



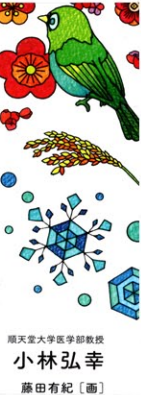
二十四節気の中で 自然・文化・人が交わる

今年も前の山から鶯 二十四節気を通して自
が春を告げてくれる。然を共有することが人
雨が降っても、風が吹い 間の自律神経と関わり
ても春を告げる鶯は春 があるのは当然のことか
の「季語」である。

季語の素晴らしさに 我々人間の方が自然の
ついてはすでに触れた。 中に生かされているのだ
妻が隣の机で、色鉛 ということを疎(うと
筆で「ぬり絵」をして ンじているだけのこと
いる。何のぬり絵かと だ。

聞くと、自律神経を整 二十四節気という自
えるぬり絵があるとい 然の恵みの中で、我々
うのに驚く。 は人と交わり、文化を
そもそも太陽の動き 築いているのだ。

をもとに、一年を二十 更に、一年を七十二
四等分した月日の節目。 に当分したものを「七
それが二十四節気であ 十二候」と呼ぶ。二十
る。一瞬、そんなものが 四節気ですら分からな
人間の自律神経に影響 いものがあるのに「七十
があるのかと思ったが、 二候」になると知らない



自律神経を整えるぬり絵

順天堂大学医学部教授
小林弘幸
藤田有紀(画)

日本の

二十四節気を

ぬる



春分の日の餅つき

い「候」が沢山ある。 こうこれも知らなかった
さて、二十四節気だ 節気のひと

(1) 立春(りつしゅん)

(2) 雨水(うすい)

(3) 啓蟄(けいちつ)

(4) 春分(しゅんぶん)

昼と夜の時間が同じ

(5) 清明(せいめい)

私が知らなかった節気の二

(6) 穀雨(こくう)

(7) 立夏(りつか)

(8) 小満(しょうまん)

(9) 芒種(ぼうしゅ)

これも知らなかった

(10) 夏至(げし)

屋が最も短

(11) 小暑(しょうしょ)

(12) 大暑(だいしょ)

(13) 立秋(りつしゅ)

(14) 処暑(しよしょ)

(15) 白露(はくろ)

(16) 秋分(しゅうぶん)

昼と夜の長さが同じ

(17) 寒露(かんろ)

(18) 霜降(そう)

ぬり絵「日本の二十四節気をぬる」のそれぞれの短い解説が、その節気が誕生した経緯を説明してくれるので、ますます節気が身近なものになる。

さて、先日の春分の日に友人から餅つきに招待された。季節だけを考えると餅つきは年末に行うものだ。年末の予定は友人の家族に不幸があつて延期になる。そして延期したその日に友人の奥様がインフルエンザになり、やっと春分の日に餅つきになったのである。

最初は何か季節感が異なる気持ちもあつたが、写真にあるように木蓮の花咲く下での餅つきも乙(おつ)なものであつた。特に切り餅には取りたての蓬(よもぎ)を入れたり、事前にアスパラガスを粉状にして、それを切り餅に入れたり年末とは異なる季節感のある切り餅になった。その日に合わせたかのように「君子蘭」が二本大きな花芽をつけた。君子蘭は自分たちの結婚式の際、メインテーブルを飾った思い出深いもので、思わぬ季節感溢れる餅つきになったのである。



思い出の君子蘭が咲く

二十四節気のぬり絵