

## Bahasa dalam Berbagai Musim Kata Mutiara di Bulan September

## ことばの歳時記 ～9月の季語～

Bulan September disebut juga sebagai [*nagatsuki*]. Konon kata ini berasal dari kata [*Yonagatsuki* = hari demi hari di mana malam semakin panjang]. Setelah masuk bulan September, pada mulanya hari-hari yang masih terasa panas terus berlanjut, namun setelah melewati pertengahan September, rasa panas ini semakin melembut.

Apakah Anda pernah mendengar kalimat [*Aki no yonaka* = malam panjang di musim gugur] ? Pada musim panas, siang terasa panjang, malam terasa pendek, sehingga kegiatan di siang hari terasa banyak, tetapi di musim gugur, sedikit demi sedikit malam menjadi lebih panjang, membuat orang-orang semakin banyak yang mengisi malam panjang tersebut.

Ada banyak orang yang ingin menikmati ; membaca buku di malam panjang musim gugur ini, di sini kami perkenalkan suatu hal yang menarik. Untuk membaca buku dengan maksud belajar, maka kami anjurkan temperatur ruang yang agak rendah, yaitu sekitar 18 derajat Celcius. Tambahan lagi, yang ideal adalah [*Zukansokunetsu* = kepala dingin kaki hangat], temperatur kepala adalah sekitar 15 derajat celcius, dan kaki sekitar 20 derajat celcius.

Sebaliknya, untuk menikmati bacaan karena hobi, akan lebih baik dalam suhu udara sekitar 20 ~ 25 derajat celcius. Konsentrasi akan menurun, namun perasaan akan menjadi lebih santai.

9月の異名は「長月（ながつき）」といえます。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月に入れば残暑が続きますが、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℃がお勧めだそうです。それも、頭のあたりは15℃、足のあたりは20℃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℃から25℃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。