

病気（感染症）の流行をきっかけに奈良の歴史と文化を考えるシリーズの第2弾。今回は御霊（怨霊）信仰の話です。

奈良時代の末から平安時代の初期にかけては、あいつぐ政治的争いの中で、無実の罪を着せられ死に追いやられた皇族や豪族が続出した時期なのですが、人々は当時頻発していた疫病の流行（や災害発生）をその怨霊によるものと考えました。歴史ある「奈良町」（元興寺旧境内を中心とした地域）を例にとると、奈良町の神社には怨霊を祭神として祀っているケースが多いのです。

例えば、御霊神社（祭神は井上皇后・他戸親王など、薬師堂町）、井上神社（井上皇后、井上町）、崇道天皇社（崇道天皇＝早良親王、西紀寺町）、奈良町天神社（菅原道真など、高畑町）、南都鏡神社（藤原広嗣、高畑町）。各神社の氏子となっている町や地区を地図に落としてみると、奈良町全体をカバーしていることがわかります（ほかに、私は、猿沢池近くの采女神社や猿田彦神社（道祖神）も怨霊系神社と考えています）。

なぜ、病気をまん延させるような怨霊を神として祀っているのか。不思議ですね。実は、こうした怨霊を神社などに御霊として大切に祀れば、今度は逆に、その強力なパワーが自分たちを疫病から守ってくれる、と考えたのです。病気を防ぐために怨霊を町の守護神（都市神！）としてしまうという発想は、今日からすれば不可解（非合理）かもしれませんが、それが町全体を元気にしていったという面があるのは事実です。

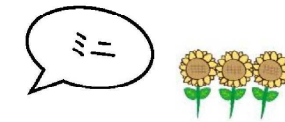
祀られた御霊神は、人々の間に精神的・社会的絆を生み出しました。農山漁村とは異なり、町（都市）には職業も利害関心も異なる人が多く住んでいます。しかし、怨霊を町の守護神とすることで、病気を鎮めるという共通の目的で結ばれることになったのです。そして、お祭りでは、その絆が定期的に強化されます。奈良町では、今でも各神社のお祭りが続けられていますし、御霊神社や南都鏡神社などでは、氏子たちによる神輿が町内を練り歩き、大勢の町民がそれを出迎えます。

目を転じれば、日本三大祭と言われるものは全て怨霊系神社の祭です。大阪の天神祭、京都の祇園祭、東京の神田祭（各神社と祭神は自分で調べてみてください）。これらの祭が豪華絢爛で時に勇壮なのは、そうであるほど疫病を追い払う力をもつと考えられたからです。岸和田のだんじり祭もむろんそうですし、奈良のおん祭もこの側面を持っています。そして、それらは今や、貴重な文化財や、観光の目玉として各地の地域経済を活性化させる役割さえ担っています。

病気の流行という禍（わざわい）をバネにして、町の中に新しい精神的・社会的絆や、人々を活気づける祭（文化）まで創り出してしまおう。私たちは、こうした先人たちの知恵と逞しさに、学ぶところが多いと思います。

（保健室より）

ほけんだより



新型コロナウイルスの影響により休校が続いていますが、元気にしていますか？ 皆さんすでに、感染対策を十分にしていると思いますが、引き続き実践していきましょう。1人1人の心掛けが大きな力になります！

ウイルスに負けない体づくり！！

★早寝・早起き・体温測定

学校がないからといって、生活リズムが乱れていませんか？ 毎日決めた時間に起きて、しっかり朝食をとり、日中体を動かして、早めに寝るようにしましょう。毎朝の体温測定で健康チェックも忘れずに！



★ストレス発散



長い休校期間や外出自粛によって、ストレスを感じている人もいるのではないのでしょうか。逆にこの時間を利用して、何かを始めてみたり、ゆったり過ごしたり、読書や趣味の時間にしたりと有意義に過ごせるといいですね。大まかでもいいのでスケジュールを決めて、勉強などの時間とリラックスする時間を作り、メリハリのある生活にしましょう。また、適度な運動は、質の良い睡眠につながるためおススメです。



感染予防につとめよう！！

★マスクをつける、こまめな手洗い

裏面の感染対策をよく読んで、実践しましょう。布マスクは、煮沸消毒も効果があるようです。



★人ごみを避ける

たくさんの人と接近する環境は、感染リスクが高くなるので避けましょう。よく耳にする“三密”、①密閉（換気が悪い）、②密集（集まる）、③密接（間近で会話）、にも気を付けよう。

