

科学的な裏付けのある厄年

厄年は、神社や寺院で厄祓いの御祈祷をしてもらい、身を慎めといわれています。

そして長い年月に積もった厄を、これによって一挙に祓ってしまい、「禍（わざわい）転じて福となす」わけです。なんでもない昔からの言い伝えて、迷信といえそうですが、ある程度科学的な裏付けもあります。

男性の二十五歳は、社会に出てようやく慣れてきたところでは、「慣れる事は恐ろしい」ともいわれ、思わぬ落とし穴があるかもしれません。体力的にもこの前後がピークで、これ以降は衰えて行きますからその点も注意が必要で、これは女性の十九歳にもいえる事です。**四十二歳**は、社会の中心となってバリバリ仕事をしてきた疲れが出る年代です。最近、この年代の人の急死や病気の発覚・不祥事などが問題となっています。厄年が科学的といわれたのも、この為です。六十一歳は、定年です。仕事を無事に務め終え気が抜け、老け込まない様に、という事なのでしょう。

女性の十九歳は昔から思春期が終わり、心身両面で不安定な時期です。また、結婚と出産に備えて体に気をつけようという意味です。**三十三歳**は、「女性の大事」といわれる出産を終える年代です。近年では医学の発展に伴い高齢出産も可能になりましたが、この「女性の大事」は子孫を生むという大任を果たした女性をいたわる意味が込められているのです。

このように見てみると、厄年は人間の健康面と精神面に驚くほど深い関連をもっています。

年祝いと厄年　　禍転じて福となす

厄年は、物事の吉凶を占う古代中国の陰陽道から発したものです。『源氏物語』の『若菜』には、紫上（むらさきのうえ）が三十七歳の厄年に加持祈祷の物忌み（ものいみ）をした事が出ています。

数え年で、男性は、二十五歳・**四十二歳**・六十一歳、女性は、十九歳・**三十三歳**が一般的に云われている厄年です。特に男性の**四十二歳**と女性の**三十三歳**は、それぞれ「死に」「さんざん」につながるので大厄とされています。また、厄年の前後の年も前厄・後厄といい、やはり身を慎みます。

厄年には、神社や寺院で厄祓いの御祈祷をしてもらいます。毎年六月と十二月の末に行う大祓と似た考え方があります。民間の習俗では、ふだん使っている櫛や手ぬぐいを道に落としてくる厄祓いがありますが、これも大祓行事の、引き裂いた幣帛（へいはく）に自分の罪穢れを移して海や川に流すということと似て、おもしろい方法です。

年祝いの風習も中国大陆から伝わったものですが、神仏の賜物である生命の長寿を喜ぶ日本の国風と融合したものです。『続日本後記』や『東大寺要録』に天皇の四十歳の祝いが行われた事が出ており、かなり古くから宮廷内や公卿の間で行われていました。

昔は、四十歳から十年ごとに行われ、六十歳の還暦を特に祝いました。昔の人は短命だった為で、四十歳でも長寿とされたからです。寿命が延びた最近では、六十歳以降にお祝いします。

数え年で、六十一歳で還暦、七十歳の古希、七十七歳の喜寿、八十歳の傘寿、八十八歳の米寿、九十歳の卒寿、九十九歳の白寿が年祝いとなっています。

生命は祖神の賜物ですから、この日はまず神社仏閣に参拝し土地神や御先祖に感謝をあらわし、今後もいただいた命を大切にすることを誓います。その後、家族で祝宴を開き、長寿を祝うのです。