



こんにちは。

essence編集部
佐藤三知代です。

2022年を迎えて
早くも1ヶ月が過ぎようとしています。

日中の日差しも、少しずつ春めいてきて
「立春」が近いことを感じさせてくれます。

その「立春」に先立ち、
季節の暦は、早くも今年一番の
「節目の時」を刻みました。

それは、
1月7日の「七草の日」。

この日は

「人日(じんじつ)の節句」とも呼ばれ、
3月3日の「上巳の節句(ひな祭り)」や、
5月5日の「端午の節句」などと同様、
一年間の節目を刻む「五節句」の一つ。

1月7日に「七草粥」をいただくことは、

年末からお正月までの
胃腸の疲れを癒すと同時に、

邪気を払い、
これからの一年の無病息災を願う、
という意味が込められています。

東洋医学では、
春の食養生として、
「香りが強く苦味のある春の新芽」を
いただくこと、とあります。

「春の新芽」は
老廃物を溶かし出す、
ビタミンや酵素がたっぷり含まれている、
「排毒＝デトックス」食材。

また、
寒い冬をじっと耐え、
硬い土を割って芽吹いてくる新芽たちには
「力強い生命力」と
「邪気を払う力」があります。

「七草粥」として食すことで、
体の中の毒を排出し、
心身を「元の氣の状態＝元気」に整える
ということが期待できるのですね。

どうやら、
七草粥をいただくことは
「祓い」にも通じるものがありそうです。

さて、
この春の新芽、七草ですが、

『七つの草の一つ一つの名前に、
ある「秘密」が隠されている』

と聞いたら、驚かれるでしょうか。

それは
「七草の歌」の中に、
秘められ、歌い継がれ、守られてきたもの。

そして、それは、
私たち日本人にとって、
とても重要なものなのです。

その「秘密」の中身とは・・・？

答えは、
1月8日に実施された
チャイルドアーツアカデミーのイベント、
「七草御粥神事とお正月遊びのワークショップ」
の中で明かされています！

清々しい空気の中で執り行われた、
七草御粥神事では
あの「究極の道具」も登場！

また、
昔懐かしいお正月遊びの
ワークショップに、お子さんたちも大喜び！

盛りだくさんの内容で実施された
今年初のCAAのイベントレポート。
ぜひ最後までご覧ください。

目次：

- 1: 齊藤宮司のお話し
- 2: 清子先生のお話
- 3: 七草御粥神事
- 4: 久子先生のお話
- 5: 福笑い・和語歌かるたで遊ぼう

今年最初のCAAの

メインのイベントは「七草御粥神事」。

七草にまつわるお話しに続き、
お正月遊びのワークショップでは、
子どもたちの歓声が
早春の『ふとまにの里』に響きました。

まず始めに、

齊藤宮司から子どもたちへ。

「七草の日」についてのお話から始まります。

1: 齊藤宮司のお話し

■七草粥の日について



今日は七草御粥の日。

一年の年の初めの節目の日となります。

皆さんご存知の通り、

「七草の入ったおかゆを食べる」

ということになりますが、

去年から今年にかけて
ご家族の方々と楽しく過ごしてきた中で、
お腹も少し疲れているというところから、
一休みという意味でも、
「おかゆを食べることで体を整える」
のですね。

また、ご家族や周りの人たち
みんなが今年も無事に、
健康で、健やかに過ごすことができるように、
という願いも込めて、おかゆを食べます。

「七草御粥の日」は
「お祭りの日」でもありますので、
きちんと神様にご挨拶をし、
お父様お母様、家族の皆様にも感謝して、
「いただきます」と「ご馳走様でした」
という気持ちの中で
お粥をいただきたいと思います。

正式には松の内と言って、
「1月7日までがお正月」
といたしますけれども、
そういう中で、
お餅もお下げいただいて
食べたりもすると思います。

今日はとにかく
「節目の日で、めでたい日」
でもございますので、
みんなと喜びを共にしながら
今日一日を過ごしたいと思います。

斉藤宮司が
三方を献饌いたしました。



一瞬にして、
姿勢をビシッと伸ばしたくなる空気感に。

鎮魂したのち、
清子先生のお話が始まりました。

2: 清子先生のお話

■大祓を楽しんでもらうために



今日の「七草御粥神事」は、

「大祓」もついているお祓いなのでちょっと長いんです。
そのため、今日は皆さんに
祝詞の冊子の貸し出しをしました。

大祓が始まった途中ぐらいのところに
「いわねこたちかやのかきはをもことやめしめて」
というフレーズがあるので
先月お話しした「ことやめしめて」ってここだな、
というのを
なんとなくで良いので、
自分で言えた時に思ってください。

