



# 健診センターニュース



## 除夜の鐘と煩惱

今年も残すところあとわずか。皆さんにとってはどんな1年でしたか？除夜の鐘を聞きながら、今年を振り返る方もおられるのではないのでしょうか。

除夜の鐘は、大晦日の夜に寺院の梵鐘（はんしょう）をつく日本仏教行事のひとつで、除夜とは大晦日のことを指します。多くのお寺では、1年間を振り返って感謝の気持ちを表す「除夜法要」「除夜会（じょやえ）」といったその年最後の法要となり、大晦日から新しい年への引継ぎを行う大切な儀式となります。もともとは中国・宋の時代の末期頃に始まった鬼払いの文化で、日本には鎌倉時代に伝わったと言われています。

梵鐘の音は、単に正確な時を人々に知らせるだけでなく、「人々の今生と来世の幸せを願って梵鐘をつき、清浄な音が広がっていくことで安らぎを与える」そんな意味もあったようです。

多くの寺院では、除夜の鐘が108回つかれます。この「108」という回数には諸説あり、ひとつは煩惱の数からきていると言われています。108の煩惱は「視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚」の五感+第六感ともいえる「意識」による「六根」から生じる心の働きによって生み出されると考えられています。この煩惱は、四苦（4×9）と八苦（8×9）を足した数が108になるからという説もあります。端的に言って煩惱とは、欲しいものが手に入っても人間は幸せにはなれないという考え方（外の環境を変えても幸せにはなれない）で、幸せになれない原因は自分の内側にあり、自分を苦しめる心を煩惱と呼びます。鐘をつく回数は108回と決まっておらず、寺院によっては200回以上つくところもあります。108回の鐘をつく寺院では、大晦日のうちに107回までをつき、新しい年になってから最後の1回をつくところが多いようです。大晦日に107回つくのは古い年のうちに煩惱を消すという意味もありますが、除夜の鐘はその人にとって1年に1度だけの格別な音。

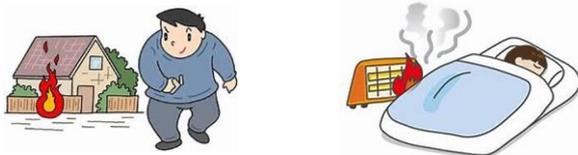
鐘の音を聴きながら1年間のいろいろな出来事を思い出して、感謝や反省、来年こそはという思いを馳せるためでもあります。

今年も新型コロナウイルスの影響で一般参拝者が鐘をつくことは取りやめる寺院もあるかもしれません。事前に情報を確認して、一般参拝が可能であれば、1年間の思いや迎える新年に希望をこめて除夜の鐘についてみてはいかがでしょうか。



## 備えておこう!! 火の用心・雪道の外出

冬場は、空気が乾燥し、こたつや灯油ストーブなどの暖房器具も多く使うことから火災が増える時期です。外出前や就寝前には必ず暖房器具のスイッチを切り、暖房器具や火を出す機器の周りに燃えやすいものを置かないようにしましょう。暖房器具の劣化、ほこりや汚れが原因で火災になることもあります。定期的に掃除し、部品交換や修理が必要ではないか点検しましょう。過去数年の出火原因1位は放火です。放火を防ぐために、家の周囲に燃えやすいもの（ゴミ、段ボール、雑誌類）を置かないようにし、長期間家を留守にする場合は新聞を止めましょう。



降雪時の外出についても想定しておきましょう。雪道の運転では何が起きるかわからないので、ガソリンはこまめに入れて満タンにしておくことが重要です。降雪が予想される場合、早めにスタッドレスタイヤへの履き替えやチェーンの装着をしておきましょう。暴風雪や大雪警報が出たら不要不急の外出は避けましょう。もし、運転中に立ち往生したら、ハザードランプを点滅させ周囲に異変を伝え事故を発生させないことが大事です。車内で待機する場合は、エンジンをかけたままでは一酸化炭素中毒の恐れがあるため停止するのが基本ですが、防寒のためエンジンをつける場合は、雪がマフラーを塞がないよう定期的に雪かきをして換気のため窓も少し開けましょう。



### 健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。



### 健診のご予約・お問い合わせは

下記までお気軽にお電話ください。

624-0906  
舞鶴市宇倉谷427 健診センター  
TEL (0773) 75-1920  
FAX (0773) 75-7380  
月～金 8:30～17:00  
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

