

令和7年度 年 頭 訓 示

主 題 「いただきます」 & 「ごちそうさま」

Let's eat. & Thank you for the meal.

副 題 命をありがとう

「いただきます」「ごちそうさま」には

日本人 独特の **神道的精神に基づく挨拶** があります。

「いただきます」とは

食材となった 自然の恵みへの感謝の言葉
更に 生ある動植物の 尊い命をいただいて
生かせてもらっているという

「命を いただきます」にも 匹敵する言葉。

真宗 大谷派には

**「御光のもと 我今さいわいに
この清き食を受く いただきます」**
があります。

「命をいただく」の言葉には 二つの意味が込められています。

一つには **『謙虚さ』**
いろんなおかげさまのもとで
生かさせていただいているという事実
もうひとつは **『責任感』**。
尊い命をいただいて生きると言う宣言です

「ごちそうさま」は「ご馳走さま」と書き
相手のことを思い 食材集めに走り廻ること
一生懸命に 準備してくれた人を思う言葉。

料理を作ってくれた人だけでなく、
お米や野菜を作ってくれた人、
魚を獲る人、食事が並ぶまでに関わった
あらゆる人への感謝の気持ちが含まれています。

真宗大谷派の言葉に

**「われ今、この清（きよ）き 食を終わりて、
心豊かに力（ちから）身に満つ ご馳走さま」**
があります。

この言葉には 私たちの身となった 命に対する感謝とともに、
おいしく準備してくれた人への
感謝も込められています。

尊い命をいただいて 生かせてもらっているため

「命いただきます」の言葉。

「命をありがとう」の気持ちを込めて

「いただきます」「ごちそうさま」
口にできると 素敵だと思います。

令和7年1月4日

(医) なごみ会 理 事 長
(有) 弘カゲツ 代表取締役

横 山 光 昭

おかげさまで

上 所 重 助

真が来ると「冬がいい」と言う

冬が来ると「真がいい」と言う

太ると「痩せたい」と言い

痩せると「太りたい」と言う

忙しいと「暇になりたい」と言い

暇になると「忙しい方がいい」と言う

自分に都合のいい人は「善い人だ」と言い

自分に都合が悪くなると「悪い人だ」と言う

借りた傘も 雨が上があれば邪魔になる

金を持てば 古びた女房が邪魔になる

所帯を持てば 親さえも邪魔になる

衣食住は 昔に比べりゃ天国だが

上を見て不平不満の明け暮れ

隣を見て 愚痴ばかり

どうして自分を見つめないのか

静かに考えてみるがよい

一体自分とは 何なのか

親のおかげ 先生のおかげ

世間様のおかげの回りが自分ではないか

つまりめ自我妄執を捨てて

得手勝手な慎んだら

世の中はきっと明るくなるだろう

「俺が」「俺が」を捨てて

「おかげさまで」、「おかげさまで」と暮らしたい

