



Les Misera Culture Schoolの取り組み ～お箸使いから育む 日本の豊かな食と心～

現状と使命

「お箸使い」には、単なる食事の技術を超えた多くの文化的・教育的価値が宿っています。かつては日常の中で自然と大切にされてきた「お箸使い」も、現代の食育ではその重要性が薄れつつあり、見落とされがちな存在となってしまいました。しかしながら実際には、以下のように、多角的な価値を内包しています。

- ・ **健康面**：丁寧な食事習慣の形成／早食いの防止／消化促進／手指の運動による脳の活性化
- ・ **文化面**：和食の美意識や所作の再認識／大人から子どもへの口伝による文化継承
- ・ **心のあり方・情緒面**：所作を通じた心の落ち着き／食卓での対話の質の向上
／見えない相手をも想像し思いやる心の育成

「お箸使い」は、食を通じて心を育てるための実践的かつ象徴的な手段です。単なる作法ではなく、心身の健康や文化の継承、そして人と人との豊かな関係性を育むものであることを、食育の柱の一つとして丁寧に普及することで、「食べること」の本質的な意義を見直す契機とし、文化的側面・健康的側面・情緒的側面の三方向から、社会全体における食育の質的向上の一助となることを願い、日々活動しております。

具体的活動

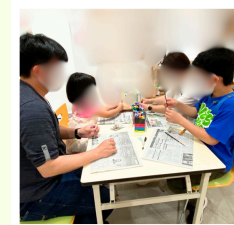
- ・ 「大人のためのお箸教室」を2012年より随時通年開催（個別・少人数制）
- ・ 「My箸作りワークショップ」を定期的実施（出張講座を含む）
- ・ ライオンズクラブ、ロータリークラブ、日本橋倶楽部、経営者団体等、中高年が主な参加者である会合にて講演や実践プログラム等を担当
- ・ コラム執筆・Instagram等による継続発信で、箸使いの背景にある“心”も伝える活動を展開

食育パーパス【お箸使いを通じて、心も身体も育む食育を】

Les Misera Culture Schoolでは、お箸使いが単なる作法ではなく、心身の健康や文化の継承、そして人と人との豊かな関係性を育むものであることを伝え、一人ひとりが“食べることの本質”を見つめ直し、心ある暮らしへとつなげていく社会の実現を目指します。



フランスでのイベント時レクチャーの様子



My箸作りワークショップの様子



経営者対象会合における実践講座の様子



1対1お箸教室の様子