと見て、せん切りはこうだ、ここで味見するんだと言葉にできない暗黙知を身に付け、あとは自分でマネしてほしい」

「自炊塾の狙いは、高度な料理を覚えることではない」と比良松さんは強調する。

「ご飯とみそ汁を作れるようになれば基本はOK。料理の向こう側にある世界まで知ってほしくて始めたんです」。例えば、食を支える農業や漁業といった生産者、料理を作ってくれる人、健康のこと、自炊を通して自己肯定感を高めること、人間関係への影響……。ただし、比良松さんは決して持論を振りかざしたりしない。学生が自然に気付いてくれればと思っている。

授業の最後には「自炊塾を受けて自分が変わったなと思うことを、いちばん身近な人に伝える手紙形式で書く」という課題を出す。そこには親や祖父母、兄弟、農家などへの感謝がたくさんつづられているという。「自分の成長が多くの人たちに支えられていたと多くの学生が気付いてくれます」と言いながら、手紙の一部を見せてくれた。



みそを使った料理をわいわいと試食。課外授業は夜9時半まで続いたが、学生たちの楽しそうな様子が印象的だった（筆者撮影）

母へ

大学で学ぶ物理や数学はいつか忘れてしまうかもしれないけど、自炊塾で学んだことは、死ぬまで忘れないと思います。小言だと思っていた母の食事に対する考え方。自炊塾で改めて聞いて、本当に大切なことを伝えてくれていたのだと感じました。18年間、3人分のご飯を作ってくれたこと、感謝しています。

母へ

「あなたは絶対料理しないから、食事付きの寮にしないさ」ってめっちゃ反対したね。周りの人たちが料理のアドバイスやアイデアをたくさんもたらした自炊塾のおかげで、自炊が大好きになって、気づいたら、自炊回数が受講生の中で1番多かったんよ。今度帰った時には、私が料理を作ってあげるね。だから楽しみにしてて！

大切な父へ

受験期に、食べもの買って来てくれてありがとう。
父さんは料理できないから、買い弁ばかりだったよね。
帰ったら、今度は、俺が手料理ふるまうからね。

自炊塾という食育のスタイルに注目が集まっている

「自炊塾はたった4カ月ですが、その後の暮らしが変わったと言ってももらえるのがうれしい。学年が上がっても卒業しても、自炊している、弁当を作っていると報告してくれる人も多い。自炊塾を経験した学生が社会人になり、いつしか親になり、わが子に自然と食育をするようになって……と将来につながっていくことを願っています」

自炊塾という食育のスタイルは注目を集め、比良松さんには講演の依頼が相次いでいる。昨年1年間だけで、北海道から沖縄まで講演は100回近くにのぼる。

「食育はどこでもやっているけれど、先生たちも自信がないのでしょう。子どもの興味を引き出す自炊塾のスタイルをもっと伝えていきたい。秘訣はそう……“考えるな、感じる!”です」

西日本新聞 2014年(平成26年)5月31日 土曜日 19版 都市

九大生が食事作って社会考える

内閣府の2014年版食育白書で、九州大学で開講中の「自炊塾」が優良事例として取り上げられた。

自炊塾は13年、自ら日々の食事を作る体験を通じ、これまでおさなりにされてきた調理する力を身に付けるとともに、食を通じて健康や経済、環境などに関する社会問題的課題について考える力を養成することを目的に、当時、農学研究所所属だった比良松道一准教授(48)＝九大持続可能な社会のための決断科学センター＝が開講。全学授業とい

「自炊塾」優良事例に

内閣府の食育白書で紹介

う位置付けて、外部講師を招いたワークショップや、調理や農業実習、週1回受講生がおかず一品を持ち寄って皆で食べる「弁当の日」などを展開してきた。


自炊状況は、交流サイト「フェイスブック」を使って確認。こうした学習を通じ、受講当初は朝食抜きが当たり前だった学生が、次第にご飯、みそ汁の朝食を当たり前のように自炊して食べるようになるという。

前、後期で開講される塾は人気も高く、14年前期の

受講希望者は定員の4倍。比良松准教授は「体験は自発的な学びの最も強力な原動力。自炊体験を通じて、食文化を伝承できる人や、持続可能な社会の構築に貢献できる人になってほしい」と話している。



持ち寄ったおかず一品を並べ、「いただきます」と両手を合わせる自炊塾の受講生



「自炊塾」の取り組みを本にまとめた九州大の比良松道一准教授

「九大自炊塾」の取り組みを本に

比良松道一准教授「一生役立つ財産を」

九州大の比良松道一准教授が著書「18歳からの自炊塾～九州大学 生き方が変わる3か月」(家の光協会)を出版した。自炊を通して、学生に幅広い視野と社会観を養ってもらおうと、九大で開いている講座の狙いや意義を解説している。

