

## 12月の歳時記 : 12月の季語 : 初冬/寒冷/師走/孟冬/霜夜



・初冬の候 ・寒冷のみぎり ・師走に入り ・日ごと寒さが募りますが 初冬の候 ・寒冷のみぎり ・師走に入り ・日ごと寒さが募りますが などなど

### 冬を健康を願う行事 冬至

毎年12月22日頃が冬至にあたり、一年で最も昼が短く、夜が長い日です。この頃から次第に寒さも本格的になり、人々は冬を過ごすための準備や食料の保存に、本格的に取り組まなければならない時期なのです。

### かぼちゃと柚子湯

冬至にかぼちゃを食べるという習慣は、野菜が不足しがちなこの時期に、ビタミンやカロチンを摂るという合理性があり、昔の人は「冬至までとっておいたかぼちゃを食べると魔よけになる」といっていたそうです。

また、この日柚子湯に入ると風邪を引かない、という言い伝えも合理性があります。柚子の香りのお湯にゆっくり浸かることでリラックスし、体も温まります。肌を引き締め強くする作用もあるので、厳しい寒さに負けない体作りのための、現代にも十分通用する昔の人の知恵といえます。

### 一年の感謝を込めて お歳暮

お歳暮は、一年の締めくくりにお世話になった方へ感謝の意味で品物を贈る習慣のことですが、もともとは、新年を迎えるために、先祖の霊を祭るために必要な物を、親元へ供えるという行事でした。

今では、デパートなどから送ることが多く、品物も日用雑貨、趣味の品物など多彩になっていますが、先方には、12月の初旬から20日ぐらいまでに届くようにし、金額はお中元の2～3割増しが目安です。

### 外国では教会中心の行事 クリスマス



12月25日は、キリストの誕生を祝う日として、前夜のクリスマス・イヴとともに盛大なお祝いをします。キリスト教の信者たちは教会に行ってミサをしたあと、家族や知人が集まってパーティを開き、プレゼントを交換したり、七面鳥の丸焼きなどのクリスマス料理で賑やかに祝います。

しかし日本では宗教的な意味から離れ、パーティを開いたりプレゼントを交換したりする、年末の楽しい行事になっています。

### 一年の最後の日 大晦日(おおみそか)

昔は、前日の30日までに、全ての正月準備を終え、大晦日には心身を清めて神社にこもって新年を迎えたり、夕方から祝い膳を囲んで「お年とり」をしたところもあります。これは、昔は日暮れが1日の境目と考えられていたため、大晦日の夜は、もう新しい年が始まっているという考えかたから生まれた風習です。

### 年越しそばと除夜の鐘

大晦日にそばを食べるのは、そばが細く長いことにちなんで、延命や幸せが長く続くことを祈る縁起物とされているからです。また、そばには五臓の毒をとる効果があるから、という説もあります。

#### 【除夜の鐘】

中国の宋の時代に始まった仏教行事に由来していて、江戸時代以降、盛んに行われるようになりました。

除夜の鐘は、百八つつくのがならわしですが、これは人間の煩悩(悟りを妨げる心のけがれ)をはらって、すがすがしく新年を迎えるという意味と、一年間の季節分類を総合した表現だという説もあります。

鐘は旧年中に百七回つき、新年を迎えてから百八つ目をつくのが正式といわれています。



12月の花 : 千両

