

暖かな春の日差しが心地よく、全国の桜の開花も聞こえてきました。
心ウキウキとする時季となりましたね。

・・・とは一般的に言われているものの、
本当は、ウキウキどころではなく、「やる気
がでない」とか「疲れが取れない」「体がだ
るい」などの不調を感じている方もいらっ
しゃるのではないのでしょうか？もしかした
ら、「日中の倦怠感」や「不眠」に悩まされ
ている方も多いのかも知れません。



と言うのは、私自身が、なんとなく（最近なんだか疲れが取れないし、元気になれないな
あ）と、感じているところがあるからです。まあ、「年齢のせい？」と言えばそれまでです
が、それにはちょっと抵抗したい自分がいます・・・(^_^;)

そうした中、どうやら体の不調の原因は、「木の芽時（このめどき）」が理由の一つなの
ではないかということが分かりました。とにかく、年齢ではなく、季節のせいのように、私
は正直ほっとしました(*^_^*)

以下、「木の芽時」について簡単にご説明します。

木の芽がいっせいに膨らむ頃を「木の芽時」と言います。この頃は、木の芽や虫たちが冬
を越え、動き出す季節です。やる気と希望に満ちあふれた春なのですが、その反面、この
時期は、昔から「精神的に一番バランスを崩しやすい」と言われているそうです。その理
由のひとつは、春の安定しない気温の差です（確かに、先週末は急に冷え込み、雪が降り
積もりましたね）。それが、自律神経のバランスを崩すとのこと。また、進級や進学、
異動、転居など、社会的なストレスにもさらされ、精神的に不安定になってしまうとも
言われています。昔の人は、こうした春の不安定な状況を「木の芽時」と名付け、いつもよ
りゆっくり休みながら過ごしていたそうです。

しかし、今は、新生活を迎えた余裕のない日々の、そうそうゆっくりしてられないのが
現実です。そういう場合は、なるべく生活リズムを整え、自分に適したリラックスタイム
を取り入れたり、旬の食材を食べたりするといいそうです。

ちなみに、私にできそうな「木の芽時」の過ごし方について、少し考えてみました。それは、できるだけ早寝するように心がけ、旬の食材を意識して食べること。できれば温泉でリラックスできたら最高だなと思います。そんな程度ではありますが、「木の芽時」の上手な過ごし方が、念頭にあるのとないのとは大部違うように思います。

いかがでしょうか？

なんとなく体が不調だったのは、春の安定しない気温の差や、別れが寂しいなど、知らぬ間にストレスがかかっていた。それはつまり「木の芽時だから」と思えば、少しは明るい気持ちになれるのではないのでしょうか。

今まさに、やる気と希望に満ちている皆さんも、なんとなく体の不調を感じている皆さんも、無理をせず、自分らしく、「木の芽時」を乗り切りましょう。そして、4月からお互いにスッキリと新たな一歩を踏み出せるといいですね。【A】

※次回のメルマガは、4月11日（木）配信となります。

○メルマガで取り上げて欲しい内容やご感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉しく思います。（アドレス登録又は配信停止もこちらからどうぞ(^_^)）

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

○メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」(<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>) > 「発行物・刊行物」
> すこやかメルマガ

これからも、どうぞよろしく申し上げます(^_^)/

【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口 2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索