「子どもが作る弁当の日」を参考に、主に1年生が受講する

基幹教育の一つとして、2013年に始まった少人数セミナー「自炊塾」。半期の講座の間に①40回以上の自炊②課外授業への参加③週1回1品持ち寄り昼食一などの厳しい条件がありながらも、毎回、定員の数倍の希望者を集める人気講座になった。

プロの料理人や料理研究家の実演、だしの味を比べる実験

どを通じ、受講生は五感をベースに暮らしの中から考察を深めていく。それは、それまでの机上の学習では学べなかった気付きや感動、そして行動へとつながる場となっている。

「若者たちに、一生役立つ財産を贈りたい」と語る比良松准教授。栄養や調理技術を教えるだけにとどまりがちな食育とは一線を画す自炊塾。まさに、食を通して人の生き方や社会を学ぶ教育だ。

B 6判、175頁、1430円。
(佐藤弘)

炊事と共食の相乗効果はあるのか — 食育の実践から研究へ —

九州大学持続可能な社会のための決断科学センター准教授

比良松 道一

あなたは「春」というテーマで一品の料理を作りました。それを、これから一緒に食べる人たちの手料理とともに、テーブルの上に並べています。今、あなたはどんな気持ちでしょうか。

このシーン。私が2013年から九州大学で開講している実践型食育講義「自炊塾」の一環として開催してきた一品持ち寄り昼食会初回的一幕です。



「ちゃんと食べてもらえるかな」「やばい。こんなことならもっとちゃんとしたものを作ってくればよかった」「私の料理だけ残ったらどうしよう」…。料理経験がほとんどない新入生が大半を占める受講生たちの心の中はもうドキドキです。

そんな中、一人、また一人と、自分の料理に手を伸ばしてくれる仲間たち。「なにこれ！めちゃおいしい!」「これどうやって味付けしたの?」とポジティブな言葉が次々に飛び出します。やがて売れ行きが他よりかばしくなかった料理にも積極的に手が伸び、気付けば残食はゼロです。

工夫や苦労の連続の末にたどり着いた、決して自信作とは言えない手料理。それを完食してもらえた時の、何ものにも変えがたい安堵感や幸福感。皆、今までの不安がなかったかのように、晴れやかな気持ちで昼食会を終えることができます。

「私は、これまで私に手料理をふるまってくれた人の労をちゃんとねぎらえていただろうか」。これまでの人生をそんなふうに振り返った学生は、昼食会の後、「課外授業で朝早く登校する時も、部活で帰りが遅い時も、ずっと私のためにおいしい料理を作ってくれてありがとう」と母親へ、感謝の気持ちを電話で伝えました。

してもらって嬉しいことはしてあげる。されて悲しいことはしない。

進化の過程で人類に強化された、この他者を思いやる行為、「互恵・返報行動」は、私たちが良好な人間関係を築き、幸せに満ちた社会を営む土台となります。それを引き出す一番の近道は、面倒くささや苦勞を感じながらも、それを超える他者への思いや愛情に背中を押されて「手料理をふるまう」という、作り手側の利他的な炊事行為そのものを、それをまだやったことのない食べ手側にも体験してもらうこと。それが、手料理を一品ずつ持ち寄って分かち合う共食の場で私が学んだことです。

一方、現代社会では、炊事機会が減少するとともに、自ら調理せずとも料理を分かち合う食事の場を設ける機会が増えました。コロナ禍の昨今、さすがにその機会はかなり減りましたが、気が置けない

仲間との飲み会や、ちょうど今頃の卒業や退職に関わる祝宴は、その最も卑近な例と言えるでしょう。そして、そういう場で、皿の上に料理が残されたままお開きになったという光景を目の当たりにした人は少なくないと思います。

自炊塾開講前、我が子の通う小学校でPTA役員を3年ほど務めた私も、先生と保護者の親睦を深める懇親会の場で、そういう残念な場面を目の当たりにしたことがあります。そこで私は、会長に就任した年度始めの懇親会の場で、出席者に対してお願い込みの挨拶をしました。「今日、子どもたちが同席しています。この場で皆さんにお願いしたいことはただ一つです。決して出された料理を残さないください。もし食べきれないなら、持ち帰って明日の朝にでも食べましょう。子どもたちにして欲しいことをしてみせましょう」と。効果は抜群でした。

