

## お歳暮に秘められたすごい意味



大和書房

著：ひすいこたろう

12月に入り、今年も残すところあと1か月となりました。

年末というのを思い浮かべますか？

大掃除やお歳暮といった年末の風物詩を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。

大掃除にはお正月に神様を迎えるために、綺麗にするという意味が込められていますね。

さて、それではお歳暮にはどんな意味が込められているのでしょうか…？

ひすいこたろうさんの『ニッポンのココロの教科書』にはこのように書いてありました。

日本人にとってお正月は神様とともに過ごす大切な時間なので、年が明ける前から神様を迎えるために入念な準備をしてきました。年末の大掃除の前から、その準備を始めます。毎年、12月8日あたりからおこなわれるのですが、それは何だと思いませんか？

それはお世話になった人にお礼を述べることです。神様に会う前に一番最初にすべきことは、

お世話になった人へ「ありがとう」の気持ちを伝えることと日本人は考えたのです。

神様よりも、まず先に人にお礼。神様よりも、まず隣のおじいちゃんにお礼。

なんてすごい発想をする民族なのでしょう。

実は、これが“お歳暮”の始まりです。神様は目に見えない。でも、人を通して働いてくれる。

だから、人にお礼を述べるのです。お歳暮ってとても美しい日本人の習慣だったんです。

神様は、今、目の前にいる人の中にいます。あなたに幸せを運んでくれるのは、目に見えない何かではなく人なのです。だから、今日出会う人こそがあなたの神様です。

これを読んだ時、まさしくその通りだなと感じました。

私自身も一年を振り返った時に思い浮かんでくるのは、今年出会えた人やお世話になった人など、

さまざまな人たちの顔でした。もちろんこの園にいる子ども達や保護者のみなさまも同様です。

こうして振り返るとたくさんの人に支えられていることを実感します。

みなさんだったら、どなたが浮かんできますか？

最後に感謝をすることで得られる幸せ効果をお伝えします！

- ① ポジティブな感情を呼び起こす
- ② 自尊心が高まり自信が持てるようになる
- ③ ネガティブ感情を解毒してくれる
- ④ ストレスやトラウマに強くなる
- ⑤ 良好な人間関係を築ける

良いことばかりですね！  
言葉だけでなく、  
メッセージカードや  
手紙などで  
伝えてみてもいいですね★

是非みなさんも身近な人に感謝を伝えてみてくださいね♪

(赤塚)