

1. 受講理由

元々、体力や健康面には自信があり、サラリーマン生活 30 数年に及ぶストレスの多い、睡眠時間を削っての不規則な生活にもなんとか耐えてきた体が、50 歳の声を聴くとさすがに無理を訴えはじめ、高血圧や他の数値の悪化や気分の浮き沈み等、俗に言われる男性の更年期のような症状が出始め、もうそろそろ何とかしないと手遅れになると考え始めたのが 2 年ほど前。そんな時に知人より勧められたのが「クシマクロビオティックスクール」でした。

昔から「食」には関心があり、趣味の一つとして色々なジャンルの料理教室で学んだり、自分で作ったりしていたのでこれまでに「マクロビ」という言葉を聞いたり、実際にマクロビのレストランにも何度か行ったことはありましたが、その時に勝手に思い込んだ印象としては、「厳格なベジタリアンによるストイックな人たちの集まり」「野菜中心で味わいの乏しい淡白な食事」「食べる喜びよりも健康に良いかどうかを優先する素食」等々ネガティブなものばかりでした。その後、体が変調を訴え、「マクロビ」が再び気になり始めた時に、勧めてくれた知人の話を聞いたり、クシスクールのホームページでのパトリシオ講師をはじめとして他の講師の方々のコメントや写真を見ると、どうも私の間違った印象に基づく勝手な思い込みとは全く違うものではないかと思い始め、まずは Level I だけでも受講してみようと思い切ってクラスに飛び込んでみました。

2. 受講した感想

実際に、クシスクールに入ってみて、いかに一方的な先入観というのがあてにならず、場合によっては人生の大事な機会を逃しかねないかを痛感することになりました。いくつかの実例として私自身実感したのは、

- 受講者の自主性を尊重し、同じ方向に無理やり向かせるのではなく、各自それぞれがどのようにマクロビに向き合うのかを考えさせることに重点が置かれ、堅苦しさが無い。(私の場合は、無理をせず今のところ日常食の 60- 70% 程度を玄米中心のマクロビ食にしています。)

- クラスの実習で作るマクロビ食は、それぞれのメニュー（スイーツも含めて）が実に多彩で、動物性タンパクや乳製品を使っていないのを忘れるほどその味わい深さはしみじみとして体に染み入り、まさに体が喜んでるのが実感できる。
- 日本の玄米を中心とした伝統食を中心としつつも、海外の料理をベースにアレンジしたものも採り入れている。海外とも交流が盛んに行われ、常に新しい広がりのある自由で闊達なスクールの雰囲気。
- ひとクラス 5- 6 人程度の少人数制であり、講師やスタッフとの距離が近く、非常にフレンドリーでアットホームな雰囲気の中、たとえあまり料理経験のない男性のマクロビ初心者であってもアウェー感を少しも感じさせずに暖かく受け入れてもらえる。また、内容が豊富で盛りだくさんながら読みやすいテキストの配布や講師による丁寧な解説により、初心者から経験者まで幅広く満足のゆく授業となっている。

クシスクールでマクロビを学び始めて、『まずは物事を中心に自分の体と心をしっかりと置いて、自らの体と心との対話を重ねながら、何が本当に大事なことかを見極めつつ、より良い方向に持っていく。』という至極当然でありながらも、日々の多くの瑣事やあまりにも多すぎる雑多な情報の中で見失いがちなことを改めて気づかせてもらい、精神的にも非常に落ち着いてきたのが、今のところ一番の収穫です。また、マクロビ食については私自身未だ完全に移行はしていませんが、それでも色々と頼っていたサプリメントが不要になり、やや高かった血圧も上下とも 10- 15mm Hg 程度下がったりと、徐々に目に見える効果が出始めているのもうれしいところです。

3. 今後やりたいこと

とりあえず、一番初歩の Level I だけでも受けてみよう、と割と軽い気持ちで受講を始めましたが、回を重ねるごとにマクロビの面白さや奥深さにはまってしまい、躊躇なく Level II に進み、現在継続受講中です。これからしばらくして生まれ故郷に U ターンする予定ですが、まずは自給自足の体制を作り、このスクールで学んだマクロビを本格的に実践しつつ日本の伝統料理への理解もさらに深めて Level III にまでたどり着きたいと考えています。将来的には、このクシスクールで学んだマクロビの理論や料理を次の世代へとつないでゆくために少しでも何らかの形で貢献できればと思っているところです。

4. 同年代へのメッセージ

ただ一つだけ残念なことは、(これはクシスクールに限ったことではないと思いますが、) マクロビ受講者のほとんどが女性であり、男性の受講者があまり見当たらないという点です。今マクロビを学び始めて改めて思うのは、日々ストレスにさらされながら不規則であわただしい生活を送っている世のサラリーマン男性にこそマクロビの考え方や実践が必要ではないかと、わが身を振り返ってみて強く思います。多忙を極める中で、定期的にスクールに通うのさえも容易ではないとは思いますが、クシスクールでは、受講できなかったクラスの再受講も柔軟に対応してくれますし、マクロビの実践についてもできるところから少しずつ始められるというのもこのスクールの特色かと思えます。何かの縁でマクロビが気になっている方、まずは思い切ってこの世界に飛び込まれてはどうでしょうか。きっとこれからの人生を支えてくれる考え方や人との出会いが待っているはずです。