

คำศัพท์สัมพันธ์ คำศัพท์ประจำฤดูกาลเดือนกันยายน

เดือนกันยายน มีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “นาคะซีกิ” โดยเชื่อว่ามาจากคำว่า “โยนาคะซีกิ” ซึ่งหมายความถึงคำคืนที่จะยาวนานขึ้นทุกวันเมื่ออย่างเข้าเดือนกันยายน ความร้อนอันแสนทรमानจะยังคงหลงเหลืออยู่ช่วงหนึ่ง ทว่า ก็จะมีบรรเทาเบาบางลงเมื่อผ่านพ้นช่วงกลางเดือนไปแล้ว

ท่านเคยได้ยินคำว่า “อากิโนะโยนาคะ (คำคืนอันยาวนานแห่งฤดูใบไม้ร่วง)” กันบ้างหรือเปล่าคะ ในฤดูร้อน กลางวัน จะมีเวลายาวนานส่วนกลางคืนจะสั้น ทำให้มีกิจกรรมตอนกลางวันเกิดขึ้นมากมายหลายอย่าง ทว่า เมื่อเข้าฤดูใบไม้ร่วงคำคืนก็จะค่อยๆ ทอดยาวออกไป ทำให้คนที่ใช้เวลากลางคืนให้เกิดประโยชน์เพิ่มจำนวนมากขึ้นอีกด้วย

ในคำคืนอันยาวนานของฤดูใบไม้ร่วง หลายคนคงรู้สึก “อยากหยิบหนังสือขึ้นมาอ่าน” เราขอแนะนำเรื่องราวที่น่าสนใจให้ท่านได้ทราบกันสักเล็กน้อย หากท่านจะอ่านหนังสือเรียน ว่ากันว่าอุณหภูมิห้องควรอยู่ที่ประมาณ 18℃ นอกจากนั้น บริเวณศีรษะควรมีอุณหภูมิประมาณ 15℃ และบริเวณเท้าประมาณ 20℃ หรือที่เรียกกันว่า “ซุกังโซะกุเนะซี” (ศีรษะเย็นเท้าร้อน) ซึ่งถือเป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมมากที่สุด

ในทางตรงกันข้าม หากท่านจะอ่านหนังสืออ่านเล่น ว่ากันว่าอุณหภูมิควรจะสูงอีกสักนิด ประมาณ 20℃ - 25℃ ทั้งนี้ เนื่องจากเมื่สมาธิในการอ่านอาจจะน้อยลง แต่ก็จะช่วยให้ผู้รู้สึกผ่อนคลายได้นั่นเอง

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℃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。