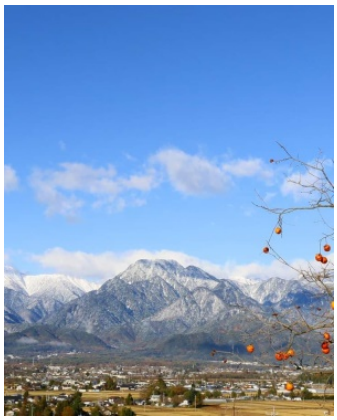
2025 年の「小雪（しょうせつ)」は 11 月 22 日（土）です。

小雪は漢字通り「わずかな雪が降るころ」という意味。積もるほどではないことから、
この名が付いたと言われています。小雪は二十四節気の第 20 節目です。
「冷ゆるがこ故に雨も雪となりてくだるがゆへ也」
という言葉が江戸時代に発行された暦便覧（こよみびんらん）にあります。
日が短くなり、空気が冷え、雨降ってくる間に雪になっている、という意味です。

　北国から雪の便りが届く頃ですが、まだ本格的な冬の訪れではありません。
雪といってもさほど多くないことから、小雪といわれたものだそうです。
陽射しが弱くなり紅葉が散り始めるころで、いちょうや柑橘類は黄色く色づいてきます。
次第に冷え込みが厳しくなってきますので、冬の備えは整えておきましょう。

　小雪（しょうせつ）の頃は雪が降り始めるくらい寒いのに、
急に温かい日差しになることがあります。
このことを小春日和と言います。
小春日和が続くと春が来たような気分になってしまうのは、人間だけではありません。
植物も小春日和が続くと、春が来たと勘違いして咲いてしまうことがあります。
　この現象を帰り花や忘れ花、あるいは狂い咲きと呼ぶことがあります。
寒いかと思えば、まだ暖かい日もあり、小雪（しょうせつ）は
体調を崩しやすい時期です。
自律神経も狂いやすく、内面の不調も出てくるかもしれません。
　この時期には自分の体調を整えることを優先しましょう。
急に季節が進んだかと思えば、逆に戻ったように感じられる。
こんな時期には無理をしないことが大切です。



有明山（別名：信濃富士）。
雄大な山を目の前にすると
深呼吸したくなりそうです。

初霧や 茎の歯ぎれも 去年まで　　小林一茶

小林一茶が晩秋から初冬にかけての静かな朝を詠んだ作品です。
「初霧」とは、冬の初めに立ちこめるやわらかな霧のこと。
「茎の歯ぎれ」とは、草をかんだときのしゃりっとした感触のこと。それも「去年まで」と言う
ことで、今年はもう枯れてしまい、あのみずみずしさがないことを惜しんでいます。
11 月の静かな朝に、霧の向こうに過ぎし日々を思い出させるような、やさしくも切ない一句です。