

梅雨の過ごし方

「あめあめ ふれふれ かあさんが じゃのめでおむかえうれしいな ピッチピッチ チャップチャップ
ランランラン」

童謡「雨ふり」です。梅雨の時期になるとこの歌が思い出されます。小学校低学年のころまで、サビの部分のオノマトペ（擬音語など）に心を浮き立たせながら元気よく歌っていました。歌詞そのままに親が傘や長靴を持って迎えに来るのをみんなが楽しみに待っていた光景も記憶に残っています。無邪気そのものでした。今は天気予報が正確になったことで、予想もしない雨が急に降ることがほとんどなくなりましたし、親が来るとしても車の送迎がほとんどです。「あめあめ ふれふれ」と無邪気にはしゃぐ子どもの姿はほとんど見られないかもしれません。

ところで、「梅雨」は「季節」なのでしょうか。あるアンケート調査（注）では、日本人の97%が梅雨を季節と実感しているという結果が出ています。梅雨は季節の一つだと「すごく思う」人が68%で「少し思う」人が29%、「全く思わない」人が3%となっています。ただし、香川県は「すごく思う」人は58%で、42位。雨の少ない気候のせいか梅雨の季節感は乏しいようです。面白いのは、「梅雨が過ごしやすいと感じる県民の割合」を見てみると、香川県は6%で最下位です。多くの県民は、うきうきとした子ども心を忘れ、梅雨を不快なものと感じているということでしょうか。

この季節の過ごし方として私が本来的で望ましいと思うのは、仏教の修行者が行う「雨安居（うあんご）」です。雨期の3か月間は外出せず、洞窟や寺院にこもって学習や修行に専心することを言います。雨期には草木が生い茂り、昆虫や蛇などの小動物が活動するため、外での修行をやめて無用な殺生を防ぐ意味もあったようです。修行まで行かなくても「晴耕雨読」という生活パターンも羨ましいものです。晴れの日には外で働き、雨の日は無理をせず、心静かに瞑想（めいそう）するか、読書をするか、詩を作るか。中国の陶淵明や白居易のような俗世間を離れた気ままな生活が徹底できれば、梅雨をもっと快適に、しかも楽しく過ごせるのかも知れません。現実逃避だと叱られそうですが。

（注）「梅雨の季節感調査」結果発表<http://weathernews.com/ja/nc/press/2010/100621.html>