

今日は、ベジ気分！

ベジタリアンと大豆は切っても切れない間柄。
少し、ベジで楽しい生活をのぞいてみませんか？

第8回日本ベジタリアンアワード授賞式で司会を務められた、ベジタリアートミュージック所属の歌語りアーティスト、リリーかおりさんを、加藤裕子をご紹介します。



今月のベジーさん リリーかおりさん
～歌語りアーティスト(ベジタリアートミュージック所属) 精麻アーティスト～

●穏やかな生き方に惹かれ、子どもの療育の仕事にアーティストとして活動するほか、子どもの教育や療育に関係する仕事をしています。夫婦で小学校の教員をしていた親戚がいて、ふたりの穏やかさや地域に根ざした生き方に憧れ、教育関係の仕事をしたと思うようになりました。
最初の職場は、障害を持つ子どもたちの療育に関わる現場でした。子どもたちに文化芸術を体験してもらいたいと、同僚とバンドを組み、歌と演奏を楽しんでもらったことは、現在の活動につながっていると思います。今も毎日、子どもたちと関わる中でたくさんのエネルギーを受け取っています。

●子ども時代に抱いた疑問を思い出す●

私が子どもの頃、我が家は精肉店を営んでおり、畜産業に携わる親戚もいて、日々の食卓は肉ばかりという環境でした。あるとき「犬はかわいいと言って食べないのに、どうして豚は食べるのか？」と不思議に思い、それを口にしたら、親から「家の商売に口出しするんじゃない」と叱られてしまったんです。それからずっと、その疑問を封印してきましたが、ベジタリアンという生き方に出会い、自分が子ども時代に持った素朴な疑問を思い出しました。4年ほど前に卵乳菜食となり、無理なく続けられています。

●自分の中の 思い込みを手放す●

第8回日本ベジタリアンアワード授賞式で司会を務められたリリーかおりさんは、音楽などの芸術とベジタリアン食を二本柱に活動しているベジタリアートミュージック所属のアーティストとして活動するほか、長年、子どもの教育や療育に携わるお仕事を続けられてきました。

「子どもたちとふれあう中で、自分らしい声と言葉でコミュニケーション

ーションをとる大切さを痛感してきました。それで、25年くらい前、『本来の声を取り戻す』というワークショップに参加してみたんです。そのとき、ベジタリアートミュージックを主宰されている牛島正人先生に出会いました。その後20年間、ワークショップで配られた牛島先生作詞作曲の歌の歌詞を印刷したものを大切に持ち続け、辛いときには取り出して、時に歌いながら力をいただけてきました。5年前に、先生がすぐ近所で活動されていることを知ったん

です。『これはご縁だ！』と、牛島先生のレッスンを受け始めました。レッスンでは、まず凝り固まった心身を『本来の自分』に戻していくのですが、自分がいかにたくさんの『うねばならない』という思い込みを持っていたか、気付かされました」

リリーさんが手放す必要があったことの1つが肉食だったと言います。

「牛島先生にベジタリアン食を勧められても、『動物たちがせっかく命を投げ出してくれたのに食



ベジタリアートミュージック集合写真



リリーさん作の精麻作品 ワークショップも開催

ベジタリアートミュージックの美味しいベジご飯

「お肉が食べられない」とドキドキしながら話したら、『アレギーなんだね』で終わりました。今は食に配慮の必要も人も多いので、『食べられないものがある』ということが受け入れやすくなってきたのだと思います。健康面でも**体重が16キロ減り、お医者様にも褒められたんですよ**」

お試し期間の3カ月が過ぎ、現在もベジタリアン食を続けているリリーさんは「食生活でも『ねばならない』とか『何を何々』とか考えないのが秘訣です」と微笑みます。

べないわけにはいかない』と拒んでいました。それでも牛島先生やその周りの素敵なベジタリアンの方々に接したり、おいしいベジタリアン食をいただいたりしているうち、『試しに3カ月やってみよう。合わなかったらやめれば』と段々、気持ちが変わっていきました」

職場は皆ノンベジタリアン、周りにどう思われるか心配だったりリリーさんでしたが、あっけないほどすんなりと受け入れてもらえたそうです。

● 歌語りと精麻で

想いを届ける●

リリーさんは現在、ベジタリアートミュージックのコンサートなどで「歌語り」のパフォーマンスを行っています。

「私はやはり言葉に対する関心が強いので、**歌と語りというスタイルで想いを伝えたい**と考えています。語りは、童話をアレンジした作品のほか、自作のストーリーを私が語り、ピアノストの方にバックで演奏をしていただくというスタイルです。毎週水曜日20時に、『浜辺のラジオ』というツイキャスで配信を続けています」

また、リリーさんは**精麻アーティスト**としても活躍中です。精麻は縄文土器の模様や神社仏閣のしめ縄、鈴の緒にも使われてきた、**日本の伝統素材**で、リリーさんは精麻を手で編み、お飾りやチャームなどを製作しています。

「2年ほど前、たまたま神社で求めたお守りに精麻

が入っていて、その金色に輝く繊維の美しさに心奪われました。日本の生産農家は今、激減している聞き、自分でも何かしたいとお飾りなどを作り始めたんです。日本では水や塩を浄めに使いますが、**精麻にはそれ以上の浄化作用**があるとされています。精麻を通して皆様に心安らぐ空間を創っていただければ嬉しいですよ」



リリーかおりさん ブログ

浜辺の散歩道 - Life is Hopeful
<https://ameblo.jp/w-i-n-w-i-n/>

Instagram : [ookamilily](https://www.instagram.com/ookamilily)
Facebook : <https://www.facebook.com/lily.kaori.7>
ツイキャス : <https://twitcasting.tv/lilykaori243>

ベジタリアートミュージックについては、**主宰の牛島正人さんのサイト <https://www.masato-ushijima.com>**をご覧ください。

ロングセラー 実績を誇る! 本体で印字してハンドラベラーで貼る

透明ラベルプリンター PR-7000

水ぬれOK多用途! | カンタン操作! | 日付印字が鮮明!

消費期限 24.06.25	賞味期限 2024.06.25	2024.06.25
消費期限 2024.06.25 製造 2024.06.22	賞味期限 2024.07.21 製造 2024.6.22	消費期限 06.06.25
消費期限 24.06.25 LOT A12	消費期限 2024.06.25 NET 300g	賞味期限 2024.06

固有感やLOTの表示もできます。

重量/約10kg 外寸/H331mm×W350mm×D173mm

包装機組込プリンターもお問い合わせください

株式会社 **セキグチ** 〒671-0221 兵庫県姫路市別所町別所 1898
製造販売 **0120-88-3434** 迅速対応
(旧 山陽自動機株姫路) FAX.079-253-3727 **お気軽にお問い合わせ下さい**



<協会事務局>
〒532-0011
大阪市淀川区西中島
5-7-25 チサンマンション
新大阪十番館505号室
☎ 06-6868-9860
<http://www.jpvs.org>

認定NPO法人日本ベジタリアン協会
加藤 裕子(顧問)
著書に『食べるアメリカ人』など。