

月の満ち欠け

令和元年 10 月
立川女子高等学校
カウンセラーだより裏面

秋休みも終わり、後期も始まりましたね。秋の気配も少しずつ深まってきました。さて、今月は「月の満ち欠けと心の動き」についてのお話です。

月は地球の周りをまわっています。月が地球の周りを一周するのに、約 29.5 日かかるそうです。月そのものは光っているわけではないのに、月が光って見えるのは、月が太陽の光を浴びるからです。太陽の光と地球の影とが、月の位置によって変わること、地球から見た月の形が変わるのだそうです。月は満月から次第に欠けていき、どんどん細くなって新月になります。そして新月からどんどん太っていき、やがて満月に戻ります。この、満月から満月に戻るまでの時間が、約 29.5 日ということになります。

私たちの体は、月の影響を受けていると言われていいます。女性特有の生理も 28 日周期の方が多いと思いますが、この周期は、月が地球を一周する時間とほとんど同じです。ですので、女性の方が月の満ち欠けの影響を受けやすいと言われています。

満月の前後にイライラして怒りっぽくなったり(満月を見ると狼に変身してしまう狼男のおとぎ話などもありますね)、新月の前後にはなぜか悲しい気持ちになって泣きなくなったり、新しいことを始めなくなったりするそうです。

実際に、満月や新月の前後に生まれる赤ちゃんの数も他の日に比べると多くなるそうです。これは、人の身体の大部分が水分で出来ていて、月の満ち欠けの重力の影響を受けて、体内の水分が引っ張られるので、特に、満月と新月という月の力の大きいときには、気持ちも動きやすくなる、羊水に包まれた赤ちゃんも生まれやすくなるということです。

生理の前後などにイライラしやすくなったり、悲しくなったりする人もいると思いますが、もし、「あれ、生理も関係ないのに、なんでこんなにイライラしたり悲しくなったりするのか？」と思ったときには、月の満ち欠けも気にかけてみてください。もし、満月や新月の前後だったら、「ああ、満月や新月のせいかな〜」とか、「月のせいなら仕方ない！」と、月のせいにしてみるのも、いいかもしれません。そうすれば、自分や他人、出来事を責めずに済むかもしれません。



他にも、昔の人々は、月の満ち欠けをカレンダー代わりにしたり、暗い夜道をかすかに照らしてくれる明かりとして頼りにしたりしてきました。月はいつの時代も、人間の生活を助けられる大切な存在でした。

月のきれいな季節になってきました。時には、夜空に輝く月を静かに眺めてみるのも、いいかもしれません(残念ながら、新月は見えませんが・・・)。

秋の満月はとても綺麗ですよ。

