４月(卯月)ってどんな月？

４月といえば、入学式や進級など、新生活がスタートする節目の年ですね。
皆さんは４月と言えばどんなことを思い浮かべますか？

４月が卯月と呼ばれる由来

４月の和名は「卯月(うづき・うつき)」と読みます。由来としては、ウヅキの花である「卯の花」が咲く季節(実際の開花期は５～６月)だから、という説が有力だそうです。

もともと卯月は旧暦の４月を指す言葉でした。現在は旧暦４月＝新暦４月と考え、卯月を新暦の４月の別名として使用しているそうです。しかし、旧暦は太陰太陽暦という暦を使用しているため、単純に新暦(グレゴリオ暦・太陽暦)に当てはまるわけではないそう。旧暦の４月を新暦に換算すると４月下旬から６月上旬ごろになるのだとか。

４月は自律神経の乱れに注意！

春は１年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、体は交感神経の働きが優位な状態(緊張状態)が続きやすくなります。さらに、新生活の始まりなど生活が大きく変化する季節です。普段より緊張する機会やストレスを感じることが多く、自律神経が乱れやすくなります。
規則正しい生活や良質な睡眠をとることを心掛けてみたり、ストレッチやウォーキングなど身体を動かして気分転換をしてみたりするといいかもしれませんね。

さまざまな春の感じ方

今までのように、大勢で楽しむようなお花見をして、春を楽しむことは難しいかもしれませんが、新しい形でそれぞれの春を楽しんでみてはいかがでしょう。

春の花を飾ってみる

桜やチューリップ、ミモザやヒヤシンスなど季節の花を飾って、お家の中で春を感じてみてはどうでしょう。

生花は難しいという方も、花が描かれているポスターやポストカードなどを飾り、春を視覚的に楽しんでみるのもいいかもしれませんね。

季節の菓子を食べてみる

「花より団子」と頷ける春の代表的な和菓子である花見だんご。団子の色が上からピンク・白・緑となっていますが、それぞれ、桜の花・春霞・新芽の萌えている様子が表現されているのだとか。

他にも、桜餅や苺大福など、春を感じられる食べ物を食べて、食から春を感じてみては？

春を探しながらお散歩をしてみる

家の近くの桜を眺めながら歩いてみたり、少し足を延ばして、遠くの公園まで歩いてみたり、自分のペースでのんびりお花見散歩をしてみるのもいいかもしれませんね。

また、つくしや、スイレン、ホトケノザなど、足元にある春を探しながら歩いてみると、新しい発見があるかもしれませんね。