ハレとケ—行事がつむぐ生活

—四季の行事と作業療法

Annual events and occupational therapy

山根　寛*

Key Questions
Q1：年間行事とは？
Q2：生活機能とは？
Q3：作業療法支援とは？

折々の

四季の自然が豊かな日本は，古くより，移りゆく四季を楽しみ，折々の催事や年中行事を大切にしてきた．元旦に始まり大晦日まで一年一巡り，四季の変化に合わせて営まれる行事は，生活に節目をつくる古（いにしえ）からの暮らしの知恵．

インターネット等による情報の共有，トラックや航空機，鉄道，船舶等，大量輸送機関による物流，多くのエネルギーを消費することによる環境のコントロール等，さまざまなグローバル化の影響で，文化や市場の均一化，同質化が進み，見かけの生活の便利さと引き替えに，季節感や地域の特性が薄れてきた．そうした生活の変化のせいか，生活に節目をつくってきた行事も簡素化されたり，行われなくなったものもある．

しかし，簡素化されたとはいえ，四季折々の行事は，私たちの生活に彩りを添え，暮らしを豊かにしている．また，地域の復興のために，取りやめていた昔の行事を再現したり，新たにつくり出されたものもある．いかにグローバル化が進もうと，私たちは，自分の身体という限界を超えることはできない．移動や衣食住，生活のすべてにおいて，この身体が受け入れ処理できる限界がある．生活を便利にしたと思われる情報も物流も，そのすべては，大量の電気や化石燃料の生成物等のエネルギー消費に依存している．環境のコントロールといっても，やはり大量のエネルギーを消費しながらの，限られた空間の照度や温度の不自然な調整に過ぎない．

今，人々は処理しきれない過剰な情報や物，管理しきれない自然環境，そうした身体の限界を超えた生活の中で，自然との関係，自分である身体の存在を見直さなければならない時代を迎えている．あらたな，自然との折り合いを見直さなければならない時代に，四季とその折々の行事という暮らしの知恵を見直してみることの意味は大きい．

人の暮らしの営みを手だてとして，生活機能をアセスメントし，それぞれの生活に必要な営みができるよう支援する作業療法．四季折々の行事が，人々の社会生活や日々の暮らしにどのように影響しているのか，行事は作業療法でどのように用いられているのか，その使われ方，使い方，生活との関わり，支援と関係等を，今一度あらためて見直してみるのもいいだろう．

四季折々の行事

なぜ四季折々の行事ができたのか，年中行事はなぜ行われるのか，四季，年中行事の意味，そして四季と行事の関係を，その成り立ちにさかのぼって考えてみよう．

*やまね ひろし：京都大学大学院　〒606-8397 京都府京都市左京区聖護院川原町53
0915-1354/12/¥400/論文/JCOPY

1．四季―地球の傾きだけど

四季は，物理学や天文学からすれば，地球の自転軸（地軸）が公転面に対して傾いているために起こる気象現象で，地軸の傾きによる日照時間の違いにより生まれる季節の変化をいう．地球上のどこでも見られる現象だが，緯度や陸地と海のありようの影響を大きく受ける．自然現象としての説明はただそれだけのことである．しかし，科学的にその現象を説明できたとしても，いかに科学が進歩したとはいっても，私たち人間は，四季の変化をコントロールすることはできない．自然の荒れ狂いを完全に避けることも，止めることもできない．その思うようにならない大きな自然の力に，人は畏怖と畏敬の念を抱きながら，それぞれの国や地域で，生きるために自然と折り合う術を身につけ，その恵みを受けて生きてきた．その自然との共生の歩みが文化となり，それぞれの国や地域に四季折々の行事が生まれた．四季の行事は，人が生きるための自然との共生から生まれた暮らしの知恵といえよう．

北緯25～45度くらいに位置し，アジア大陸に隣接し，日本海と太平洋に挟まれた海洋国として，夏の小笠原気団，冬のシベリア気団，梅雨の時期のオホーツク海気団，春秋の揚子江気団と，複数の気団の影響を受ける日本は，世界のどの国と比べてみても，四季の変化が大きく豊かである．

