



12月といえば大掃除。新年を気持ちよく迎えるために、どのご家庭でもやられていると思いますが、なぜ大掃除を年末にすることが慣習となっているかご存知でしょうか？年末の大掃除の歴史的背景や意味を知った上で、計画的・意欲的に大掃除に取り組んでいただけましたら幸いです。



## 大掃除について

### なぜ年末に大掃除を行うのか？

大掃除の始まりは平安時代だといわれています。平安時代の宮中では、12月に一年の煤を払い神様を迎える「煤払い」という行事が行われていて、現在の大掃除の由来となっています。

新年に来てくれる幸せの神様である歳神様(としがみさま)を失礼なくお迎えするために家の中を清める = 年末に大掃除が必要 というわけです。



### 大掃除のメリット

新年というのは心機一転の時期。年を越す前に大掃除をして家をきれいにしておけば、気持ちも前向きになります。心理学的にも汚い家で過ごすより、綺麗な家で過ごす方がうつ病やストレスの発生率が低いという結果が発表されています。綺麗な家で新年を迎えることができるのは、健康面でも大きなメリットとなります。

### 大掃除をしてはいけない日がある！？

12月29日は9を含むことから「苦」を連想させること、12月31日は歳神様を迎える日である大みそかにバタバタと掃除するのが神様に失礼にあたるという理由で、29日・31日は大掃除を



すると縁起が悪い日であると言われていています。ですので、いつこの掃除をするのか前もってスケジュールを立てておくことをオススメします。しっかりと大掃除を行い、綺麗な家に歳神様をお迎えしましょう。

引き続き裏面をご覧ください。断捨離について簡単に解説しています ⇒



## 断捨離について

### 本来の意味は？

断捨離は元々ヨガの教えにある言葉で「断行」「捨行」「離行」の3つを表しています。

- 断行 = 不要なモノが入ってこないように遮断すること
- 捨行 = 今ある不要なモノを捨てること
- 離行 = 執着しているモノ・事柄から離れること

断捨離というと「モノを捨てる」というイメージですが、上記のとおりそれだけの意味ではないのです。

### 断捨離がもたらす効果とは？

#### ◆ 時間が有効に使えるようになる

モノがあふれると、必要なモノを探すのに時間がかかりますよね。断捨離をすることで身の回りのモノが少なくなり、「あれどこにしまったっけ？」とモノを探す時間が少なくなります。また、服や靴が少なくなることでコーディネートを組む時間も短くなり、時間を有効に使えるようになります。

#### ◆ お金がたまりやすくなる

断捨離はモノを捨てるだけでなく、自分に本当に必要なモノを見極めて、不要なモノを買わないようにすることも理念に含まれています。日頃から断捨離を意識することで「これは本当に必要なモノなのか？」を自問自答するようになり、無駄な出費がおさえられます。

#### ◆ ストレスが減り、心に余裕ができる

部屋の中がモノであふれていると、視界に入る情報が多すぎて人は知らないうちにストレスがたまります。部屋の中を整理することで、余計なストレスから解放され、心に余裕が持てるようになります。

### 断捨離でモノを捨てる時のポイント

モノを捨てる時に、罪悪感があるとなかなか捨てられないですね。特に誰かからいただいたモノは捨てるのが、気が引けてしまうものですが、誰かからの頂きモノは頂いた時点で気持ちを受け取るというお役目を全うしていますし、自分で購入したモノも買った時に満足感を得ているので、「いままでありがとうございました！」と感謝の気持ちで手放しましょう♪

本年もご愛顧いただきありがとうございました。来年もよろしく願いいたします。  
どうぞ良い一年をお迎えください。

