

提 言

「もったいないばあさん」が だいじにしている“食と農”



真珠まりこ

絵本作家

しんじゅ・まりこ／兵庫県生まれ。大阪とニューヨークのデザイン学校で絵本制作を学ぶ。2004年に出版した絵本『もったいないばあさん』（講談社）で「けんぶち絵本の里大賞」「ようちえん絵本大賞」を受賞。以来、シリーズで累計170万部のベストセラーに。「もったいないばあさん」のキャラクターが人気となり、新聞などでの連載のほか、アニメ化によって海外でも公開。近著に『もったいないばあさんのおばあちゃん』（講談社、2024年）、『キノコのしろちゃん』（白泉社、2024年）がある。

※今年8月には、家の光協会主催の「第19回家の光読書ボランティアスキルアップ講座」（オンライン開催）で講師を務める（詳細は4ページ参照）。

「もったいないばあさん」シリーズで知られる絵本作家の真珠まりこさん。自身の作品に込める「もったいない」という言葉の真意と、日本の豊かな食文化への熱い思いを語りました。真珠さんにとって「もったいない」とは、単なる「節約」「ケチ」という概念ではなく、「命あるものを大切にしないのはもったいない」という命の尊さを伝える言葉だと話します。

■「もったいない」ってどういう意味？

「もったいないばあさん」が生まれたのは、今から20年前、当時4歳だった息子の一言がきっかけでした。食卓で息子のご飯を残した時、「全部食べようね、もったいないから」って私が言うと、息子が「もったいないって、どういう意味？」と聞いてきたんです。

4、5歳の子どもは、好奇心旺盛でいろいろなことを質問してくる時期。わかりやすい言葉に置き換えて説明しようとしたのですが「もったいない」という言

葉だけは、どうもしっくりくる簡単な言葉が見つからなかったんです。なぜだろうと考えてみて、ハッとしました。ご飯を残すことが「もったいない」と感じるのは、その背景にある「なぜご飯を大切にしたいのか」という理由まで説明しないと、ほんとうの意味が伝わらない言葉なんだと。

そこで息子に、食卓に並ぶまでの食べ物の道のり、例えば農家さんが雨の日も風の日も一生懸命作ってくれていることなどを説明してみたんです。でも、話が長くなってしまって途中で飽きられてしまう。「わかった？」と聞いても「わからない」と言われたりして、なかなかうまく伝えられませんでした。

市販の絵本で伝えられないかと思って探してみたのですが、見つけれなかった。それならもう、自分で作ってみようと思ったのが『もったいないばあさん』の誕生でした。



絵本のまち有田川町（和歌山県）でのイベントに「もったいないばあさん」が登場。子どもたちの人気を集めた



昨年、北海道剣淵町の「絵本の館」の前に真珠さんがデザインした郵便ポストが設置された

■「命を大切に作る心」を育ててほしい

シリーズの最新作『もったいないばあさんのおばあちゃん』では、もったいないばあさんがどうして「もったいないばあさん」になったのか、その秘密に迫るストーリーにしました。もったいないばあさんも、きっと自分のおばあちゃんからさまざまなことを教わってきたんじゃないかなと考えたんです。

絵本の中に出てくる、もったいないばあさんのおばあちゃんは、お米を育てています。そして、いっしょに手伝ってくれる人たちだけではなく、お日さま、雨、風、土、草、すべてのものに「ありがたや」という感謝の気持ちを持っているんです。そんなおばあちゃんの姿を見て育った幼いもったいないばあさんが、一粒一粒のありがたさを自然に感じるようになっていったのではないかと。

絵本の中で、一年間の田んぼ仕事を見てきた子どもが「おばあちゃんはどうしてそんなにいろんなことをしてるの？」と尋ねる場面があります。おばあちゃんは「おばあちゃんのおばあちゃんがおしえてくれたんじゃよ」と答え、さらにそ

のおばあちゃんも自分の「おばあちゃんのおばあちゃんにおしえてもらったんじゃよ」と続けます。命が連綿とつながって今、私たちがここにいるんだということも感じてもらえたらうれしいですね。

私自身も、親から「お茶碗のご飯粒だけは残さないように」と言われて育ちましたし、息子にも「私たちはご飯の国に住んでいて、ご飯粒には7人の神様がいるから、ご飯を一

粒残さず食べようね」と伝えてきました。子育て中の方々から「子どもに食べ残しをすると『もったいないばあさん』が出てくるよ」と言うと、残さず食べてくれる」と言われると、絵本のメッセージがちゃんと届いていることを実感して、ほんとうにうれしい。私にとって「もったいない」とは、「命あるものを大切にしないのはもったいない」という意味が込められていて、命の大切さを伝える言葉だと考えています。

絵本のよいところは、ストーリーを読んで、心で感じてもらうことです。「もったいないばあさん」の絵本を読んだ子どもたちが、そのメッセージを心に留め、日常生活の中で「もったいない」という言葉が持つ「命を大切にする心」を育んでいてほしい。それが私の心からの願いです。



