

词语的岁时记 9月的季语

9月的别名称为“长月”。有的说是从每天夜变长了而由来“长夜月”(Yonagatuki)。进入九月残暑将继续,但是,过了中旬,炎热也随着缓和下来。

各位有听过“秋天的长夜”这个词吗?因为夏天昼长夜短,所以白天的活动量就增加,但是变为秋天的时候,因夜渐渐变长,有效地运用相应变长部分的长夜的人也就增加了。

在秋天的长夜“想阅读些书籍之类”有这种想法的人想必很多,在此介绍一则趣话。假如阅读学习书类的话,建议房间的温度要低一些。这样,头部周围是15°C,脚部周围是20°C左右,就是经常所说的“头冷足热”型,很理想。

与之相反,阅读业余爱好书类的话,要在20°C~25°C,温度高一点好。集中力会下降,因为相应地、心情能变得轻松愉快。

ことばの歳時記 ～9月の季語～

9月の異名は「長月(ながつき)」といいます。日毎に夜が長くなる「夜長月(よながつき)」から来たという説があります。9月に入ってしばらくは残暑が続きますが、中旬を過ぎたころから、暑さも和らぎます。

さてみなさんは「秋の夜長」という言葉を聞いたことはありますか?夏は昼が長く夜が短いため、日中の活動量は多くなりますが、秋になると段々と夜が長くなるため、その分長い夜を有効に活用して過ごす人が増えます。

秋の夜長に「本でも読んでみようかなあ」という気分になる人も多いかと思いますが、そこでちょっとおもしろいお話を紹介します。勉強のための本を読むなら、部屋の温度は少し低めの18°Cがお勧めだそうです。それも、頭のあたりは15°C、足のあたりは20°Cぐらいで、よく言われる「頭寒足熱(ずかんそくねつ)」の形が理想的です。

逆に、趣味の本を楽しむなら、20°Cから25°Cと高めがいいそうです。集中力は下がりますが、それだけくつろいだ気分になれるからです。