

初夢とは？

初夢に出てくると演技が良いものといえば、「一富士、二鷹、三茄子」がよく知られていますが、続きがあり以下のように6番目まであります。



4. 「四扇」 5. 「五煙草」 6. 「六座頭」

それぞれの意味を見ていきましょう!!

- 一富士...「富士」→「無事」となり、安全祈願とされました。
- 二鷹... 可能性の広がりや自由な行動力をあらわし、海運や夢の実現につながるとされました。
- 三茄子... 「茄子」=「成す」で生成・発展する様子を表しています。
- 四扇... 祭りやお祝い事など人が集まる席になくてはならないものということで繁栄祈願を願うものとされました。
- 五煙草... 四扇と同様の意味で人が集まる席にならなくてはならないもので、繁栄祈願とされました。
- 六座頭... 髪の毛を剃った盲人のことで、毛がないことから髪の毛がない=怪我ないということで、家内安全を願うものとされました。

正月病に気を付けよう!!

☆ 正月病とは？

年末年始では、年末進行で仕事が忙しく、休みの日でもクリスマスなどのイベントが多くあるため、食事や睡眠のリズムが崩れやすい状態にあります。普段の生活にはないストレスや緊張を感じることから、心身に大きな負担が生じてしまうことが少なくありません。その後、休暇が明けて仕事のやる気などがなくなり、憂鬱な気分になることを言います。

☆正月病にならないためには？

①仕事のことは考えない

休みの日まで、仕事のことを考えることはやめ、趣味などに没頭できる時間を作りましょう。

②計画を立ててみる

休み明けは、あまり頭を使わなくてもできるような単純な作業に取り組むようにしましょう。

③家族や友人と話す

休み間は、家族や友人とできるだけ話す機会を作りましょう。話をしながら、笑うことでストレスの緩和を図ることもできます。

