

**【五感力を鍛えるBasic】ワークシート**

Step8：『味覚を感じて食べる』

ワークは、思いつくままに自由に書き出してみることがおすすめです。

静かな、他の人がいない場所で、スマートフォンの着信音をオフにして、思考の干渉が起きない状態で設問を見ながら、ノートや紙に書きだしてみましょう。手を使って書き出すことで脳が活性化し、自分の深い部分にある意識や感情への気づきを促しやすくなります。

人の脳の動きの中でも、思考や判断や感じたことは、とても早いスピードで活動していると言われます。

そのため、その内容のほとんどは意識的に認識されるありません。言葉を話したり文字を書いたりすることで、自分の脳の中にあることを意識に乗せる（つまり実感できる）ことができます。意識の上に乗ると、そこから考えが整理され、気づきや発見が生じて、実際の判断や行動に反映させることができますようになります。

今回は、イメージをしながら、書き出してみてください。書き出すことも、マインドフルネスのプチ実践です。マインドフルネスはGoogleやインテルなどのアメリカの先端企業で社員研修に採用している「メンタルトレーニング」で、「気づきのトレーニング」とも言われています。とくに、ワーク中に、テーマ以外のことでも気づいたことがあつたら手帳やノートに書き記しておき、あとで見直してみてください。

今回は、味覚についてのワークです。日本食といっても、天ぷらや寿司、そばだけではないように、多種多様な食べ物があります。同じ日本の中で、同じおでんという料理でも、甘めで薄口醤油で味付けした関西風、濃口醤油で味付けしたしょっぱめの関東風、味噌で味付けした静岡風とさまざままで、具材も地域で違います。これは、その人が生まれ育ったときからのその家庭の味、慣れ親しんだ味も違うということを示しています。つまり習慣が、その人の食べものへの選択を決めているということ。親の食習慣が子供に引き継がれるのもこのためで、親が肥満体型の場合、子供も肥満体型であることが多いと言われる理由です。

飲み物ひとつとっても、緑茶派、紅茶派、コーヒー派とその家庭それぞれで、コーヒーにこだわる人は豆から購入して自宅で挽き、それをこだわりの方法で入れて飲むでしょう。我が家は、朝気に入りの静岡茶を淹れて飲みますが、コーヒーは飲んでもこだわりがないのでインスタントで済ませています。

味に関するこうした食習慣は、健康状態とも直結して「食べすぎた」「飲みすぎた」という悩みと共に、食べるものの飲むもの自体を変えていくことにも直面するとき、悩みや問題や葛藤が生じます。

また、体験したことのない料理や味は、知らないのと同じで、「〇〇の料理を説明してください」と言われても説明することはできませんが、逆にこれまで慣れ親しんだ味や食べ物に対して説明できるのはそれだけ、それだけ強く記憶しているからです。食べる習慣を変えたいという人は多いですが、こうした過去の味、慣れ親しんだ味を認識していくことが、変える第一歩です。

=====

Step 8設問：味を感じながら食べる。食べ物への意識を知る

=====

<五感を使って食べるレッスン>です。ゆっくりと食べる。ゆっくりと味合う。ということを意識して取り組んでみて下さい。

- ・あなたが普段よく食べている、食べ物（料理、飲み物）は何ですか？（※幾つでも可）
その味、匂い、をイメージして、なにがその食べ物（料理、飲み物）を選ばせていますか？

- ・味についてあなたの記憶を整理します。五味をイメージする食べ物、料理、飲み物はなにか
あなたが<甘味>と言われてイメージするものは何ですか？

あなたが<塩味>と言われてイメージするものは何ですか？

あなたが<酸味>と言われてイメージするものは何ですか？

あなたが<苦味>と言われてイメージするものは何ですか？

あなたが<旨味>と言われてイメージするものは何ですか？

それらの味からイメージした食べ物、料理、飲み物の中で頻繁に口にしているものは何ですか？

・あなたが今、飲み食いすることで悩んでいることはありますか？

例) 食べ過ぎてしまう、夜遅くに飲食してしまう、たべることが億劫で○○してしまう

・その悩みのとき、どのようなものを口にしますか？ それはどの味の要素がありますか？

・その悩みのとき、その食べ物、料理、飲み物を口にしたことで起きる心理的な変化はありますか？

例) 安心した、ほっとした。けどしばらくして、食べ過ぎて後悔した など

<著作権について>

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このワークシートの著作権は作成者(塩田マサヨ)に属します。

著作権者の許可なくこのワークシートの全部又は一部を複製、転載、流用、転売等することを禁じます。このレポートのダウンロードをもってこの事項に同意したものとみなします。

作成者は、事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、作成者は一切の責任を負わないことをご了承願います。