



新年あけましておめでとうございます

本年もよろしく願いいたします

新しい年になりました。穏やかな三が日が続き、外出することが多くなりがちなお正月にとっては過ごしやすかったのではないのでしょうか。初詣は人出も多く拝殿まで長く並ぶところもありますが、

神社の杜の緑は深く、深呼吸するとパワーがもらえるように感じます。

年頭にはよく「新春を寿ぐ歌」といって和歌が紹介されることがありますが、印象に残ったものが一つ…北原白秋の歌です。

「みずまいに 眼先(まさき) 貴(あて) なる杯(さかずき) や とより
と屠蘇の注がれたるかに」

これは、お正月に目の前にある貴いさかずきに屠蘇がゆっくりと注がれている様子を歌ったものです。屠蘇は味醂を入れて作るので、お酒よりもトロツとした印象ですよね。それがゆっくりと注がれる様子を「とより」と表現しているのがとてもしっくりきました。お屠蘇は、お正月ならではの縁起物で、邪気を払う祝い酒といわれています。毎年11月頃から屠蘇散が薬局などで販売され、それを大晦日から酒と味醂に漬け込んで、元旦の朝に飲むというものです。実際、飲まれている方もいらっしゃると思います。屠蘇散の中身は、白朮、山椒、桔梗、肉桂、防風、陳皮などだそうで、独特の香りと飲み口が厳かなお正月を演出しているかのようです。これを屠蘇器という漆器のお銚子と盃で、年少者から年長者へと飲み進むといった儀式的な要素もあります。今では、各家庭で必ず…といったものではなくなっているように思いますが、昔からの新年の慣わしが垣間見ることのできるものの一つです。



このように、新年は昔から伝承されてきたもの、受け継がれてきたものがたくさんあります。今となってはどうしてこれを?といったものも多いかもしれません。そんな時は、ある意味チャンスです。「?」と思ったものは調べてみましょう。興味があればきっと深く調べたいと思うでしょうし、そこから多方面にアンテナを広げていくと様々な「謎」がご自身の中で溶き解されていく気持ちよさが体験できます。そんな時そのことに集中できるので、たとえば嫌なことや不安や悩みなどを考えたくない!と思った時に気を紛らわすことができ、ストレスの回避につながります。こんな毎日のちょっとしたきっかけで気持ちが楽になることもあるのです。日々ふと「?」と思ったことは大切にして、深掘りしてみましょう。たとえば、昔の童謡などを歌っていたら、ずっと思い込んでいたけれども歌詞を見ると全く違った文言であった…ということって案外あります。特に見る文字でなく耳で聞く音で受け継がれた歌は、聞き間違いの思い込みが発見できます。童謡の歌詞を眺めてみるだけで、「お!」という発見もあります。そんなふとしたことでいいのです。ストレス回避、リラックス、リフレッシュ効果が期待できます。特に新春やこれからは節分などをテーマにしてもいいかもしれませんね。ちょっとした「?」をたくさん見つけて、ワクワクしながら「?」→「お!」という体験をしてみましょう。



ご自身のなんとなくモヤモヤした気持ちに気づかれたら、ぜひ

「こころのサロン」にお話しに来てください。一緒に少しでも笑顔

顔になれるように考えていきましょう。(臨床心理士・公認心理師 濱口美雪)

こころのサロン: 毎週火曜日と金曜日 14:30~、15:30~、16:30~ 1回 50分

お一人またはご夫婦一緒でもお越しいただけます。パートナーの方お一人でもお気軽にどうぞ!