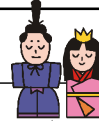


3月の主な行事

- | | |
|----------------------|--------------|
| 1日 : マーチの日 | 14日 : ホワイトデー |
| 3日 : ひなまつり、耳の日 | 18日 : 彼岸の入り |
| 6日 : 啓蟄 | 21日 : 春分の日 |
| 7日 : 消防記念日、警察制度改正記念日 | 23日 : 世界気象デー |
| 8日 : 国際婦人デー、ミツバチの日 | 25日 : 電気記念日 |



今月のかわら版 : 1 「ひなまつり」



3月3日は「ひなまつり」。ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を願う行事で、「桃の節句」ともよばれています。

◆ひなまつりの歴史◆

日本でのひな祭りの歴史は古く、その起源は平安時代中期(約1000年前)にまでさかのぼります。その頃の人々は、三月初めの巳の日(じょうし、じょうみ)の節句といって、無病息災を願う祓いの行事をしていました。陰陽師(おんみょうじ・占い師のこと)を呼んで天地の神に祈り、季節の食物を供え、また人形(ひとがた)に自分の災厄を托して海や川に流すのです。またこの頃宮中や貴族の子女の間では人形を使ったままごと遊び「ひな遊び」が盛んにおこなわれるようになりました。江戸時代になり「ひな遊び」と「上巳の節句」が結びつき、幕府により「上巳の節句」が五節句(年間の五つの節句)のひとつに定められると男の子の節句である5月5日の端午の節句に対し、3月3日は女の子の節句として定着していきました。

◆ひな人形◆

内裏雛(だいりびな) … 天皇(男雛)と皇后(女雛)を表す一対の雛人形。
「内裏=天皇の住居」を呼ぶことに由来。段飾りの最上段に飾られます。

最初は立ち姿が主流でした。時代を経るにつれ豪華な坐り雛が主流になり、江戸時代の最盛期には金欄を使い人形も大型化、等身大の物も登場したようです。

また、関東と関西では内裏雛の飾り方が異なり、東京では男雛が右(向かって左)、京都では男雛が左(向かって右)に飾られていることが多いようです。日本では古来「左」が上の位であり、京都では昔の並び順に習って男雛を左に飾っているのに対し、関東では昭和天皇のご即位の時、洋装の天皇陛下が皇后陛下の右側に立たれた時の並び順に合わせて右側に飾るようになったようです。

◆菱餅◆

古代中国で3月3日に春の七草を入れたお餅を食べる習慣があり、それが日本に伝わりよもぎ餅となり、江戸時代になると白餅が、明治時代には桃色加わって三色となりました。下から緑・白・桃色と重ねる順番は、「春になると雪の下には新芽が芽吹き、桃の花がつぼみをつける」といった春の情景を表現しています。

◆桃花酒◆

桃の花を刻んで清酒に浮かべたもの。3月3日に子供の成長や健康を祈って飲むお酒。桃の節句といえば白酒が有名ですが、この桃花酒が本式。「桃花は邪気をはらい長命をもたらす強い生命力の象徴」という中国の思想に基づいています。中国の故事には「水に流れる桃の花を汲んで飲んでみたところ、気力が充実して300歳まで長生きした」なんて話もある程で、桃花酒は大変に縁起の良いお酒なのです。

3月3日は、春を無事に迎えられたことを喜び、これからも元気で過ごせるようにと願う日でもあります。この日にふさわしい食べ物を楽しみ、過ごしてみたいと思います。



今月のかわら版 : 2 「涙の理由」

つらい時や悲しい時、また嬉しい時や感動した時に自然に流れる涙。涙は感情表現のひとつですが、実は起きている時にはいつも分泌されています。涙腺から作られた涙は、「まばたき」により目の表面に一定量が送り込まれ、知らず知らずのうちに鼻の方へ流れていきます。一日の涙の量は、大人だとわずか0.6~1ccですが、泣いた時はもっと多くなり(ひとつぶの涙の量が0.2cc)、鼻の方へ流すだけでは追いつかなくなり、目からポロポロあふれ出てしまうわけです。

◆涙の役割◆

- 目に入ったごみを洗い流す。
- 角膜に酸素や栄養を運ぶ。
- 目の表面の細菌を殺す。
- 角膜の光学的な性質をより発揮できるように高める。

涙がもし出なくなってしまうと角膜が乾燥して、やがて混濁し視力障害を起こします。「涙もろくて困ってしまう」より「涙が出なくて困ってしまう」方がはるかに困ってしまいますね。



◆涙はどうして塩辛い?◆

涙の成分は98.0%が水。そのほかナトリウム、カリウムなどが1.5%、たんぱく質が0.5%含まれています。涙が塩辛いのは、ナトリウムが含まれているからです。涙腺は、三叉神経、交感神経、副交感神経の三つの支配を受けています。

「悔しい時や怒った時」は、心身を緊張させる交感神経が刺激され、量が少なめでしょっぱい味の涙が、「嬉しい時や悲しい時」は、心身をリラックスさせる副交感神経が刺激され、量が多く薄い水っぽい涙がです。

涙を流す理由によって、量や味も違ってくるわけです。思いっきり泣いた後、気分がスッキリしたことは誰でも経験したことがあると思います。涙を流すことは、同時に強いストレスや感情など心につまったものを洗い流す浄化作用もあります。

大人になると泣きたい時に素直に泣く、という事がなかなかできなくなる気がします。あらゆる生き物の中で「感情」をもつのは人間だけです。自分の心に正直にそして素直になって感動する気持ちを大切にしたいですね。