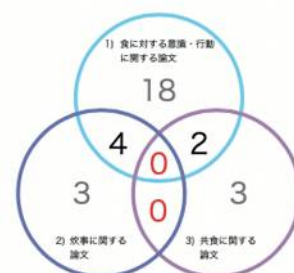
残食がほとんど出ない自炊塾の昼食会と、残食が出てしまうことにさほど頓着しない飲み会や祝宴。同じ共食の場で起こる対照的な結果は、その場を共有する者たちの互惠・返報行動の多寡に左右されているのではないかと。残食を回避するような互惠・返報行動が、一品持ち寄り昼食会のように炊事者が介在する共食の場において誘起されやすいのであれば、料理をふるまう機会が多い者ほど、ポジティブな感情を抱くより多くの機会に恵まれるのではないかと。もしそうなら、自炊と共食の機会の同調的な増加は、社会全体で他者を思いやる行為をさらに増加させるのではないかと。

一昨年、ふと頭に浮かんだのは、そういう「炊事と共食のポジティブ相互作用」仮説でした。以降、それを支持するような論文があるのかを調べているのですが、まだ出会うことができていません。逆に増えてきたのは、食育研究の穴です。

例えば、「日本食育学会誌」において最近3年間に掲載された論文を見てもわかります。この間の総掲載数は50報で、そのうち、1) 食に対する意識・行動、2) 炊事、3) 共食について扱った論文は、それぞれ、24報、7報、5報でした。そのうち、1と2、および、1と3を同時に扱った論文は、それぞれ、4報と2報だったのに対し、2と3、および、1と2と3を同時に扱った論文、すなわち、食に対する意識・行動に対する炊事者と共食の相互作用を研究した論文は皆無なのです。

そうなる、自分で調査するしかありません。そこで私は、同僚の心理学者と協働し、全国の20歳以上男女2000人を対象としたオンラインアンケートを実行しました。最初のテーマは「自炊行為と幸福度の関係」です。心理学分野で研究が盛んな「幸福度」が、して欲しいことをしてあげる互惠・返報行動を促進するポジティブな感情指標としてふさわしいと考えたからです。

結果は、私の予想を超え、とても興味深いものでした。その成果を学術論文とする途上なので、ここでお伝えできないのは残念なのですが、近い将来、皆さんにお披露目できればと思います。



日本食育学会誌（2019～2021）に掲載された研究論文50報における視点別論文数

比良松道一 ● ひらまつ・みちかず

福岡市生まれ。九州大学大学院農学研究科修士課程修了後、福岡農業試験場、同大農学部などで、作物の品種改良や来歴を解き明かす研究に従事。2006年、子どもがつくる「弁当の日」に感化され、以降、食育にも力を注ぐ。13年4月より九州大学で「自炊塾」を開講。14年から社会問題の解決に貢献するリーダーを育てる「九州大学持続可能な社会のための決断科学センター」准教授、20年より同副センター長。20年11月「18歳からの自炊塾 九州大学 生き方が変わる3か月」（家の光協会）を上梓。



著者近影（小平尚典撮影）



人を
育てる

食を通して人や社会との関係性まで学び、
実践できる「自炊塾の力」



2013年にスタートした九州大学准教授の比良松道一氏の人気講義「自炊塾」。70回以上の自炊記録、週1回1品をもち寄り「弁当の日」への参加など、厳しい履修条件を設けているが、毎年100人以上の学生が受講を希望する。この授業を通して学生たちはどのように成長していくのか、自炊が育む力とは何なのか。

- ❶ 「最初は自分のつくる料理に自信をもてない学生も、仲間の「美味しい」のひと言で一生涯になれるようです」と話す比良松氏（右から3番目）
- ❷ 自炊塾の応援団の一人、フレンチ・シェフの船越清玄氏（左）から魚料理を学ぶ
- ❸ 2016年に卒業した元受講生による自炊料理の投稿写真
- ❹ 1品もち寄り昼食会（弁当の日）の様子

—— 自炊塾開講のきっかけを教えてください。

比良松 直接のきっかけは06年頃に小中学生向けの食育である「弁当の日」を知ったことでした。子どもたちが自分で弁当をつくる体験をすると世界を見る目が確実に変わるという考えに共感したのです。

私の専門分野は農作物の品種改良ですが、米は改良が進み、種類が増えて美味しくなっているにもかかわらず、消費量はこの50年で半減しています。今後、どうしたら日本の農業がよくなるのかについて考えをめぐらせ、つくる側の意識だけでなく、食べる側の意