その豊かな四季の変化に対し，作物を栽培する農耕との関連から，人々は自然の景色の変化から季節の移り変りを把握する自然暦を使用するようになった．飛鳥時代に，月の満ち欠けを基準にした太陰暦と，太陽年の1年を15日ごとに割り振った二十四節気が中国から伝わった．節気のうち，立春・立夏・立秋・立冬，春分・夏至・秋分・冬至等は，今でも私たちの生活の節目の言葉としても生きていて，それに伴うさまざまな行事が各地域で行われている．節気は，自然の移り変りに屈することも抗（あらが）うこともせず，その恵みを暮らしに生かす自然との共生の中で見いだされた，人間の優れた観察の賜（たまもの）である．

この身で，この身がある地で暮らすことしかできないはずの人間の，自然すら思い通りにしようとする奢りに，まるで自然が憤っているような，世界的な気象の変動が続いている．自然との共生の中で生まれた四季の行事を通して，私たち人間にとって，四季とは何かを考え直すことも必要ではないだろうか．

近代化という自然を組み伏すことで膨張した生活が行き詰まっている時代であればこそ，懐古という意味ではなく，自然との共生という視点から見直すことに意味がある．

2．年中行事―秩序と羽目外し

701年（大宝元年）の大宝律令によって正式な宮中の年中行事が定められた．人々が生きるために集団をなし，社会をつくり，その社会を維持するために，農事と政（まつりごと）が深く一体化していた時代のことである．宮中の公事ではあるが，人が自然との共生を図るためにつくられたもので，それが日本の年中行事の基盤になっている．したがって，日本の年中行事は，稲作社会を背景とする農事に関する行事と，中国の暦法による行事とが基盤になって，時代や地域によって変遷を重ね，さまざまな宗教宗派の影響を受け，一般の生活の行事，行政的な行事等が，さまざまに入り交じって，現代のような形になったものと思われる．

そうした発生の特性から，年中行事は，日常生活（ケ）の中の非日常的な「祭り」としての時空（ハレ）を演出することで，社会という集団生活の秩序を保ち，秩序を保つために生まれる人々の心の淀み（情動）を浄化し，一年一巡りのリズム，生活の節目を刻む役割を果たしている．

祭りとしての行事には，日常生活（ケ）を維持する社会秩序を保つ祭儀としてのものと，反対に，社会集団の共同体としての凝集性を高めるため，日常の社会秩序を破り徹底して羽目を外すことを許す祝祭の部分とがある．祭儀の要素は，生活の節目を糺し，日常の社会秩序を維持するもので，祝祭の要素は，厳密な儀礼（ルール）に則る祭儀の場合とは反対に，日常生活（ケ）により抑制・抑圧された情動に対する，許された羽目外しの行動化（acting out）による浄化（catharsis）として，儀礼（ルール）を破ることで社会集団の一体感を高めるものである．この祭儀と祝祭といった一見

表　四季と行事の例

季節	節月	二十四節気		季節の行事
		節	中	
春	1月	立春	雨水	正月，成人の日，七草がゆ，鏡開き，書き初め
	2月	啓蟄	春分	初午，節分（豆まき），立春，針供養，バレンタインデー
	3月	清明	穀雨	桃の節句（ひな祭り），春分の日，啓蟄，お彼岸
夏	4月	立夏	小満	花祭り，花見，エイプリルフール
	5月	芒種	夏至	端午の節句（こどもの日），母の日，八十八夜，立夏
	6月	小暑	大暑	夏至，父の日，衣替え，入梅
秋	7月	立秋	処暑	七夕，お盆，土用の丑の日
	8月	白露	秋分	立秋，お盆（月遅れ），暑中見舞い
	9月	寒露	霜降	重陽の節句，敬老の日，秋分の日，十五夜（お月見）
冬	10月	立冬	小雪	体育の日，十三夜，ハロウィン
	11月	大雪	冬至	文化の日，勤労感謝の日，七五三，立冬
	12月	小寒	大寒	冬至，お歳暮，クリスマス，大晦日，事始め

