



歳時記のある暮らし

二〇二二年

《四月》

うららかな陽光を受けて花が咲くころとなりました。
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。

四月といえば入社式や入学式。希望に胸をふくらませた初々しい新人と桜の花びらが舞う光景が見合います。趣味や教養など、様々な活動が始まる四月。こしはらくは新型コロナウイルス感染症によって日常ががらりと変わりましたが、若葉が萌え、花が咲き、鳥が鳴き、生命がいきいきと輝く始まりの四月は、新人のように新鮮な気分でスタートさせたいものです。穏やかな気候に後押しされて活動しやすい季節ですが、なぜか、だるい、眠い、イライラするなど、春特有の不調を感じることがあります。子血浩然(もうこうねん)の「春暁」の一節、「春眠暁を覚えず」のように暖かな日差しに眠気やたるさを感じることもあります。動物は春に冬眠から目覚めて活動し始めるため、エネルギー代謝を増やすようになります。その際、代謝に必要な栄養素が不足するとだるさや眠気を感じやすくなり、このことが原因とも考えられています。また「花冷え」や「寒の戻り」という言葉のとおり、春は寒暖差が激しいものです。身体は気温差に対応しようと自律神経を忙しく働かせます。自律神経は身体だけではなく心のバランスも司っているため、自律神経のバランスが崩れるとイライラを引き起こしてしまいます。

自律神経を整えるためには腸の働きを良好に保つことも大切といわれるので、春は食物繊維や乳酸菌を意識して摂り、適度な運動で腸の健康に気を配りたいものです。一方、心を整えるためには休養も大切ですが、イライラしない心を鍛えることも重要です。たとえば茶道では、静かな心が鍛えられるといわれますが、茶道の原形を完成させた千利休が提唱した「利休七則」からも、心を鍛えるためのヒントを得ることができます。

茶は服(ふく)のよきように、炭(すみ)は湯の沸くように、百(もも)は涼しく冬は暖かに、
花は野にあるように、刻限は早めに、降(ふ)らすとも雨の用意、相客(あいきやく)に心せよ。
「茶は服のよきように」は、お茶がおいしくなるように心を込めて点てる、という意味ですが、

(裏へ続きます)

人を満足させるためには、何事にも心を込めて丁寧に行うことが大切、とも解釈できます。

「炭は湯の沸くように」は、湯が沸くように炭を置き火を調整することですが、炭を無駄にせず最後まで燃やすためには、炭の特性や配置を知らなければ叶わないことです。形だけではなく本質を見極める力が必要なことを教えています。

「夏は涼しく冬は暖かには、季節に応じた快適さや季節感を楽しんでいたかどうか、もてなす側としては当然の心得ですが、四季のある国ならではの分ち合える楽しみみです。

「花は野にあるように」は、花は自然の中で咲いているかのように活けましょう、という意味で、花の美しさを最大限に引き出すための知恵でしょう。いきいきとしていることが美しいのは花も人も同じですね。自分らしくいられる場所が「野」なのかもしれません。

「刻限は早めには、時間に余裕を持つように」という意味です。せかせかしている人がいると、周囲の人は快適ではありません。時間に余裕を持つと心にゆとりが生まれます。

「降らすとも雨の用意」は、常に傘を持ち歩きましょう、ということですが、準備することを普段から心がけていると、予想外の出来事が起こっても臨機応変に行動できそうです。

「相客に心せよ」は、その場に居合わせたら、互いに気遣い思いやる心を持つとうことです。利休七則は、茶の湯を通じ主客一体となって幸せな時間を共有するための心得ですが、心を鍛えるための知恵にあふれています。イライラや不安に負けない静かな心を得るためには、何事も心を込めて丁寧に行い、相想像力を働かせて他者を思いやることが大切なのです。四月八日は「花祭り」。お釈迦様の誕生を祝います。生まれてすぐに東西南北それぞれに七歩ずつ歩み、右手は天を左手は地を指し、「天上天下唯我独尊」、天にも地にもただ独りかけがえのない命の大切さについて宣言されたといわれます。

花の命は短く、生命の息吹輝く快適な季節も短く貴重です。一日一日、楽しみましょう。皆様のご健康をお祈り申しあげます。

金氏高麗人参株式会社

おもてなし係お手紙担当 久郷直子

