

こんばんは。北大生協学生委員会です！

今日は2月3日。節分ですね。「鬼は外」「福は内」と言いますが、「福は内」とだけ言うところもあります。常に鬼を追い払ってくれるものがあるからだそうです。

さて、今回お届けする内容は「節分」「罪悪感の湧きにくい息抜き」です。

■□■節分のお話

なんでこの記事選考通ったんだよ。というわけで節分です。何を話すかと言いますと、「節分」について話します（は？）。皆さん、節分はご存じですか？流石に知っていることと思いますが、それでは去年の節分が「2月2日」であったことはご存じですか？あまり知らなかったのではないかと思います。というわけで節分についてQ&A方式で語っていきこうと思います。知らないことも多いと思うので、この機会に節分について詳しくなってください（そこ、興味ないとか言わない、興味を持つんだ）。そして、友人にドヤ顔で広めてください。きっと、鬼を見る目で見られます。それではどうぞ。

Q1. 「節分」とは？

A1.

「節分（せつぶん・せちぶん）」とはその名の通り、四季を「節目」で「分ける」ことからその名がついています。具体的には、四季を表す「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指します。その中でも、特に「立春」の前日を重んじます。私たちが言う、狭義の「節分」は立春の前日を指す節分です。

Q2. なぜ去年は「2月2日」が節分だった？

Q2.

前述のとおり、節分は四季の節目を指します。「立春」「立冬」のほか、「夏至」「冬至」などの暦を指す、「二十四節季」は、太陽と地球の位置関係によって決まります。「春分・秋分」は太陽が真東から昇る日であることは、義務教育の理科で習いましたね。この暦は国立天文台が決めています。去年は立春が「2月3日」だったため、節分もズレたわけなんです。

Q3. 「節分」って何をする日？

A3.

節分は、一般的に「邪気を払い、無病息災を願う行事」とされています。昔の日本では、「季節の変わり目は邪気が生じる」と考えられていたため、邪気を払う行事として、追儺（ついな）という行事を行うのです。追儺とは、鬼を豆で追い払うあれです。その後、年齢の数より1つ多く豆を食べて終わりです。年の数だけ食べられなかったり、そもそも大豆が苦手だと言う人は、福豆3粒と昆布や梅干しなどを入れた「福茶」をいただきましょう。ちなみに、地域によってやり方は異なるので、お住いの地域に合わせてやりましょう。

Q4. なんで「豆」をまくの？.

A4.

投げやすいから・・・というわけではありません。古くから日本人は「言霊」の存在を信じていました。言葉には霊力がある、言ったことが本当に起こる的なそれです。「豆まき」は室町時代に行われるようになったと言われていますが、豆＝魔目（鬼の目）を滅ぼすということで投げられているそうです。語弊を招く言い方をすると、駄洒落ですね。五穀（米、麦、稗（ヒエ）、粟（アワ）、豆）の中で一番安価で投げやすいという説もあるにはあるそう。なんだ、最初のものであるじゃん。ちなみに、投げる豆は「炒り豆」です。投げた豆に芽が出ないようにすることと、炒る＝射るということで、「鬼の目を射る」目的があるそうです。ちなみに、北海道では落花生が使われます。雪に埋もれてしまう炒り豆は見つけにくいのです。

Q5. 「恵方巻」って何なの？

A5.

最近「恵方巻」をよく見ますよね。マグロだのエビだのにすごい気合を入れて、卵なんかもなんかすごい人が作っていて、キュウリはどうでもいいのかよなんて思う今日この頃です。そんな節分の定番である恵方巻ですが、その発祥は「大阪」です。節分に恵方（福德を司る神のいる方角）を向き、願い事を浮かべながら「黙って」最後まで食べるといいことがある、というものです。中の具ですが、恵方巻の基本形は以下の7種の具で出来ています。

- ・かんぴょう：細くて長い形から「長生き出来るように」との意味があります。
- ・しいたけ：古くから神への供え物とされてきたのと、傘の形が陣笠（頭に被る笠）に似ているため、「身を守る」という意味があります。
- ・伊達巻か卵焼き：黄色い色から、財力・金運のゲン担ぎとなっています。
- ・ウナギ：縁起のよさで知られる魚です。「うなぎのぼり」という言葉からも分かる通り、出世や上昇の意味があります。
- ・桜でんぶ：鯛などの白身魚をほぐし、ピンク色に着色した食べ物です。鯛は「めでたい」食べ物ですね。
- ・海老：その紅白の色と飛び出た目玉から「めでたし」という語呂合わせになります。また、曲がった腰と長いひげから健康長寿の意味があるのは有名ですね。
- ・キュウリ：うん、まあ、キュウリです。何故入っているか疑問に思うかもしれませんが、「9つの利」とのことです。ちなみに、夏が旬ですね。

