

ゆらね養生雑記

自然に添って、暮らすこと

旧暦入門 （今日からあなたも陰陽師）

夏の土用期間に梅を干すのが、僕の毎年の恒例行事となっています。古来は梅干しを作るというよりも、梅酢目ので漬けることも多かったようで、梅を干さずにそのまま食べるということもあったそう。なので今年はいよいよ干すのと干さないパージョン、二つやってみようかと思つています。干さない梅はなんと呼ばばいいんだろ？うめほさず？

夏はこうして梅を、そして冬の大寒（二十四節氣）になれば味噌仕込みと、曆的にみれば夏、そして冬の土用にそれぞれ手仕事をやっていることになりませう。

養生的にも、夏と冬の土用は特に大切な時期。梅や豆、そして自

然と向き合う、その仕事をしていく時間こそが、僕にとつては何よりの養生になっていくのかもしれない。今回はそんな季節の節目にあたる土用のことについて書いてみたいと思います。

★土用は、年4回

土用は「立春・立夏・立秋・立冬」といった各季節がはじまる18日前の期間を指し、年4回それぞれ「春の土用・夏の土用・秋の土用・冬の土用」となります。

もう少し詳しく言えば、太陽の角度（黄経）によつてそれぞれ春の土用（27度）夏の土用（117度）秋の土用（207度）冬の土用（297度）が決まります。土用という言葉は「土

旺用事」からきており、土の氣が盛んにすることを表しています。土とは五行において「万物が歸し、また生まれる場所」また「ものを变化させる力」を持つと考えられています。つまり土用とは、前の季節を終わらせ、新しい季節を生むための、移行期間のような働きがあります。

★バタバタしない

土用は、土の神さまが支配されている期間なので、この間は土を犯すようなこと（家の増改築、井戸掘り、植物の植え替えなど）は禁忌とされました。そこから派生して、引っ越しや旅行、転職や新しいことを始めることはNGとといったようなことも言われるように土というのには地

足を付ける（グラウンディング）という、どっしりと構えるような意も持つので、そう戒めていたのかもかもしれません。

農事的にも、土をいじることを控えるということは、つまりカラダを休めよ、と促しているのかもしれない。

★風は神意を伝える使者

養生的には4つの土用の中でも、夏と冬が最も重要で、祭事的にもその頃に「節分」や「夏越の祓え」といった大きな禊の行事があることからその意が伺えます。

また曆的には春のはじめは「東風水解（はるかぜこおりをとく）」そして秋のはじめは「涼風至（すず

かぜいたる）という、いづれも風の候（七十二候）から始まります。

古来風は、神さまのメッセージを伝える使者であり、季節というのは風が運んでくると考えられていました。中医学で風は「百病之長」とし、その風の変化がするということ、季節が変わること、つまり未病のケアに努めることを意味します。

そんなことを思うと、この立春と立秋の初候にあたるこのふたつの候は、なんとも趣深いものがありますね。ではよき晩夏を。

▼ 三木哲哉

ゆらね推拿担当。陰陽五行の自然観を学びながら、旧暦、旬の野菜、ツボを使った養生の仕方をお伝えしていきます。



【発行】

推拿とレイキゆらね

〒612-0073

京都市伏見区桃山
筒井伊賀西町40
シコービル3階東
075-621-7611



ゆらねの主な予定

- ▶ 7/17（土）
出張推拿
@マルシェノグチ
- ▶ 7/20（火）
二十四節氣を学ぶ会
@Zoom
- ▶ 8/5（木）
陰陽五行の勉強会
@Zoom



サロンの予約（施術・占い）や出張のご依頼（推拿・お話し）など気軽に声掛けください



ゆらねのLINE

ムシのお手伝い

大阪市内のワーショ
プに参加しました。す
ると、以前住んでいた
住所近辺にお住まいの
方が参加されていまし
た。正直なところ、こ
う「懐かしい……」とい
う気持ちはありませ
ん。