識も変える必要があると感じていた頃でした。

今、SDGsへの関心が高まる中、世界の飢餓をどう解決していくかが議論される一方で、食べ物を捨てている現実もある。こういうちぐはぐさに、弁当づくりを体験した子どもたちは「ご飯を残したら、悲しむ人がいる」と気づく。体験が悟りを促すのです。これを大学生にも落とし込んでみようと、イメージが膨らみました。とはいえ、大学のシラバス[※]にするには、さまざまな視点を取り込まなければならず、そこに時間がかかりました。学生と若手教員の有志による「大学

※ 講義や授業の計画

生版・弁当の日」から始まり、7年ほどかけて自炊塾へと結実しました。

—— 自炊塾を運営していく上で、心がけていることは何ですか。

比良松 この授業で配慮しているのは、道徳・文化的な価値観の多様性で、個人の価値観を押しつけないようにしている点です。和食を多く扱っていますが、単に一つの食文化として取り上げているに過ぎず、和食だけがいいとか、すごいと考えているわけではありません。また、共食が善、個食は悪だと考えているわけでもなく、皆で食べるのが楽しいと思えるなら、それはなぜなのかと考える機会にしています。

授業ではレシピを配っていませんが、それはレシピにはない五感で感じる世界があることを知ってもらいたいからです。スポーツを考えてみてください。教則本から得られる知識だけでは上達しませんよね。プロ選手の動きを見てイメージトレーニングし、自ら体験することが重要です。料理も同じです。

—— 受講生たちはどう変わるのですか。

比良松 自炊経験を通して、農業だけではなく食食同源や災害時の自炊の重要性、人の幸福感と共食の関係など、さまざまな分野に関心が広がります。また、料理をつくる大変さを知り、人を思いやることもできるようになります。

授業では自炊記録の連絡帳としてフェイスブックを活用しているため、投稿を続けてくれる卒業生も少なくありません。大学時代に履修した1コマの授業はほとんど記憶に残らないと思いますが(笑)、いまだに連絡をくれるのです。

自炊塾では「何を食べるのか」「食材をどう調理するのか」だけでなく、「どう食べるのか」「誰と関わって食べるのか」、さらには「誰のおかげで食べることができているのか」も考える。自炊に取り組みながら、食を介してつながる人や社会の存在に気づき、持続的な社会のあり方について学び、自分でできることを実践していく。だから、卒業後も彼ら彼女らの暮らしや仕事に自炊塾が活かされているのは嬉しいですね。

—— 自炊塾には全国にたくさんの応援団がいるそうですね。

九州大学 持続可能な社会のための
決断科学センター 准教授

比良松 道一



比良松 フェイスブックのグループには外部の社会人約200人も登録しています。料理人もいれば医療従事者や教師、主婦や子育て中のお母さん方もいて参加者はさまざまですが、共通しているのは「食が大事」と考えていること。そんな応援団が学生たちの投稿に寄せる「すごいね」「頑張ってるね」という温かいコメントは学生たちの励みになっています。皆、最初は料理に自信がありませんから。

—— 「人を育てる」という意味で自炊塾はどのような役割を果たしているのでしょうか。

比良松 人間は社会的な生き物です。人と何らかの関係をもち、チームでの生活や活動の中で、幸福感を高めています。自炊塾によって学生たちは人との関係性を大切にするようになり、成長しているのではないのでしょうか。

23年からは「子ども食堂」と連携し、自炊塾で学んだ学生が子どもたちと一緒に料理をし、子どもたちに自炊力を身につけてもらう取り組みをスタートできればと考えています。若い学生たちが教える立場になることで、彼ら彼女ら自身の成長と社会課題の解決が期待できるでしょう。

—— 最後に、若手の人材育成に悩む中堅中小企業の経営者にアドバイスをお願いします。

比良松 会社組織の中でチームとして動き、切磋琢磨していくのに、「食」は非常に有効なツールです。仕事だけの関係でチームとしてまとまれなくても、例えば、お昼の時間に1品ずつ手づくり料理をもち寄って一緒に食べる。そうした体験によってチームワークが格段によくなることは、学生たちを見ていると実感します。無理に話題を見つけて会話をしなくても、「同じ釜の飯を食う」という体験だけでいい。ぜひ食を通じた関係性を職場の中につくってみてはいかがでしょうか。食の力は大きいと実感できるはずですよ。

PROFILE (ひらまつ・みちかず)

1965年福岡市生まれ。九州大学大学院農学研究科修士課程修了後、同大農学部、福岡県農業総合試験場などで、作物の品種改良や来歴を解き明かす研究に従事。2014年から現職。社会問題の解決に貢献するリーダーを育成している。著書に『18歳からの自炊塾』(家の光協会)がある。

◎取材・文／三田村 薫子 写真提供／比良松道一