



歳時記のある暮らし

二〇一七年

《五月》

金氏高麗人參株、式会社

おもてなし係 久郷 直子

風薫る新緑の季節となりました。

皆様、おすこやかに過ごしてでしょうか。

いつも「神秘の健康力」をご愛用いただき、誠にありがとうございます。

道を歩いているとタンポポやハルジオンが暖かい風に揺れ、草や葉っぱは新鮮な緑に輝きます。世界がカラフルな色に包まれる季節です。

暖かく身体を動かしやすい、これからは楽しいイベントも盛りだくさん、お祝い事やレジャー、楽しい集まりと、プラスの感情が全開になる予定も増えていきます。けれども晴れやかな気持ちの振り幅が広いと、逆に沈み込む気持ちも大きく現れることがあります。

いつも楽しく穏やかに過ごしたいと思っても、ときには落ち込んだりライラしたりしてしまうものです。しかも、年齢を重ねるほどに気持ちの切り替えが難しくなるような気がします。不意に襲ってくるマイナスの感情をうまくコントロールしたいものです。

五月には端午の節句がありますが、菖蒲や蓬の香りでリラックスするのも気持ち切り替えるうえで良い方法かもしれません。端午の節句には軒先に菖蒲や蓬を飾り菖蒲湯に浸かる風習があります。元は中国から伝わった行事で、中国では昔から五月（旧暦）の時期は病気が流行しなくなる人が多かったため、五月は悪月、五月は五が重なることから悪日とされてきました。そして厄除けに菖蒲や蓬を門に飾り、菖蒲酒を飲んで健康祈願をしました。この風習が奈良時代に日本に伝わり、やがて日本独自の端午の節句の風習が生まれます。宮中では季節の変わり目である端午の日に、病気や災厄を避けるため菖蒲や蓬などの薬草を摘みに野に出かけ、その薬草を臣下に配りました。また悪鬼を退治するために馬から弓を射るなどしており、これが流鏝馬（やぶさめ）の原型となりました。

「節（せち）は五月にしく月はなし。菖蒲、蓬などのかをりあひたる、いみじうをかし」

（裏へ続きます）

清少納言は『枕草子』の中で、菖蒲の爽やかさや蓬の芳香に五月の節句の
素晴らしさを称えています。

菖蒲の香りは根茎部分に含まれるアザロン、オイゲノールと呼ばれる精油成分で、
独特の香りが鎮痛や血行促進効果を生むそうです。また草餅を作るときの「モチクサ」
として馴染みの蓬はキク科の植物で、地下茎を伸ばして繁殖する植物です。

消化器や呼吸器、腰痛や虫さされなど、さまざまな薬効があるため和漢薬の原料や
民間薬として用いられてきました。お灸に使う「もぐさ」は蓬の若葉の綿毛から作ります。
季節の区切りとなる節句や行事を暮らしに取り込むと、不思議と次の季節も元気に
生きよう、頑張ろう、楽しもう、そんな気力が湧いてくるものです。一方、普段、毎日できる
ことで気持ちをスッキリさせる方法のひとつに掃除があります。掃除をすることは、
掃除をすることで、今、この瞬間に集中
禅においては修業の一つで「動く座禅」と呼ばれます。掃除を通じて、今、この瞬間に集中
することをひたすら学ぶのです。掃除に没頭することで余計な思考を断ち切り煩悩を
取り払うことができると思います。心の健康に良いことですね。

ガーデニングで植物の成長を楽しむことも心の健康には良いことです。ほかほかの
陽気の中、スコップやジョウロをもって植物を育てることも気分爽快。ガーデニングは
育てる本能を満足させ、花が咲いたり実がなったりと充実感をもたらしてくれます。
今なら、夏の朝、可憐な花を見せてくれるアサガオの種まきの時季。収穫の喜びを
楽しめるトマトやナス、キュウリなど夏野菜も今が苗の植えどきです。

落ち込んだり、悩んだり、イライラしたり…。マイナスの感情に襲われることは誰に
でもあり、対処の方法は人それぞれだと思いますが、なるべく多くの方法をもって良い
ですね。多くの解消方法の中から、その時の自分にぴったりの方法を選べたら、
マイナスの感情に振り回されずにすみますね。

しだいに夏めいてまいります。

気持ちの良い五月晴れの季節を楽しくお過ごしください。

皆様のご健康をお祈りいたします。

お役立ち情報ブログ
「久郷直子の読むサプリ」
公開中!

<https://www.kouraininjin.com/yomu-sapuri/>