

季節を楽しもう 2023年 9月 秋の風を感じて月を観よう

Be Life Design

中秋の名月 今年9月29日

中秋の名月は旧暦8月15日の夜に見える月のことで、現在の暦では9～10月頃です。秋分の日以前の一番近い新月の日を旧暦8月1日とし、15日目が中秋となります。ちなみに必ずしも満月とは限らないのですが、今年の中秋の名月は満月です。1年で最も美しい月と言われているのは、月が見上げるのにちょうど良い高さであることと、秋は空気が澄み渡り月が鮮やかに見えることからだそうです。神社仏閣の他にも観月のイベントを開催するスポットも色々あります。1人や少人数でしっとり月を見るもよし、多くの人がいる場所でにぎやかに月を見るもよし！そんなことを言いつつ、一節

には満月を見てはいけないという説もあります。情緒不安定になることもあるので、ご自身の心や体のコンディションに合わせて様々な方法で(月をイメージした音楽・お茶・お団子を食べるetc)月を愛でるのも素敵ですね！

お月見 お月見の起源は古代の中国。月を祀り、満月を鑑賞する風習からと言われています。日本には平安時代に伝わり、貴族たちが月見の宴を催すようになりました。庶民に浸透したのは江戸時代だそうで、子供たちが月を見上げる浮世絵も。

正式なお月見は2回ある！？

中秋の名月(十五夜)と、十三夜(旧暦の9月13日で今年は10月27日)の両日が、月を愛でながら収穫の感謝する日となっています。どちらか一方だけでは、縁起が悪いという言われもあります。少し欠けた月の十三夜を風流とする感性がとても日本らしいですね。

月を詠んだ和歌

名月や 池をめぐりて 夜もすがら

(名月を眺め池の周りを歩いているうちに夜が明けてしまった) 松尾芭蕉

天の海に雲の波立ち月の舟 星の林に漕ぎ隠る見ゆ

(雲の波が立つ空の海に、きらめく星の林に月の舟が漕ぎ入り隠れているのが見える) 柿本人麻呂

多くの芸術家が月からインスピレーションを得て、素晴らしい作品を生み出しました。クラシック音楽で有名なのはドビュッシー「月の光」、ベートーヴェン「月光」また夏目漱石は「I love you」を「月がきれいですね」と訳した逸話も残っています。何ともロマンティック！

次ページは月の影響や月にまつわるアレコレについて

月と恵み 海外では秋分の日以最に近い満月をハーベストムーン(収穫月)と呼びます。日本の中秋の名月のような位置づけで、秋の実りに感謝する習慣は民族を超えて、古くからあるようです。というのも、かつては月の満ち欠けで種まきの時期などを決めていて、地上へ芽を出す前の植物は、月の光の磁場でその成長を促されているという記述もありました。また女性の体のリズムや産卵時期は月との連動も大きいこともあり、月には育むやさしいエネルギーを感じますね。

月の影響 月は水を支配していると言われ、潮の満干に影響及ぼします。海でさえ月に影響受けるのですから、体の多くが水分の人間も月の影響を受けるのも納得です。人間の体内時計は25時間前後。太陽のリズムは1日が24時間。月は24.8時間。人間本来の体内時計は、太陽より月のリズムに合っているとさえそうです。太陽は人間の理知的な部分や「動・陽」を支配し、月はホルモン分泌・生体時計・人間の本能etc私たちがコントロールできない無意識の部分「静・陰」の部分を司ると言えるでしょう。月の満ち欠けに沿った古代の生活は、自然の摂理そのものですね。



たまには月を感じて
デジタルデトックス
しませんか？

月の光は脳の興奮を沈め、疲れやストレスから解放してくれると言われます。ストレスが多く交感神経過多になりやすい現代だからこそ、副交感神経にスイッチするためにもデジタルと離れた時間を過ごしてみませんか？



月にまつわる植物

中南米原産のドラゴンフルーツ(サボテンの実)が花を咲かせるのは満月と新月の夜。花は一晩で咲き終わり、その後、ジューシーな赤い実をつけます。また濃厚な香り、多肉植物の月下美人は、夜に真っ白い花を咲かせます。以前、産直で食用の月下美人を見つけて酢の物にしたら、とても美味でした。ちなみに月に支配される植物は水分を多く含み肉厚のものが多いそうですよ。



～月に支配を受けている花々～
椿・くちなし・ジャスミン・蓮・睡蓮・白いバラetc
～月に支配を受けているハーブ～
カモミール・レモン・サンダルウッドetc