2024年に出版された『もったいないばあさんのおばあちゃん』。各地で原画展を行っている

■ 地域に根ざした食と農を未来へ

私はこれまで農業を体験する機会がなかったのですが、一昨年、長野県で田んぼの一年間の作業を実際に体験する機会をいただきました。農家の方に指導を仰ぎながら、田植え、草取り、稲刈りなどをすべて手作業で行ったんです。田んぼの一生をリアルタイムで見る機会を得られたのは、貴重な経験でした。

その経験をもとに『もったいないばあさんのおばあちゃん』の話を考えるうち、お米に関する言葉がとても豊富であることに気づかされました。種籾、苗、稲、稲穂、玄米、ご飯……。それぞれの段階に名前があること、そのすべてが尊い存在であること。ご飯になるまでの田んぼの様子、お米の姿は、和紙を染めて描いて切って貼って、一粒一粒貼り絵で表現しました。

私は、おばあちゃんの料理食べ歩き研究家になりたいと思っていて、郷土料理教室にはとても興味があります。もし旅先でJ Aなどが開催する郷土の食にふれる機会があれば、ぜひ参加したいと思います。岐阜県の「朴葉ずし」や長崎県の「具雑煮」など、旅先や仕事先で出合った郷土の食には、その味とともに人々と

の触れ合いが心温まる思い出として、記憶に残っています。

地域のなかで受け継がれてきた郷土料理は、その土地で食べられているおいしい食べ方だったり、旬のものを保存したりして、先人の知恵が詰まっています。自分たちの誇るべき文化として、これからも世代や地域を越えて未来に残していただきたいと思います。

【お 知 ら せ】

家の光協会では、読書ボランティア講座(養成・スキルアップ)をオンラインで開催します。真珠さんはスキルアップ講座の講師を務めます。詳細・お申込みは下記をご参照ください。

第22回家の光 読書ボランティア 養成講座

初心者向け

7月14日(月)～8月15日(金) 配信

参加費◆無料

「読書ボランティア養成講座」では、読み聞かせ活動を広げることが目的に、読み聞かせを始めたばかりの方やこれから挑戦してみたい方を対象として、読書ボランティアの基本を紹介します。ぜひご参加ください！



オンライン
開催

本の楽しさをわかち合う
読書ボランティア
はじめてみませんか



プログラム

講演：「はじめてみよう 読書ボランティア
～読み聞かせにチャレンジ!～」

JPIC 読書アドバイザー・絵本専門士 安富ゆかり さん

講演：「みんなで楽しむ おはなし会フルコース
～おすすめ絵本&遊びいろいろ～」

児童文化実践講師・語り手・保育士 近藤千春 さん

実践報告：「読書ボランティアによる活動紹介」
山梨県 ピッピの会

第19回家の光 読書ボランティア スキルアップ講座

経験者向け/

8月1日(金)～8月29日(金) 配信

参加費◆1,000円(税込)

「スキルアップ講座」は、読み聞かせ活動を広げることが目的に、すでに活動を行っている方を主な対象として、さらなるステップアップを支援します。ぜひご参加ください！



オンライン
開催

本のかで人と人、
地域をつなぐ
読書ボランティアになろう



プログラム

講演：「絵本で伝えたいメッセージ
～『もったいないばあさん』の創作秘話～」

絵本作家 真珠まりこ さん

講演：「子どもたちに本を届けよう
～草の根の活動の重要性～」

慶應義塾大学非常勤講師 汐崎順子 さん

座談会：「読書の輪を地域に広げるために
～読書ボランティアのお悩み相談～」

コーディネーター：NPO法人山梨子ども図書館 理事長 宮崎さなえ さん

座談会出席：おはなしのへや もも 代表 馬場由美 さん

ききみずきんおはなしの会 代表 倉本末津子 さん

◆申し込み方法

家の光公募サイトより申し込みください。
※「Peatix」へのご登録が必要となります。

家の光公募サイト 検索

養成講座
参加申し込みは
コチラ



スキルアップ講座
参加申し込みは
コチラ



養成講座・スキルアップ講座の動画視聴について

◆形式：オンライン(動画配信サイト)にて期間限定配信

※配信期間であれば何度でも視聴できます。申込は、配信期間終了日の前日まで受け付けます。

◆視聴方法：配信日の4日前までにメールにて視聴URLをお知らせします。

※配信日の3日前になってもメールが届かない場合は問い合わせ先までご連絡ください。

※「@ienohikari.or.jp」「@peatix.com」のメールが受信できるように設定してください。

◆問い合わせ

(一社)家の光協会 読書講座係

〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11

TEL：03-3266-9012 FAX：03-3266-9049

✉：dokusyo-syokunou@ienohikari.or.jp

主催 ◎ (一社)家の光協会

後援(予定) ◎ 文部科学省 (公社)読書推進運動協議会 (公社)日本図書館協会 (公財)文字・活字文化推進機構 (一社)日本出版取次協会 (一財)出版文化産業振興財団

(一社)日本ペンクラブ (一社)日本書籍出版協会 日本書店商業組合連合会 J A 全中 J A 全国女性組織協議会