



群馬県コンクール 金賞

## 私の米ヒーロー<sup>まい</sup>

太田市立東中学校 1年 遠藤 ひなた

私は自分が世界で一番大嫌いだった。学校に行けない、人と関わることが出来ない。こんな自分が大嫌いで、ついには、「もう自分なんて居ても役に立たない。家族に迷惑をかけるだけの無能なんだ。ここに居ても居なくても変わらないなら、居ない方が良いな」と考えるようになっていた。部屋にこもり、死ぬ事ばかり考えていた。

そんなある日、リビングから「ご飯出来たから、リビングに取りに来いよ~。」という声が聞こえてきた。「あ、ごはんか。なんで自分のためなんかに作ってくれるのかな。いつも一口しか食べずに残すのに。」と思いながらも、ごはんをリビングに取りに行った。

するとリビングには、たきたてのほかほかごはん、お豆腐のお味噌汁、肉汁たっぷりのハンバーグが一つのおぼんにならべられていた。なぜかとても綺麗に見えた。

少しの間見とれていたが、家族が見えたので、おぼんを持ってそそくさと自分の部屋に逃げていった。

部屋に戻り、机にごはんの乗ったおぼんを静かに置いた。「はあ食べるか。」とせっかく作ってくれたごはんを持ってきたからには食べないともったいないので、死にたい気持ちでいっぱいの中、頑張って食べることにした。

すると今回はやけに沢山食べられた。いつもは一口しか食べられないご飯も、全て完食した。多分、頭の中で色々な事を考えていたから、体が疲れて栄養を欲しがったのだろうと思った。その日はいつもより早く寝られた。

次の日、何故か気持ちが軽くなっていた。あれだけ「死にたい。ここから消えたい。」という気持ちがあったのに、この日は「どうすれば死ぬ以外の選択で、家族を楽な気持ちにさせてあげられるのか。今の自分が出来ることは何なのか。」と考えられるくらいの気持ちの変化がおきていた。

このような変化は、「死にたい。」と思うようになってからは一度もないことだった。

何故、心にこんな変化が現れたのか。別の考えになれているのか。気になったので、一度自分なりに考察をしてみることにした。

しばらく考えていると、二つ思い浮かんだ。まず初めに思い浮かんだことは、いつも以上にごはんを沢山食べたことだ。以前に家族から「お米には、体が成長する為に必要な栄養が沢山つまっているんだよ。」と聞いた事があった。考え方ばかりして、体のエネルギーが足りなくなったままの状態から、まずは栄養を摂れたということなのかと納得できた。

そして、二つ目に睡眠がしっかり取れたことだ。これも栄養につながってくる。ごはんをきちんと食べたことで、体を休ませる為に必要なエネルギーが補給されて、睡眠につながったのだと思った。

二つの事からも、食事から得る栄養で体がきちんと回復し、体が整った事で気持ちにも変化が表れたのではないかと思った。

今、自分の中にある悩みや迷いと葛藤しながら、日々を過ごしていく中で、希望ややりがいを見つけていくことは中々に難しく、苦しい気持ちでいっぱいだった。

でも、今回のことでの一番感じたのは家族の存在の大きさだった。どんな時でもいつも変わらず考えててくれる家族がいる事が、私の気持ちを大きく変化させてくれるのだと思えた。そして、食事はまた家族と私をつないてくれた。

そんなごはん、お米は私にとっての米ヒーローだ。