



令和2年（2020年）スタート！ 一年で最も寒い時期



1月の和名は「正月」。神が宿る門松や注連飾り、鏡餅などの正月飾りを準備し、元旦の朝に訪れるご先祖様や田の神様、年神様へ無病息災や豊作、開運などを祈願します。元旦から3日までを「三が日」。関東では1月7日頃、関西では15日頃までを「松の内」と言い、この時期に行う物事には深い意味があると考えられています。

新年最初の日の出は「初日の出」、山頂から見る日の出は「ご来光」。お参りをするとめでたく、元旦の「旦」は地平線から日が出ている姿を表現しているとも言われています。元旦の夜に見る初夢は「一富士、二鷹、三茄子、四扇、五煙草、六座頭」が知られており、たいへん縁起が良いとされています。元旦の朝初めてくむ「初水（若水）」は、邪気はらい、神棚へのお供え、書初めなどに使って大切に扱う習わしがありました。お節料理は「節供（せちく）料理」を略したもので、お正月などの節目に神様にお供えする料理を指していましたが、次第にお正月の料理となりました。お供えしたものを食べることで、神様との結びつきを深める意味があります。

2月4日の「立春」前30日間は、一年で最も寒い時期。前15日間は「小寒」、後15日間は「大寒」です。寒の時期にくんだ水は、雑菌が少なく長期保存に向いているとされ、味噌や醤油、酒などの寒仕込みに使われます。

新年を迎えて・・・ “今年は何か新しいことを始めよう！”

新年を迎えて、「今年は何か新しいことを始めよう！」と考えている人も多いのではないでしょうか。順天堂大学医学部教授で、自律神経研究の第一人者として知られる小林弘幸先生は、誰でも続けられることとして、簡単な日記を書くことを勧めています。日記の内容は、①「その日一番失敗したこと」②「その日一番感動したこと」③「明日の目標」の3つだけです。「この順番で書くとモチベーションが維持しやすく、また、やるべきことが明確になると心に余裕が生まれてくる」と小林先生は言います。

感動したことや褒められたことを書き記すことは、自分の長所の発見にもつながります。さらに、毎日続けることで、自らの成長を実感でき、自分自身への自信も深まり、自己肯定感も高まるのではないでしょうか。「毎日続けるのは大変だ」と思いがちですが、日記に限らず、簡単なことから始めてみましょう。1年後には、少し変わった自分に出会えるはずです。