大祓を普通に言ったら、飽きちゃうと思うので、
この言葉聞いたことあるとか、
この神様知ってるな、
という感じで大祓を上げてもらえると
頑張って一番最後のところまでいけるかなと思います。

■春の七草について

七草は、「春の七草」と、
「秋の七草」っていうのがあって、
秋の七草はあんまり食べたりしなくて
どちらかと言うと「愛でる」。
目で見て楽しめます。

春の七草は、
春のこの寒い中から一生懸命、
ニョキニョキっと出てきた
エネルギーを頂くみたいな意味で食べます。

■「七草の歌」の教え

この歌の中にある、
「言霊の教え」が
小笠原先生から伝わっています。

「七草なずな」っていうのは植物のことです。

日本の国に、外国の人が攻め入った時に
その国が攻め入ってくる前に
その敵から「日本の宝」を守りましょうね、
という思いがここに込められています。

その「日本の宝」っていうのは
「言霊、日本語」のことです。

「日本の言葉」というものを
全部にとって他の国の言葉にしてしまおう、
というような侵略から、
「言葉」というものをしっかり守っていかう。
という教えがここに 있습니다。

■七草に隠された意味

七草の中で特に大事なことが、
実は、七つの植物の言葉に隠されています。



●せり／なすな

「せりなすな」ってさっき言ったでしょ？

そのせりっていうのは「せり、選ぶ」ということ。

「日本語の50音になるのは、どんな言葉かを選ぶ」
というのが「せり」です。

「なずな」っていうのは
「名付ける」ということ。
「それぞれの言葉にまず名付ける」いうのが
「なずな」です。

●ごぎょう

「ごぎょう」っていうのは、
昔は母子草(ははこぐさ)と言われていて、
「言葉は、母音と子音というものに分けられていますよ」
という意味を表しています。

●はこべら／(ほとけのざ)

「はこべら」っていうのは、
「言葉の母音と子音が平に綺麗な状態で運ばれていく」
というものを表しています。

日本語って、すごく綺麗で
50音ピッタリですね。
例えば「KとA」が「か」なんだけど、
日本語は母音と子音という二つの言葉が合わさって
一つの言葉になっています。

今までは、
KはK、AはA、
バラバラの状態だったんだけど、
それを二つでカチンと合わせて
「か」と呼びましようとなり、

「か」のところの表の中に
あなたはここですよって、運んであげて、
それを、なだらかに平にしていってあげます。

それを平子(たひらこ)と言います。
たひらこというのは、「ほとけのざ」の別名です。

●すずな

そして、それを「か」と呼びましよう、
ということにして、
「すずな」＝「鈴の音が鳴るような名前がついた音にする」
ということなのですね。

●すずしろ

「すずしろ」は

最後に50音がピッタリと揃ったところが
垣根のようになっていて、
それを「シロ(城)」にします。

「音を守ってあげる」というような意味ですが、
それでピッタリと揃ったところで
50音の「あいうえお」
というのが出来上がっています。

これら全ての意味が、
この七草の歌の中に全て入っています。

そういった言葉を選んだ
「日本の宝」というものを皆で守っていこうね
というのがこの歌の、童歌として
子供たちに残していきたいお話です。

歌の中に、
そういった秘密を隠しながら
歌い継がれている、
というところがあります。

3: 七草御粥神事

第二祝殿で七草御粥神事が始まります。

この神事では、
「大祓」も奏上しますので、
子どもたちにとっては、
長い時間だったと思いますが、
清子先生のお話を思い出してか、
みな一生懸命、集中して
お祓いを奏上していました。