それなのに気づくと
「遠くからの参加です
ね？私、この前までご
近所さんでしたよ」と
私から声かけていまし
た。

「何にもないとこです
よねえ」など言ってく
まわらないように……と
気を遣い、気がつけば
「毎日、朝日や夕日が
とてもきれいですよ
ね」なんて口にし、あ
あ私は何を言ってるん
だ……と恥ずかしく
なっている

「そうでしょう？毎日
毎日近所で見れるんで
すもんね。観光地に行
かなくても」と。
私よりもいくつか若い
方でしたが、同じよう
に空を見ていた人がい
りました。そして、そ

んな人とおしゃべりで
きたことも。

なんだか最近、外に意
識を向いてばかりで、
心が落ち着かない状態
が続いたかもしれない
なあ。

ゆつくりと近くの公園
を歩き、身近な緑から
面白さと穏やかな気持
ちを味わってみよう
か？そんなことを改め
て感じるひとときでし
た。

▼ K S

心理学、脳科学を3。
季節感、五感を楽しむ
事を7と字を生活に
生かして、中庸なわた
し。でありたいと思っ
ています。

庭の半夏生が見頃を迎
えています。

その名の通り、半分白
くお化粧をしたような
葉がすうっとして美し
く、清々しい草。雨の
季節がよく似合いま
す。

数年前、隣家から移植
させてもらいました。

さすがどくだみ科、根
が張って年々増えてき
て、ドクダミ、ユキノ
シタと共存していま
す。

今年には毛虫が大量です
か？

つばき科の葉にこれ
もかというくらいチャ
ドクガの幼虫が発生し
ました。昆虫図鑑とス
マホで調べたところ危
ない害虫と知り、なん
とか蛾になる前に駆
除することができまし
た。

そんな、寝ても覚めて
もチャドクガな日々が
終わつたかと思えば、
お次は梅しごと。

今夏は梅も豊作なの
かな？多方面から沢山頂
き、毎日梅に追いか
けられていました。梅は
待ってきれいな梅は
ね。こちらの都合など
お構いなしで梅は黄ば
む、忙しい、忙し
い、忙しい、忙しい
らうにはいられない
楽しいお仕事です。

▼ mu

育児、時々推拿、レイ
キ、珈琲屋。

葉なんてそこらにある
なと思う。

野草もやけど。梅干に
梅酢、味噌に塩、ゴマ
やハチミツ、酒も。ゴ
だいたいの家にあるや
つ。先日好奇心で梅酢
を調べたら、効能が多
過ぎて「もうコレだけ
でイけるやーん」てな
りました。

万能……といえればレイキ
もそうです（↑むりや
りねじこむ笑）

my MEMO (9)
記述でダントツ多いの
は、やはり塩！

減塩が叫ばれておりま
すが、ちゃんとしたも
のであればミネラル豊
富。消臭や防腐作用あ
る。美味いし、色んな
国や色んな味は楽しい
♪熱中症対策にもなる
し、塩を上手く取り入
れてこの夏を乗り切
りたいなーと思いま
す。

▼ エリオ

レイキと占い、足裏と
アート。投げ占はじめ
ました。

編集後記

我が家に突如コウモリ
が迷い込んできました
（召喚した訳ではない
です）。

その辺にあったタツ
パー（さつきまでサラ
ダが入っていた）で捕
獲し、逃がしてやりま
した。嘯まれると狂犬
病になるそうで（後に
教えてもらいました。
おお、怖っ）

なんとなく不気味なイ
メージのあるコウモ
リ。しかし日本や中国
では、幸盛り（コウモ
リ）と言ったり、蝙蝠
（コウモリ）という字
が「福」という字に似
ているところから、福
が舞い込んでくる、と
するなど、縁起のよい
動物とされています。

コウモリといえば、オ
ジョー。オジョーとい
えば、ブラックサバス
、ブラックサバスとい
えば、アイアンマン。ア
イアンマンといえば、
ロードウォリアー
ズ。ロードウォリア
ーズといえば、健
介。健介といえば、北
斗ではなく、馳浩。