

日本の「厄年」 その意味とは？



ホームガス課 森田 敏弘

日本には古くから、特定の年齢を「厄年」と呼び、災難が降りかかるイメージとして意識している人も少なからずいるはず。私もその中の一人で、2017年「前厄」、2018年「本厄」、2019年「後厄」と3年連続厄除けを受けました。

日本における厄年の意味・いわれ

時は平安時代、貴族の間では「自分の干支の年を厄年」とする見方があったようです。12年ごとに運勢がリセットされ、その年が警戒すべき年と位置付けられていました。その考え方が現在の厄年の周期となったと伝えられています。

厄年は、人の一生において体力面、公私に渡る環境面で転機を迎える傾向にある時期にあたり、それにより災厄が起こりやすいとされる年。特に男性の42歳、女性の33歳は「死に」「散々」と語呂の悪さも相まって、本厄の中でも「大厄」とされ、また本厄の前後1年を前厄（厄の前兆が現れる）、後厄（厄のおそれが薄らいでいく）と呼んでいます。

厄年は男女によって異なり、また、数え年での年齢を指します。基本的に本厄は、男性は25歳・42歳・61歳、女性は19歳・33歳・37歳で、その前後1年が前厄・後厄となるのです。

厄年だ！とわかったら…

『来年は厄年だ！ 大丈夫なのだろうか！』と心配された方。その場合には神社等にて、神様のご加護を受け、災厄から身を護る「厄払い（厄除け等）」を受けてみるのも一案です。

厄年は「数え年」であるため、年が明けたときに年齢が一つ上がります。厄払いはそのタイミングで行うことが多い傾向ですが、節分や誕生日などの良き日でも問題ないようです。また、厄払いを受ける際には、地域の氏神様のもとで受けることが良いとされていますが、これも諸説あり、有名な神社等で受けても差し支えはありません。

このあたりで有名なのは多賀大社だそうですが、私は三輪大社で厄除けを受けました。

厄払いを受けたからと言って「何も起こらない」、受けなかったからと言って「必ず何か起こってしまう」とは限りませんが、一つの選択肢として考えてみてはいかがでしょうか？

ちなみに私は、厄年になったとたん趣味のサッカーの試合で足首の靭帯を損傷し悲惨な目に遭い、去年の暮れに階段でコケ耳を強打し耳から血が出るというこれまた悲惨な目に遭いました。

信じるも信じないもあなた次第！

「厄年なんて迷信」と思われる方もいるでしょう。私も、かつてはその一人でした。

信じるも信じないも自由です。「厄年」の負のイメージを信じるも信じないも個人の意識によります。ただ、これを一つの節目ととらえ、七五三や成人式のように人生の通過儀礼と考え、身を引き締めるきっかけにするにもちょうどいいタイミングになるかもしれません。

今年も完走!! アポロ駅伝部

1月に開催された『第59回伊賀地区駅伝競走大会』で30位（今年で4回目の出場）。

2月に開催された『第33回名張青蓮寺湖駅伝競走大会』で28位（今年初出場）。
寒く辛かった練習でチーム一丸となり見事タスキを繋いで完走する事が出来ました。

応援していただいた皆様ありがとうございました。来年も頑張ります!!



アポロ祭御礼

今年もたくさんのお客様が来てくださいました。ありがとうございました。

お客様と世間話をしたり、一緒に楽しむことができました。

従業員も楽しく過ごさせていただきました。

笑顔が見られるように日々精進しています。

アポロ新聞



総務課 宇都宮 千怜

先日、約20年ぶりに私の大好きな『シティハンター』という映画が上映されました。私は残念ながら観に行けていないのですが、声優の方々も引き続き一緒にいても全然声が変わっていないとニュースで聞きびっくりしました。

なんとなく話し声で大体の年齢がわかる事が多いと思うのですが声が変わらない人はどうしてだろう？と思い、調べてみました。

Q: 声も老化するの？

A: その通り!! 声も年齢とともに老化します。女性は声が太く低くなり、大きい声が出しにくくなり枯れやすくなるそうです。男性は反対に高くなります。

そして70代には男女ともに出せる声の範囲はかなり狭くなってしまふ、との事…。

まずは自分の声がどの程度ハリがあるか、チェックしてみましょう。

方法	チェック項目	
「あー」と声を伸ばしてみる	☒	☐ 声が、十分に長く伸びきらない（目安20秒） ☐ 伸ばした声が震える ☐ 安定して息が吐けず、息が太くなったり細くなったりする

いくつかチェックがつかしましたか？ 一つでもチェックがついた方は黄色信号だそうです。ではどうしたら声の老化を改善できるのでしょうか？

① 喉の乾燥に注意する 最も大切なのが喉の乾燥です。こまめに水分を取り、加湿器で保湿しましょう。口呼吸はNGです。

② 肌の調子が悪い時は喉を無理に使いすぎない 喉の粘膜も皮膚です。その為肌が乾燥し、荒れてる時は喉の粘膜も荒れていることが多いそうです。

③ 息を深く吸って吐いて話す 深く息を吸って吐くイメージで話すようにします。口で息を吸うと肺の上部だけを使って呼吸するので肺の奥まで息を吸い込めません。また、焦って話すと思ったより息を吸い込めない為、呼吸が浅くなるそうです。

④ 言葉の第一音を意識する 声の印象を良くする為には、第一音が大切だそうです。はっきりとした発音をするコツとして各単語の第一音に意識を置いて少し強めに発音すると良いそうです。

⑤ 足腰の運動不足に注意する 大敵なのが姿勢の悪さです。姿勢が悪く背中が丸くなると重心のバランスが悪くなり顎を前に突き出す姿勢になります。顎が前に出ると口を開きやすく口呼吸になってしまうそうです。猫背の原因の一つに足腰の筋力低下があります。エスカレーターではなく、階段を使うなど意識して足腰を使うようにしましょう。

⑥ 笑顔で話す 笑顔でというのは口の形が関係しているようです。声を出す時、私たちは声帯を使って出てきた音を喉から上の空間で反響させて声の音色や発音を作っています。この喉の空間が一番広くなり、人に届きやすい響きを生み出せるのが「い」の音だそうです。笑顔で話すと言われる方も気持ちがいいですね。私も意識して話したいと思います。

2019 アポロ祭 読者プレゼント当選発表!!

JTB旅行券(1万円分)

● 渡辺 政則 様
● 宮本 英典 様

金谷伊賀牛すき焼用
(500g)

● 永尾 梓 様
● 山崎 咲弥香 様
● 杉岡 徹哉 様

パティスリーサンタ
洋菓子詰め合わせ

● 山川 文孝 様
● 山出 美智 様
● 松井 優 様

たくさんのご応募ありがとうございました。

