

## ừ điển tiếng Nhật ừ ngữ chỉ tháng

Tháng 9 còn có tên gọi cổ là Nagatsuki. Có thuyết cho rằng cái tên này xuất phát từ thực tế là từ tháng 9 trở đi, đêm dài dần ra, trong tiếng Nhật nói là “Yonagatsuki”, sau đó dần dần nói chệch thành “Nagatsuki”. Bước sang tháng 9, trời vẫn còn Zanshyo, tức cái nóng dư lại của mùa hè, nhưng đến cuối tháng thì trời bắt đầu mát mẻ hơn.

Các bạn đã nghe tới cách nói “Aki no yonaga ” bao giờ chưa. Vào mùa hè, ngày dài, đêm ngắn, nên các hoạt động chủ yếu diễn ra vào ban ngày. Nhưng đang mùa thu thì đêm dần dần dài ra, nên số người tận dụng hiệu quả thời gian ban đêm cũng tăng lên.

Vào những đêm dài mùa thu, chắc thể nào cũng có nhiều người cảm thấy thích “đọc sách”. Nhân tiện đây, chúng tôi xin giới thiệu một bí quyết hay. Nếu là sách học tập, thì nên để nhiệt độ trong phòng khoảng 18 độ là tốt nhất. Ngoài ra, ở khu vực trên đầu, để nhiệt độ khoảng 15 độ, còn ở chân thì khoảng 20 độ là tốt nhất, bởi như vậy sẽ đúng như trong câu “Zuikan Sokunetsu-Thủ hàn túc nhiệt “ tức là “ Đầu lạnh chân ấm”

Ngược lại, nếu là sách để giải trí thì nên để nhiệt độ trong phòng khoảng từ 20 đến 25 độ. Khi đó thì khả năng tập trung có giảm đi nhưng bạn sẽ cảm thấy tinh thần thư thái hơn.

## 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。