

2024年の「冬至」は12月21日(土)で、一年の中で最も昼の時間が短い日です。

暦の上では冬の真ん中ですが、本格的な冬の寒さや厳しさは、この冬至のころから始まります。

1. 昼の時間の長さが最も短いこの冬至の日が、日の入り時刻も一番早い日というわけではありません。  
一年で最も日の入りが早いのは冬至よりも少し前の12月6日で時刻は午後4時28分32秒でした。
2. 日の出が最も遅くなるのは冬至が過ぎた後のお正月の頃で1月7日の午前6時50分59秒になります。

横浜の夕焼け



横浜港の夜明け



冬至は別名「一陽来復」という言葉で表現されますが、意味は「陰が極まって陽にかえること」良くないことが続いたあとに好転すること。冬至の日を境に運が上向いていくことを表しています。そんな重要なターニングポイントである冬至には、いくつかの「やってはいけない」とされることがあります。よく知ると、ただ縁起がいいわるいということだけでなく、寒さの厳しいこの時期を快適に過ごすための理にかなった言い伝えとも感じるものばかり。

### <大掃除のタイミング>

良い運気に切り替わる大事な冬至に大掃除をして幸運を掃き出してしまうのはNG。

大掃除は冬至の前に済ませ新春の準備を整えておくことがベストです。

また、大掃除には体力も気力も必要なことから、陰の影響が大きく静かに過ごすべき冬至にはやってはいけないとされています。

### <新しいことを始めるのは、陰陽の切り替わる冬至以降>

古代中国の陰陽思想において陰の気がもっとも強いとされる冬至は何かを始めるには向いていない日と考えられています。アクティブに行動を起こすのではなく長い夜の時間生かしてしっかり1年を振り返るのがおすすめの過ごし方。考えやアイデアを蓄え計画を立てるまでにとどめておきましょう。

### <ゆず湯に入る>

冬至といえばゆず湯、と言ってもいいほど一般的な冬至のイメージがあるのがゆず湯。

なぜ冬至にゆず湯に入るとよいとされているのか、その理由には諸説あるようです。

冬至＝湯治、柚子＝融通が利く、といった語呂合わせから定着したというほか、体を清める禊ぎの風習、ゆずの香りによる邪気払い、また、長い年月のかかるゆずの成長になぞらえて「長年の苦労が実る」という願いが込められているという説もあります。

### <来年の計画を立てる>

冬至の日を境にまた日が長くなり始める再生の日、新しい始まりに向けてものごとを計画するにはよい日だとされています。ちょうど1年も終わりに近づく時期、先人の教えに従ってゆっくり1年を振り返ってみるのもよいかもしれません。

### <ふくら雀を見る>

雀が少なくなっていますが冬場にぶっくりと羽を膨らませた雀を見かけたことはありませんか？

あれがふくら雀、寒さから身を守るために丸まっているのだとか。

あのかわいらしい姿を見るだけでも心が和み縁起がよい気がします、**「福来雀」**や**「福良雀」**という語呂合わせが、特に冬至に見ると幸運をもたらすと信じられているそうです。

また、雀自体が**「厄をついばむ」**象徴ともされていて、豊作や一家繁栄への願いも込められた冬至の風習とのことです。