

おむすび

先日、5年生の子供たちが、家庭科の学習で淹れた緑茶をふるまってくれました。湯の温度や注ぎ方に気を配りながら、相手のことを思って差し出してくれるその一杯は、格別のおいしさでした。お茶の味そのものにも感動しましたが、それ以上に、だれかのために心をこめて用意することのあたたかさを感じました。一杯のお茶には、ただの飲み物ではない力があります。人の心をほっとさせたり、気持ちを落ち着かせたり、少し前を向く力を与えたりしてくれます。食べることや飲むことは、体に栄養を入れるだけでなく、人の心にも静かに働きかけるものなのだ、あらためて感じました。



私自身も、朝、家を出るときに妻が私に持たせるおにぎりを通して、そんなことを感じるがあります。ほんの小さなひと口でも、人は元気をもらい、気持ちを整え、一日を始める力を得るものなのだと思います。そう考えると、毎日の朝ごはんは、ただの習慣ではなく、その日一日を支えるはじまりの力なのかもしれません。



文部科学省の令和7年度全国学力・学習状況調査の結果によると、小学校6年生で、朝食を毎日食べている子供の平均正答率は、国語68.7%、算数60.3%でした。一方、朝食を全く食べていない子供では、国語53.7%、算数43.1%となっています。（「朝食を毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係：文部科学省「令和7年度 全国学力・学習状況調査」より）もちろん、朝ごはんを食べればそれだけですべてがうまくいく、という単純な話ではありません。しかし、朝の生活リズムを整え、心と体を目覚めさせることが、学びへ向かう土台になっていることは確かだと思います。八王子市でも、食育推進計画の中で朝食を大切な施策として位置付けています。子供たちの健やかな成長や学びを支えるものとして、朝ごはんが家庭の中だけでなく、地域全体でも大切にされていることに、深くうなずかされます。

中でも、おむすびは、日本人にとって昔から身近な食べ物です。「おむすび」という言葉には、ご飯を手で結ぶように形づくるところから生まれたという説があり、また、古く日本では、万物を生み出す力を「産霊（むすび）」と呼んだことに重ねて考える説もあります。そう思うと、おむすびには、ただ空腹を満たすだけではない、何かを結び、力を与えるような響きを感じられます。昔話『おむすびころりん』のように、小さなおむすびから、その日一日のよいことが、ころころと広がっていく。学びというものも、そんなふうが始まるのかもしれません。



大きな出来事より、朝のひと口や、友達とのひと言、先生のひと声のような、小さなことが子供たちの一日を動かしていきます。先日の5年生のお茶も、まさにそうでした。一杯のお茶を丁寧に淹れ、その一杯を相手に手渡す。その小さな行いの中に、学んだことを生かす姿があり、相手を思う心がありました。小さな一杯のお茶が人の心をあたため、小さなひと口の朝ごはんがその日一日の力になる。そう考えると、毎日の学校生活の中にある何気ないことの一つ一つが、実はとても大切な意味をもっているのだと感じます。

今回は、温かい一杯のお茶やおむすびから思いを巡らせてみました。

本日の「校長室の窓から」も、話がころころ転がりすぎないうちに、このあたりでよい結びとしたいと思います。お読みいただき、ありがとうございました。