

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2023年 10月号

空が高く澄みわたり、金木犀の甘い香りに秋の訪れを感じますね。もうすぐ、樹木も紅葉し始めます。昔の人は、奈良の竜田山に住む「竜田姫(たつたひめ)」が秋をつかさどる女神で、袖をふって山々を染めていくといいました。「竜田姫」は秋の季語となり、歌や和菓子などに登場しますが、何ともすてきなお話ですね。

また、サクラ、カエデ、ケヤキ、イチョウなどの落葉樹が紅葉しますが、紅葉は樹木が冬支度をしている姿です。冬に葉を落とすために、秋になって気温が下がり出すと、葉に栄養分を送ることをストップします。すると、葉緑素がこわれるので黄色い色素が目立ち、残った糖分から赤い色素が作られると赤く色づくそうです。

仕事で疲れたら、家族や友人、そしてソロ活で、ちょっと身近な自然の中に出かけ、秋を満喫してリフレッシュしてみませんか。



引用文献:子どもに伝えたい春夏秋冬 和の行事を楽しむ本
三浦康子著 長岡書店



元気になる

日本の行事やお祭りは、元々元気になる力が備わっていたそうです。

古来よりハレとケという概念があり、ハレは年中行事やお祭りなどの非日常をさし、ケは仕事などの日常を指しています。毎日同じような平凡な日常が続くと、時には気力が枯れそうになることもあるのではないのでしょうか。

こんなときは、ゆっくり休んで気晴らしするのが一番です。そうすると気が元に戻り元気になります。昔の人は、仕事を休んで祭りを行い、晴れ着を着て、晴れの場にのぞみ、ごちそうを食べ、元気になって日常の暮らしに戻りました。こうしてハレとケを繰り返して生きてきました。

また、こうした祭りは神さまへの祀りごとでもあったので、行事には必ずお供えものがあって、節句を「節供」と書いていたそうです。これがいわゆる行事食として、日本の食文化を支えてきました。和文化研究家の三浦さんによると、忙しいときは行事食を食べるだけで十分らしいです。たとえば、お正月らしいことができなくても、お雑煮を食べれば行事食の心が伝わるとのことでした。お店で買って食べるだけでも意味があるのであれば、気楽に楽しめそうだなと思いました。



引用文献:子どもに伝えたい春夏秋冬 和の行事を楽しむ本 三浦康子著 長岡書店



TEL/FAX:0798-45-6121(内線6121) IP(86601)

メールアドレス:shoku-so@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美

