



4 - 5 月の安心かわら版



新年度は「月のリズム」で暮らしてみる

4月になり、新年度がスタートしました。ライフスタイルを見直すいい機会ですが、改めて新しいことを始めるのは敷居が高いものです。そこでおすすめしたいのが、“月のリズム(月の満ち欠け)”を意識すること。月の文化に詳しい景山えりかさんは、次のように話します。

「日本人は明治時代の初めまで、月の満ち欠けを基準とした『旧暦(太陰太陽暦)』にもとづいて生活をしていました。月のリズムを意識することは自然との調和にもなり、心身のバランスを整えやすくなります」(景山さん)

月のリズムは、古くから世界中の人々が生活に取り入れてきました。それらの共通点を現代流に解釈したおすすめの実践法を、景山さんに教えていただきましょう。

●新月

新月は月のリズムの始まりで、新しいことを始めるのに最適な日。浄化、解毒、決断、再生がキーワードになります。

- ・髪型やメイクを変えるなど、イメージチェンジをする
- ・半身浴などでしっかり汗をかいてデトックスする
- ・近くの神社にお参りをする

●満ちていく月

新月の次の日から満月直前までの期間。月がだんだんと満ちていく様子は、活力を象徴しています。キーワードは撰取、活動、成長、集中です。

- ・買ったけどまだ読んでいない本を読む
- ・セミナーに参加したり美術館に行ったりして、刺激を受ける
- ・体にいい食品を積極的にとり、体づくりを意識する

●満月

丸い満月は豊かさを象徴する半面、気分が高揚しやすいタイミング。リラックスして平静を保ちましょう。吸収、結実、高揚、衝動がキーワードです。

- ・早めに帰宅して、自宅でゆったりと過ごす
- ・寝る前にアロマキャンドルを灯してくつろぐ
- ・最近お世話になった人へ、電話やメールで感謝の気持ちを伝える

●欠けていく月

満月の次の日から新月直前までの期間で、月がだんだんと細くなる様子から、余分なものを手放す力が高まる時期だと考えられています。排出、調整、吟味、休息がキーワードです。

- ・小物類を整理して、不要なものを処分する
- ・不要なメールを削除する、使わないアプリをアンインストールする
- ・足の裏をマッサージして、全身のめぐりをよくする

2019年4月の新月は5日、満ちていく月は6日～18日、満月は19日、欠けていく月は20日～5月4日です。これ以降の月の満ち欠けは、月齢カレンダーやインターネットなどで調べることができます。できることから、気軽に取り入れてみてはいかがでしょうか。

監修者 景山えりかさん

星の文筆家、月文化研究者。「星空を人生の一部に」をモットーに、星や宇宙の魅力を伝える記事をメディアに多数執筆。また、旧暦や月の文化に造詣が深く、暮らしの中で星の世界を楽しむ方法を幅広く提案している。著書に『月整活 月のリズムで暮らしと心を整える30の新習慣』(主婦の友社)、『自然とつながる暮らしかた 空の向こうは私の以上

※掲載内容の無断転載を禁じます



安全運転アドバイス



歩行者や自転車との事故は接触しただけでも重大事故につながる可能性が高く、運転中は歩行者や自転車に対する特段の注意が必要です。そこで今回は、歩行者や自転車との事故を防止するためのポイントをまとめてみました。

【歩行者との事故防止のポイント】

・歩行者優先のルールを守る

道路交通法において、歩行者が横断していたり、横断しようとしているときは、横断歩道の手前で一時停止をして通行を妨げないことと定められています(第38条第1項)。また、横断歩道以外の場所でも、高齢歩行者や身体に障害のある人などが通行しているときは、一時停止や徐行をして通行を妨げないことと定められています(第71条第2号の2)。それにもかかわらず、現実には車が接近しているのだから横断してこないだろうと考えて停止しない車が多く見られます。しかし、特に高齢歩行者は、車の接近に気づかない、あるいは車のほうが停止すると考えて横断してくるということがよくありますから、ドライバーの一方的な判断は危険です。横断歩道接近時はもちろんのこと、そうでない場所でも、横断しそうな歩行者がいなかうかに注意を払い、早めの発見に努めるとともに、そうした歩行者を発見したときは、「横断してこないだろう」ではなく、「横断してくるかもしれない」と考えて、一時停止や徐行をして歩行者を事故から守りましょう。

・歩行者の側方通過時は徐行する

道路交通法において、歩車道の区別がない道路で歩行者の側方を通過するときは、歩行者との間に安全な間隔をあげるか、それができないときは徐行することが義務づけられています(第18条第2項)。ただ、歩行者の中には急に進路を変える人もいて、安全な間隔を適切に確保するのはむずかしい面があります。特に、スマートフォンを操作しながら歩いている「ながらスマホ」の歩行者や高齢歩行者は、後方から接近してくる車にまったく気づいていないことがあり、どんな動きをするか予測できない場合もあります。歩行者の側方を通過するときは、できるだけ側方間隔をとるとともに徐行して進行するようにしましょう。

【自転車との事故防止のポイント】

・交差点の右左折時は自転車の有無を確認する

交差点を右左折するときは、自転車の有無を必ず確認する必要があります。特に、車と同一方向から進行してくる自転車は見落とし、発見が遅れやすくなりますから、ミラーだけではなく、顔を振り向けるなどしてしっかり確認しましょう。なお、夜間は車と同一方向から進行してくる自転車をヘッドライトが照らさないため、一層発見が遅れやすくなりますから、特段の注意が必要です。

・道路外施設への右左折時も自転車に注意する

右左折してコンビニエンスストアの駐車場などの道路外施設に入るときや出るときは、歩道または路側帯の手前で必ず一時停止して、自転車の有無を確認しましょう。特に道路外施設から出るときは、車道の状況だけに注意を奪われて、歩道の状況に目が向かず、自転車を見落とししてしまうことがありますから、注意しましょう。

・追抜時や追越時は側方間隔をとる

自転車を追い抜いたり追いつくときは、側方間隔をとる必要があります。なかでも高齢者の乗った自転車は急にふらついたり、後方を確認せずに進路を変更することがありますから、追抜時や追越時にはスピードを落とすとともに、十分な側方間隔をとりましょう。二人乗りや三人乗り、前後に荷物を載せている自転車、傘さし自転車などの追抜時や追越時も同様です。なお、自転車は風の影響を強く受けるため、強風時には一層ふらつきやすくなりますから、その点もしっかり頭に入れておきましょう。

・生活道路では脇道からの飛び出しに注意する

比較的交通量の少ない生活道路では、見通しの悪い脇道から安全確認をせずに飛び出してくる自転車も少なくありません。あらかじめスピードを落とすとともに、漫然と運転するのではなく、飛び出しを意識して、いつでもブレーキが踏める態勢で走行しましょう。

以上