



ウエノ薬局 ほっと通信

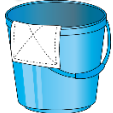
We offer the bright future with health.

vol. 102 2018.12

U E N O
dispensing pharmacy

意識が変わればやる気も出る大掃除のススメ

～これで大掃除をせずにはいられない!～



年末になると気が重い…

いよいよ今年も残すところあと一か月になりました。この時期になると大掃除を「いつかしなきゃ」と気が重くなってつい後回しにしてしまいがちです。そもそも、なぜ年末に大掃除をしないといけないのでしょうか？ただでさえ慌ただしいこの時期に面倒に感じる方も多いと思います。そこで今回は、大掃除のルーツを紐解いて、意識や考え方を变えることで、気持ちよく家族みんなで掃除して新しい年を迎える準備をしっかりとしましょう！



大掃除をする理由～その1



大掃除のルーツは煤払い（すすはらい）です。昔は家の中に囲炉裏やかまどがあり、家の中が煤だらけになったので、煤を払うことが掃除をすることの象徴でもありました。また、払うという言葉には、清めるという意味があります。煤払いをする日には諸説ありますが、一般的には12月13日です。旧暦12月13日は婚礼以外は万事に大吉とされる鬼宿日（きしゅくにち）だったため、江戸城で煤払いが行われるようになり、それが一般に広がったと言われてます。では、なぜ吉日を選んで煤払いをしたのでしょうか？

それは、煤払いというのは単なる掃除ではなく、新年を司る年神様を迎えるための神聖な清めの行事だったからです。煤払いというと神社やお寺の煤払いを思い浮かべるのは、そのためですね。

台所は生命の源

一連の正月行事というのは、新年を司る年神様をお迎えするために成立しました。年神様は、農耕神であり祖霊神でもあると考えられているため、家々にやってきて新年を生きる力や福徳を授けてくださると言われています。そこで、年神様を迎える前に家中を清めるわけです。私たちが大事なお客様が来る前に念入りに掃除をするのと同じことです。



床の間、居間、神棚、仏壇はもちろんのこと、とくに念入りに掃除したいのが、台所です。台所というのは、家族が生きていくために欠かせない料理を作る場ですから、台所を汚くしていると生命力も落ちやすく、その家の運も逃げてしまうと考えられています。台所には、かまど神（荒神様）がいるとも言われていますので、日頃からきれいにしておくに越したことはありませんが、新年を迎える際は特にしっかりと掃除しましょう。

大掃除をする理由～その2

大掃除は、けじめのひとつと考えられています。昔から、「ハレ」と「ケ」という概念があります。ハレは正月や祭りのような非日常、ケは仕事や普段の生活などの日常をさしており、ケの日常で枯れた気（ケガレ）を、ハレの非日常で晴れさせ、元の気に戻して「元気」になるということを繰り返しながら暮らしてきました。ハレの中でも、お正月というのは最も重要であり、昔は魂を更新する（パワーチャージをする）重要な時と考えられていました。



お馴染みのお雑煮は、魂の象徴であるお餅を食べ、身につけるための料理です。意識はしていませんが、お正月に特別な気持ちになるのは、こうした文化が根底にあるからかもしれません。煤払いに清めの意味があるように、大掃除には有形無形の様々なものを払ってけじめをつける意味があるので、すっきり気持ちよく新年を迎えられるのでしょうか。昔から、掃除をすると良いことがあると言われていますが、その最たるものが大掃除であり、隅々まできれいにすると、年神様がたくさんの福德を授けてくださると言われています。

大掃除をやる気になったら

こうして理由を見てみると、大掃除は単なる掃除ではないことがわかります。やる気が出たら、その気持ちを大切にしてください。では次に、時期と内容のポイントをみていきましょう。

◇ 時期 ◇

昔は、煤払いが済んだら門松にする松やおせちを作る薪などを山に取りに行き、神聖な場であることを示すしめ縄をつけて、年神様を迎える準備を進めました。だから、12月13日を正月事始めといいます。現在は年末に大掃除をしますが、本来は13日に行っていたので早めに取り組んでおけば、年末に慌てることもなく余裕をもって過ごせます。



◇ 内容 ◇

出来るなら家中を掃除したいところですが、なかなかそうもいかないのが現実です。なのでまずは、自分でここだけはやっておきたいと思ったところから手をつけますが、本来の意を汲んで、床の間、神棚、仏壇、リビング、キッチン、浴室、トイレなどに優先的に取り組むといいでしょう。最近は、便利な道具や優れた掃除術がありますので、それらを駆使するのもいいでしょう。自分なりに納得できるよう掃除して、気持ちよくお正月を迎えてくださいね。



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

★ホームページにて薬剤師ブログなどがチェックできます。どうぞご覧ください!
www.ueno.vc

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1121
ウエノ美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ薬局 西調布店
TEL042-444-0300
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2266

