

2024年1月23日 月曜朝会「大寒」

皆さん、おはようございます。先週土曜日に一年で一番寒い時期「大寒」を迎えました。このところ毎朝の気温が一桁になってきて本当に寒いなど、暦と共に季節は進んでいると感じる毎日です。

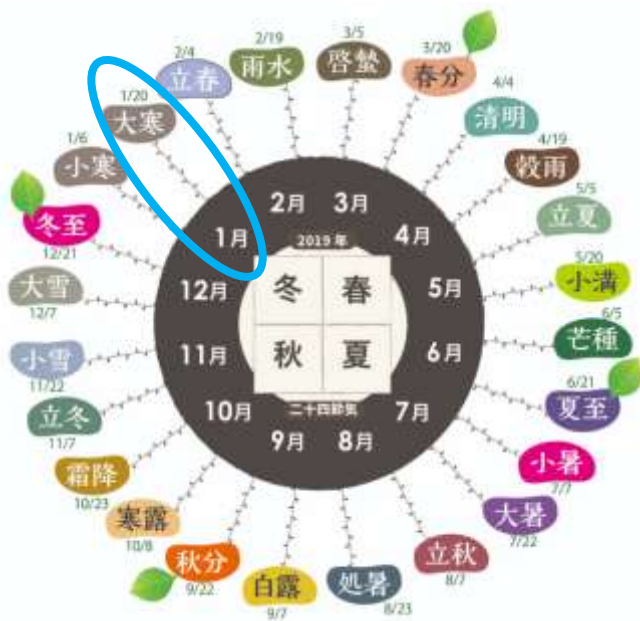
2024年の大寒の期間は、1月20日～2月3日（節分）までです。翌日の2月4日が立春で、暦の上ではここからが春になるのですね。



今日は、暦と大寒について少し話をしましょう。

大寒は一年の季節を24に分けた「二十四節気」の一つで、その年の最低気温を記録することもあるほど、日本中が一番寒くなる季節なのです。

過去の記録でいうと1902年1月25日に北海道旭川で -41°C を記録しています。これが日本国内の最低気温となっています。その他にも帯広では、その翌日に -38.2°C 、上川で -36.8°C を記録しているのですね。



つい最近では、長野県菅平で2023年1月26日に -27°C を記録したことも報告されています。今年は暖冬と言われていますが、それでも大寒の時期は寒くなりますね。今年は何のくらい下がるのか天気予報にも注目したいですね。

今までの朝会でも、季節の変わり目などでは、旧暦や二十四節気について、おりあるごとに触れてきました。現在私たちが使っている、太陽の動きでもって作られた「太陽暦」とは違い、それ以前は月の満ち欠けとをもとに季節を表す太陽の動きを組み合わせた「太陰太陽暦」を使っていました。

ただし、月の動きの一年は354日で、太陽の動きの一年の365日と比べると約11日短くなるので、何年かに一回「閏月」を設けて調整をしていたのが「太陰太陽暦」でした。現在は世界共通の太陽暦が中心ですから、このような不便さはないですね。

しかし、日本の古くからの習慣は、この旧暦によって行われることが多く残っています。二十四節気では、立春から始まり冬の終わり大寒を一年の最後としていまし

た。今年で言うと1月20日から2月3日の期間を一年の最後、一番寒い大寒となり、節分集会在計画されている2月3日が一年の最後となっているのですね。

そして、2月4日に「立春」を迎え、二十四節気で言うところの、新たな一年がスタートするのです。

では、この大寒期にはどんな行事が行われるのでしょうか。有名なところでは寒さが一番厳しいこの時期に、冷たい水を体に浴びて、心と体を清め、精神を鍛え、無病息災を願う「寒中みそぎ」や「寒中水泳」、武道などでは「寒げいこ」などが行われます。そして、大寒の最終日には皆さんもよく知る、「節分」があります。

「鬼は外、福は内」と煎った大豆をまいて、厄払いをするのですね。一番寒いこの時期には、体を壊しやすいことから、鬼を退治することに例えて、みんなの健康を祈ったのです。

この時期の「寒中見舞い」も健康を気遣う季節の便りとして出されることが多いですね。



最後に、この時期に食べると良いと言われているものを紹介しましょう。

寒さ厳しいこの時期の「寒の水」は良いとされていて、この水を利用してついた「寒もち」や「甘酒」、この時期に採れる「寒しじみ」や「大寒卵（たまご）」は特に有名ですから、皆さんも食べてみて健康を維持して欲しいと思います。

今日は大寒にまつわる話をしましたが、科学や情報など進んだ現代にあっても、日本では昔からの習慣や行事を大切にしていること、長く続けられていることに関心を持ち、しっかりと向き合っていくことが大切です。

関心を持った人は、もっと調べてみたりすると様々な新しい発見があると思いますよ。

6年生は短縮授業になりましたが、生活のリズムを崩さず、体調管理に気を付けてください。学校生活を充実させることは、平常な心を維持する一番の方法です。クラスや学年の仲間との触れ合いが一番であることを忘れないようにしてください。