また、神事で使用する「七草」は
全てここ『ふとまにの里』で収穫されたもの。

この土地で採れた初芽で
神事を執り行うことができることは
大変嬉しいことです。

■七草御粥神事の儀

斉藤祝殿宮司が包丁を持ち、
トントンまな板を叩きます。



そのリズムにのって、
みんなで「七草の歌」を歌いました。

午前中のワークショップで
「七草の歌」の意味を学んだので、
何も知らずに歌った時とは、
歌に込める思いなど、
違いがあったのではないのでしょうか。



そして今回、なんと！

稀代の刀匠・伊藤重光氏※1が、
鍛え上げた究極の道具
「隕鉄の包丁（寶調）※2」を
使用いたしました。

その包丁が放つ、
特別な力のようなものが
場の雰囲気さをさらに特別なものに。

今年はいつにもまして、
特別感のある七草御粥神事となりました。

※1伊藤重光

登録された刀剣だけでも500口、製作した刀は1500口。
元横綱稀勢の里（荒磯親方）の太刀（隕鉄100%）を製作する。

※2隕鉄の寶調

地球の原始の姿ともいえる、
原始太陽系の情報を記憶する隕鉄（鉄成分を多く含む隕石）。
その極めて貴重な素材を
稀代の刀匠・伊藤重光氏が鍛え上げた究極の道具『寶調』は、
「本物のエネルギーに満ちた食材・料理を寶と捉え、
現代人のエネルギーを調える」
という大切な役割にちなんで名付けられた。

4: 久子先生のお話

■七草粥を食べる意味

お正月にたくさんのお料理を食べて、
胃がちょっと疲れているなというときに、
七草—青菜を食べると元気になるよ、
ということから、無病息災を祈って、
この七草御粥神事が
ずっと前から伝わっております。

■「命脈を保つ」ということ。



わたくしは改めて思うんですね。
「命脈(めいみゃく)を保つ」ということは
とても大事なことです。

自分にも命がある。
でも自分の周りには育ててくれた父母がいて、
その先祖の方々がいる。

そして、子孫ですね。子供たち、孫たち、
そしてまた、そちらに繋がる命脈といいましょうか、
日本の伝統がいかに
命脈の元に成り立っているか
ということが、よく分かると思います。

■五十音図に息づく言霊

七澤代表が生前言っておりました。

「せり(芹)、なずな(薺)、ごぎょう(御形)、はこべら(繁縷)、
ほとけのざ(仏の座)、すずな(菰)、すずしろ(蘿蔔)っていうのは、
一つ一つ意味があるんだよ」と。

せり(芹)は、選択するということですね。
なずな(薺)は、
その名前を付けたということです。

正に七草粥の神事、御粥の神事にございますように、
一つ一つに言葉があり、
一つ一つが五十音になり、
五十音図が言霊(ことだま)として、
今息づいているということです。

わたくしは生まれた時、
「久子」という名前をもらいました。

皆さんにも、
それぞれ「お名前」が付いています。

ですから、
自分のいただいた名前を大切に、
これから生きていけたら素晴らしいと思っています。

五大明王も、
一つ一つに五大明王のお名前があります。
そこには紐解く智慧がいっぱいございます。

わたくしが皆さまにお伝えしたいのは
「智慧を伝える」ということですが、

日本の伝統、それを「和の心」として
捉えて頂ければと思います。

わたくしは今日、この祝殿で、
皆様と祓いの言葉をあげたことは、
それが自分の言霊(ことだま)を通して、
命脈が繋がったことを感じました。

今日ここで見ている皆さま、
チャイルド・アーツ・アカデミーの
お子さま、ご家族の皆さま、
今年一年が、
本当に健康で健やかに過ごせますよう
心から祈っております。
そして、笑顔でまたお会いしたいと思います。

