

みなさん、こんにちは。県立生涯学習推進センターメルマガ担当です。

6月21日は、一年で最も昼の時間が長い「夏至」でした。

白夜がある北欧では、特別な日として「夏至祭」が盛大に行われるそうです。

さて、夏至は「100万人のキャンドルナイト」事務局が制定した「キャンドルナイトの日」でもあります。

キャンドルの灯火には、次の3つに癒しの効果があるそうです。

- ①火のゆらぎ→火には「1/f（エフぶんのいち）のゆらぎ」というゆらぎのパターンがあり癒される。
- ②火のオレンジ色→オレンジ色には、恐怖やプレッシャーなどの精神的な不安や抑制を和らげ、気持ちを落ち着かせる効果があり癒される。
- ③明るすぎない光→ずっと見ても目が疲れないほんのりとした明るさで癒される。

また、香りのあるアロマキャンドルにすると、相乗効果でさらに癒しがプラスになるそうです。

【参照】

キャンドルにはどんな癒し効果がある？科学的にも証明された効果とは？ - いやしカンパニー (mikado-minerals.jp)

さまざまなストレスがたまりやすい現代社会。

キャンドルの明かりで過ごしてみるのも、短い夜の楽しみ方としていかがでしょうか。

ちなみに、キャンドルについての我が家の思い出は、かつて子ども会行事で「キャンドル作り」をした際、上手にできたキャンドルを使用するのをもったいないと思った息子が、冷蔵庫に保管していましたが、いつの間にか無くなっていたことです。

今度は、それを笑い話に、キャンドルナイトをやってみようと思います。

☆子育てに関する悩みを一緒に考えます☆

子育て電話相談「すこやかダイヤル」 0198-27-2134

☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^_^)/

kosodatem@pref.iwate.jp

★=====★

【発行・文責】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】<https://manabinet.pref.iwate.jp/hp/>

【Facebook】<https://www.facebook.com/manabinetiwate/>

【Twitter】<https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★