よく見ると、マグロなんて入ってないですね。なんか渋い食べ物ばかりですね。ただ、あくまで基本形なので、スーパーでは売れやすくする目的で美味そうな海鮮を増やすわけですね。筆者も、しいたけよりはマグロの方が嬉しいですね。間違いなく。

いかがだったでしょうか？受験生の皆さんにとって厄は嫌なものです。願掛けの一環としてやってみてはいかがでしょうか？ちなみに、今年の恵方は「南南東」だそうです。それではまた。

■□■罪悪感の湧きにくい息抜き

2次試験までいよいよ残り3週間ほどとなりましたね。毎日勉強していると、気づかないうちに疲れがたまり、休みたくなると思います。息抜きしたい！けど休むと勉強していないことへの罪悪感が募る...というあなたへ、罪悪感の湧きにくい息抜きのコツをご紹介します。

・時間を決めて休む

一回休憩を取るとそのまま休んでしまってなかなか勉強に戻れないという方におすすめの方法です。休憩の時間を決めておけば知らない間にだらだらと長い時間休んでしまった...という事態を防げます。また時間を決めておくことで、限られた休憩時間の中で何をすることも考えられて休憩の効率も上がると思います。あらかじめ休憩時間に何をするか決めておくのもいいですね。

・次につなげる息抜き

息抜きは自分のコンディションをあげるのに必須です。何時間も机に向かって集中力を維持して勉強できるという人の方が少ないのです。集中力が切れたら一回休憩に入り、また勉強を頑張るためのエネルギーをチャージしましょう。休憩が終わった後に何をするかを考えておくと休憩から戻るときも上手く気持ちを切り替えられるはずです。

・身体を動かす

受験勉強でずっと椅子に座っていると身体が凝り固まってしまいます。休憩時には積極的に身体を動かすことを意識しましょう。ストレッチ、ランニング、ダンス、散歩など何でもいいと思います。身体を動かすのは大切ですが、同時に頭や目を休めることも大切です。休憩中は、スマホを見ずに遠くを見て目を休めたり、スマホを見るにしても頭を使わないコンテンツを見たりして脳を休ませてあげましょう。

■□■今日の写真.....

防寒着

https://drive.google.com/file/d/1_CKBCOWRZZSohg4_29b4V7PSXtshF1Mf/view?usp=share_link

ロールちゃん

https://drive.google.com/file/d/1Xluk1QAxFncf5mgncASQM_hZ-_2U6j-I/view?usp=share_link

■□■今日の問題……………

今日、あなたがたには齡（数え年）の数だけ英単語の意味を答えてもらいます。早生まれ等々あると思いますが、それは考慮しません。19個解いてください。それではどうぞ。

1. royal
2. acute
3. theft
4. loyal
5. tame
6. refine
7. triumph
8. aisle
9. feast
10. debris
11. declare
12. impose
13. panel
14. grasp
15. jury
16. scheme
17. overlook
18. forbid
19. adequate

1と4は似て非なるものです。意味は思いつくだけ良いものなので、来週の回答にない答えを言うのも良いことです。

……………前回の解答

1. keep A from doing: Aが～するのを止める、妨げる
2. supply A with B: AにBを供給する
3. consider A (to be) B: AをBとみなす
4. come to do: ～するようになる
5. apologize to A for B: BのことでAに謝罪する

……………

次の配信は「試験室紹介」「受験期に言われて嬉しかった・励まされた言葉」です。楽しみに！

■□■今週のブログ……………

更新があったときのみ、書くようにお願いします！

リンクは<http://hokudaigi.blog119.fc2.com/archives.html>の、一番上の記事のリンクを張ってください（このリンクじゃないです）

■□■追伸……………

節分は神道が関わってくるような行事ですが、次のバレンタインはキリスト教の行事です。ただのイベントとするのではなく、ちょっと深く調べてみると、新たな世界が開けるかもしれませんね。ちなみに、ホワイトデーはただのイベントです。（文・1・とま）

受験期は某少年団の動画を見漁っていました。受験期に限ってアイドルにハマってしまうのなんなんだろう（総文・1・はんな）

○バックナンバーはこちらから

<https://hokudai-coop-gi.com/mail/mail.html>

○配信停止はこちらから

`%url/https:out:ouen23stop%`

○北大生協学生委員会のブログはこちらから

<http://hokudaigi.blog119.fc2.com/?cat=22>

○質問等はこちらまで

北大生協学生組織委員会

jukensei_ouen@coop.hokudai.ac.jp