＊立春・立夏・立秋・立冬，春分・夏至・秋分・冬至は二十四節気では旧暦のため現在より1カ月早い

相矛盾する象徴的行為が，生活の節目における非日常的な祭りとして執り行われることで，社会集団としての一体感を高め，秩序が維持されているといえよう．

3．四季の行事―折々に

私たちの暮らしの中にある四季の行事は，二十四節気に関連するものとお祝い事や祭り，記念日，宗教等に関連したものがある．また四季について述べたように，南北に長く，大陸に隣接した海洋国という特性から，日本にはそれぞれの地域の文化・風土・歴史が育（はぐく）んだ四季折々の伝統行事がある．日本の行事には，和洋折衷，さまざまな国や宗教の行事までが形を変えて取り込まれている．そうした四季の行事の主なものを**表**に示す．

これらの行事が，時代の変化に応じて少しずつ形を変えながら，それぞれ祭儀と祝祭としての役割を果たしている．私が暮らしている京都は，神社仏閣の年中行事という形で社会生活の節目になっているものと，四季折々暮らしに取り込まれ生活の一部になっているものが多く残っている．

前者にあたる5月15日の葵祭（賀茂祭）は，新緑の季節，勅使をはじめ検非違使，牛車，斎王代等が，平安貴族の姿で行列して，京都御所から下鴨神社を経て上賀茂神社に約8kmの道のりを歩く．五穀豊穣の祈願がきっかけになったといわれる．そして，コンチキチンの囃子（はやし）が辻々で聞こえてくると，そろそろ梅雨明け．京都に住む者には，夏はコンチキチンの祇園祭に始まり，五山の送り火，大文字で終わる．

後者にあたるものとしては，生活行事として全国どこにでもあるものだが，初詣，節分，節句，花見，地蔵盆，紅葉狩り，除夜の鐘，その他四季折々の行事が，京都の伝統と文化の彩りをもって暮らしに溶け込んでいる．

許された行動化による浄化としての祭りは，全国津々浦々にある．たとえば，徳島の阿波踊り，東北のねぶた祭，諏訪大社の御柱祭，大阪府岸和田のだんじり祭等，名前を聞いただけでも血が騒ぎ胸がときめく人もいるだろう．近年，安全性が問われ自重を強いられるようになったが，以前は死傷者が出たほどの羽目外しの祭りも多い．

行事には，歴史的には政治に利用されてきたものもあるが，それらも含めて，四季の行事は，時代とともに少しずつ形を変えながらも，折々に，私たちの生活に一年一巡りのリズムをつくり，節目を刻み，身をあらため，気持ちを切り替え，所属感や一体感を満たし，楽しみとして，生活に彩りを添え，暮らしを豊かにしている．

作業療法と四季折々の行事

作業療法では，四季の行事はどのように用いられてきたのか，利用の実態からその用い方につい

て考えてみよう．

1．どのように用いられてきたか

昔ほどではなくなったとはいえ，桃の節句（ひな祭り）や端午の節句，お花見，七夕，お盆，クリスマス等，季節季節にある行事は，障害領域を問わず，子どもたちやお年寄りが利用する施設や長期に療養生活をしている施設では，生活の彩りとして，今でも行われている．娯楽の少なかった長期収容時代には，多くの精神科病院で，看護職によりレクリエーション委員会が結成され，生活療法の「遊び療法（レクリエーション療法）」の中の主要な娯楽活動の一つとして利用されていた[1]．

1990年代から最近までの作業療法白書[2~4]の調査では，作業療法の手段として行事名が挙げられてはいないが，レクリエーションに関する記述の中で，レクリエーションや各種行事を作業療法の点数請求している施設が全体で52.9%，医療施設で56.6%，福祉施設で26.1%あるという記述がある[2]．

また，作業療法の手段について述べられた関連書籍[5~7]にも，作業種目として行事を取り上げた記述はみられないが，過去20年以上毎年行っている日本作業療法士協会の生涯教育研修における参加者の話などからすれば，上述したように療養生活が長い医療施設や児童，高齢者の施設では施設の行事活動として行われている．娯楽や楽しみの少なかった生活療法興隆時代に盛んに行われていた活動を，作業療法で引き継いだものと思われる．

しかし，季節行事の利用に関しては，リスク管理や機能訓練重視，入院の短期化や高齢化，入所者と職員の世代格差の広がり，行事以外の趣味や娯楽活動の増加等，さまざまな要因が重なり，子ども対象の施設以外では，そうした行事も大々的には行われなくなってきている．診療請求の対象という点では，レクリエーションという形で診療請求がなされている施設もあるが，こうした大集団で行われる行事の参加者個々に対する治療的効果が問われ，診療点数の請求対象からは外されるようになっている．

