



ねるときどうして「まくら」をするの

気持ち良くなむるため

「まくら」をするのは、人間が気持ち良くなむるためです。

気持ち良くなむるためには、自分に合ったまくらを選ばなくてはなりません。

たとえば、夏に使うまくらは、かたくて小さいほうが、両肩から風が入ってすずしいとか、冬に使うまくらは、大きくてやわらかいほうが、両肩をすっぽり包んで、あたたかくなむれるとかいわれます。また、まくらが高すぎると肩がこるとか、低すぎると脳がしげきされて、ねむりにくくなるともいわれています。

「まくら」はたましいの入れ物

「まくら」という呼び方は、古代からそのまま変わらずに使われており、古い書物にも、「麻久良」と書かれています。また、「まくら」ということばの始まりは、魂の倉（たましいの入れ物）からであるとするのが、てきとうのようです。それは、まくらに頭をあてがうと、たましいが肉体からはなれて、まくらに宿るのがねむりであると考えられていたためです。そのため、昔からまくらをまたいではいけないとか、投げたりけとばしたりしてはいけないとか、いわれてきたのです。（監修・保志 宏）