5: 福笑い・和語歌かるたで遊ぼう

午後からは
午前中の寒さが嘘のように暖くなり、
急遽、『ふとまにの里』でワークショップを
開催することになりました。
外遊びに、子どもたちの気分も上々です。

■手作り「福笑い」で遊ぼう！

スタッフの手作り福笑いで
子どもたちと一緒に遊びました。
おかめの顔のパーツを
1人1つずつ、
みんなで協力しながら置いていきます。



子どもも大人も
笑いが絶えない楽しいひととき。

「笑う門には福来る」
という言葉が浮かんできました。
今年もきっと良い年になりますね！

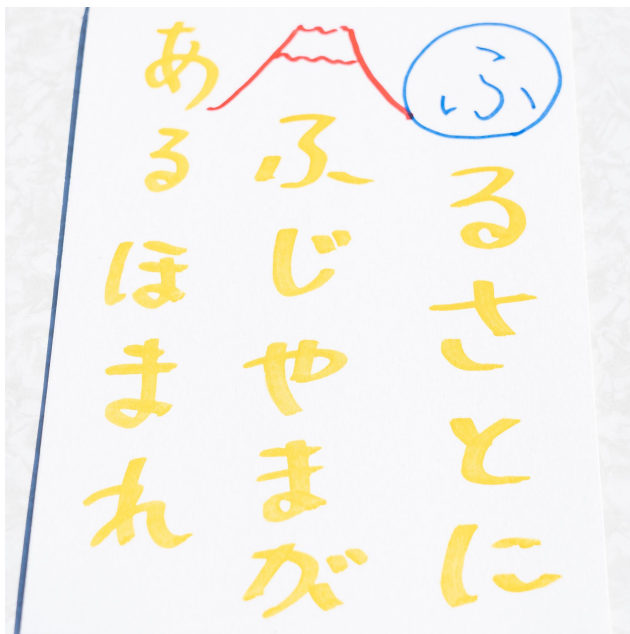


■和語歌(わごうた)かるた

「和語歌」とは、故七澤賢治代表が、
その時に思ったことや感じたことなどを
素直に言葉にして表現するもの
として考案されました。

「あ」や「お」などから連想した言葉や
今感じていることを書き綴り、
和歌にできる方は和歌で詠みます。

それを元に、皆さんとかるた作り。
スタッフも思い思いの言葉を書き綴りました。



作ったかるたで、「かるた大会」を開催。

子どもたちは真剣勝負！
お正月遊びを通して、
子どもたちの優しい一面、負けず嫌いな一面など、
色々な面を垣間見ることができました。



親御さんたちは、
そんな子どもたちの様子、
そして熱い勝負を
温かい眼差しで見守っていらっしゃいました。

午後は戸外での開催が功を奏して、
子どもたちが
昔ながらの遊びを、自由にのびのびと
存分に楽しんでくれました。

そして、
こうした昔の遊びの方が、
子どもたちみんなで協力し合ったり、
身体も使ったり、言葉のやりとりも増えたりと、
子どもたちにとって
とても良い時間になったのではないかなと思います。

大きなトラブルもなく、今年初めのイベントを
無事に開催することができました。

いかがでしたか？

「七草」に秘められた
「秘密」とは・・・？

そう、それは
五十音図に息づく「言霊」の教え。

五十音という美しいマトリックスが
描かれるまでの
日本語の成り立ちが
「春の七草の名前」の中に
込められていたのですね。

また、
「和語歌かるた」は、

まさに「中今」の瞬間に、
五十音図から「意志」を発動し、
現実を創造する、
ということを体感するような
遊びだったのではないのでしょうか。

CAAでは、
こうした歌や遊びの中で、

「五十音図＝言霊」について、
また、何気なく使っている「日本語」の
深い意味について
楽しく学び、体感することができます。

それは日本人としての「土台」を
形成するためにとても大切なこと。

「言葉」という土台が
文化を作り、伝統を作り、
「意志」もまた「言葉」が生み出すものです。

幼児英語教室や幼稚園など、
早期の外国語教育が
もてはやされていますが、

日本人である以上、
まずは日本語という
言語の土台をしっかり作ってあげること、

そして、
この美しい五十音のマトリックスが
意味するところを
伝えてあげる必要が
あるのではないのでしょうか。

久子先生のお話の中で
「命脈をつなぐ」という
言葉がありました、

日本語は
私たち日本人の「命」です。

子どもたちが
「日本語」を大切にするという
「意志」を持って、
これからも日本の文化・伝統を
脈々とつなげていってくれることを願っています。

チャイルドアーツアカデミーでは
子供たちの心の安定や情緒を育み、
子ども自身の「意志」をまっすぐ伸ばしていくための
イベントやプログラムを
年間を通してご用意しています。

イベント開催時には
その情報をいち早くお伝えし、
今回ご紹介したようなイベントレポートも
メールでお受け取りいただける
CAAメルマガ登録がおすすめです！

CAAのビジョンとともに、

どうぞこちらよりご確認ください。

※チャイルドアーツアカデミーの詳細と

メルマガ登録(無料)はこちらから※

<https://sites.google.com/childartsacademy.com/child-arts-academy/home>