2．日々の関わりでさりげなく

前述したような要因や治療や訓練が優先される傾向が強まる中で，特に治療の場では四季折々の行事を楽しむような機会の提供はみられなくなり，心身機能レベルへの対処が中心になっている．その結果，治療や療養の場における生活感はますます希薄になり，均質化され，生活機能が全般に低下するという現象がみられている．精神科病院の調査であるが，入院が長期になるほど，IADLの障害がある者が多い傾向がみられ，入院期間1年以上では7割の患者が，IADLの何らかの行為が「非常に困難」であったと報告されている[8]．生活の場に戻るための治療や療養の場が，基本的な日常生活機能の低下を引き起こしている．

回復期や長期に入院が必要な状態においてはもちろんのこと，入院期間が短い治療であっても，生活機能の維持や改善ということを考えれば，「暮らしの質（quality of life）」を奪わない「住む」ということを視野に入れた環境[9]，関わりについてあらためて見直す必要があるだろう．

「暮らしの質」を奪わない環境や関わりとはどうすればよいのか．現実見当識訓練（reality orientation：RO）の24時間ROとクラスルームROの違いがヒントになるだろう．訓練プログラムとしてセッション形式で行われるクラスルームROはそれなりの効果はあるが，機能が低下した人たちにとっては，日々の生活の中で，さりげなく自然な形で，それぞれ必要な事象と関連づけて直接伝えるほうが効果が大きい．

行事も同様，作業療法のプログラムとしてモジュール化する方法も，それなりの意味はあるが，日々の支援を通して治療や療養生活を豊かで意味あるものにすることで，一人ひとりが生活への興味や関心をもつようになること，そのことがもたらす，生きる意欲の回復や主体的な取り組みの力は大きい．対象者だけでなく，支援する者にとっても，生活感のある相互の関わりが支えになる．難しいことではない，心身の機能にとらわれることなく，機能訓練や生活支援における関わりにおいて，行事や行事にまつわる会話を自然な形で取り入れてみるとよい．

行事に縛られず，行事に生きる，行事を生かす．さりげない関わりにより，途切れかけた世代間の交流が始まり，お互いの心にゆとりが生まれる．旬の食べ物，季節の草花，気候に合わせた身支度，春夏秋冬，季節の変化と結びついた暮らしの中から生まれた言葉や慣習が，時間の感覚を呼び起こし，単調になりがちな治療・療養生活に節目をつくり，彩りを添えてくれる．

「桜，見ごろやけど今日は花冷え，風邪ひかんようにちょっと暖かくしましょうね」

「祇園さん終わると，また暑うなりますね」

……

さて，あなたは四季折々の暮らしの知恵をどのように生かしますか．寄り添う私たち自身の「暮らしの質」を問い直すためにも，季節の移りに五感を開き，暮らしの知恵を楽しむ心のゆとりを取り戻したい．

文献

1) 蜂矢英彦：レクリエーション療法．小林八郎，他（編）：精神科作業療法．医学書院，pp153-172，1970
2) 日本作業療法士協会白書委員会（編）：作業療法白書 1995．作業療法第 15 巻，特別号，1996
3) 日本作業療法士協会（編）：作業療法白書 2000―21 世紀への序章．作業療法第 20 巻，特別号，2001
4) 日本作業療法士協会（編）：作業療法白書 2005―協会設立 40 周年記念誌．作業療法第 25 巻，特別号，2006
5) 日本作業療法士協会（編）：作業・その治療的応用．協同医書出版社，1985
6) 増大特集/レクリエーション．OT ジャーナル **28**：861-1094，1994
7) 日本作業療法士協会（編）：作業・その治療的応用 改訂第 2 版．協同医書出版社，2003
8) 伊豫雅臣，他：平成 19 年度厚生労働科学研究こころの健康科学事業「精神医療の質的実態把握と最適化に関する総合研究」報告書．2008
9) 山根　寛：治療・療養環境と生活障害―「住まい」という視点から．臨床作業療法　**8**：550-554，2012