

## 早朝！伊勢神宮散策・パワースポット体験 に参加して

はじめに..



伊勢神宮は、日本神話の代表的な神さまである天照大神がお祭りされている皇大神宮(内宮)と、豊受大神をお祭りする豊受大神宮(外宮)という正宮を中心に、十四か所の別宮と、百九か所の摂社・末社・所管社から成り立っている広大な神社です。

皇大神宮(内宮)の御正殿は、唯一神明造(ゆいいつしんめいつくり)と呼ばれる日本最古の建築様式によって建てられ、萱葺(かやぶき)の屋根には十本の鯉木(かつおぎ)がのせられており、四本の千木(ちぎ)の先端は水平に切られています<sup>※1</sup>。創建は二千年前<sup>※2</sup>といわれ、現在に至るまで、戦乱動乱の時代はあったものの、ほぼ二十年に一度建て替え<sup>※3</sup>を行いながら、二千年前と変わらない神殿の姿を今も守り続けています。

日本では古来から盛んに「お伊勢参り」が行われていました。現在ではその信仰は薄れつつありますが、「伊勢に行きたい伊勢路が見たい、せめて一生に一度でも」と伊勢音頭にも唄われた程で、東北や九州など遠方に住む農民もはるばる歩いて伊勢を目指したそうです。

- ※1 外宮では、鯉木(かつおぎ)は九本、千木(ちぎ)の先端は垂直に切られています。伊勢神宮はそれぞれの系列の別宮・摂社・末社・所管社がありますが、内宮の系列か外宮の系列かを見分ける方法として、正殿の造である鯉木が偶数であれば内宮系、奇数であれば外宮。千木が水平であれば内宮系、垂直であれば外宮、というように見分けることができるそうです。
- ※2 外宮は内宮鎮座から約500年後に成立したといわれています。
- ※3 これを式年遷宮といい、今回は平成25年に行われるそうです。式年遷宮のあとは、正殿の柱が宇治橋の大鳥居になるなど、摂社や末社に再利用されていくそうです。

この度の実践者研修会「スピリチュアルについて考えるースピリチュアルな苦しみの中で生きるにはー」は、内宮への入口の道を挟んでほぼ向かいに位置する「神宮会館」で開催されました。日本の代表的なサンクチュアリであるこの伊勢の地で「スピリチュアル」を学ぶための研修会が開催される運びとなり、その内容も然ることながら伊勢神宮参拝を一つの目的として参加されたという先生も多くおられた様です。

二日目の早朝に行われた「早朝！伊勢神宮散策・パワースポット体験」には参加者のほぼ全員が参加され、この散策には「お伊勢さん観光ガイドの会」の川合さんという方に詳しくガイドしていただきながら“裏参拝コース”というガイドブックには載っていない(地元の方しか知らない)コースを詳しく案内していただきました！

それでは、伊勢神宮へ行きたくても遠くて行けなかった会員の皆様のために、観光ガイドの川合さんから教えていただいた、これだけは抑えておきたい＜一般的な参拝の作法＞、そして、＜内宮を参拝するにあたっての豆知識＞について、簡単ではありますが紹介させていただきます。

#### ＜一般的な参拝の作法＞

##### 【お参りの前に】

神社を訪れる場合には、いくつかの決まりごとがあるそうです。まず、最初に注意しておきたいのは、正中(中央部分)は神様がお通りになる道と考えられており、人間は左右どちらかに遠慮して道を空けるのが一般的であるとのこと。川合さんの所作は見ていても清々しく、御本殿から下がる場合も、できるだけ神様にお尻を向けないよう気を配っておられました。

##### 【手水の作法】

- ① 参拝にあたって、手水は心身を清めるためのもの。  
まず手水舎に軽く一礼し、柄杓を取る。
- ② 一杯の柄杓の水で一連の作法を行うので、右手で柄杓いっぱい水を汲む。
- ③ 右手に持った柄杓の水を左手にかけ洗い流す。
- ④ 柄杓を左手に持ち替えて。水を右手にかけ洗い清める。
- ⑤ 右手に持ち替え、左の掌に水を受けて溜め、口を漱ぐ。
- ⑥ 左手をもう一度洗い、最期に柄杓を立て、柄を残った水で流しながら清める。
- ⑦ 柄杓を元に位置に伏せて戻す。  
「柄杓の使い方は難しいので、心身を清めようという心さえあれば、多少手順が間違っても仕方ありませんが、ただ、柄杓に直接口をつけないということだけは必ず守ってください。」と話されていました。

##### 【鳥居を通る際の作法】

- ① 真ん中は神様の通り道、右もしくは左側を通ります。
- ② 鳥居の前で立ち止まり、(帽子等を取り)軽くお辞儀をします。
- ③ 鳥居から出る際は、鳥居から一歩出たところで振り返り、一礼をします。  
「伊勢神宮の場合、入口の宇治橋の鳥居前で一礼しますが、正式には、神宮内の鳥居は火除け橋を渡り手水舎を過ぎたところが第一鳥居となります。」とのこと。

##### 【参拝の作法】 「二拝二拍手一拝」が一般的な作法。

- ① お賽銭をそっと入れる(乱暴に投げ入れない)。
- ② 姿勢を正してから2回、丁寧にお辞儀をする。
- ③ 手は胸の高さで、2回打つ(片手を少しずらすといい音がする)。
- ④ 心の中で参拝のお礼を述べてから心を込めて神様に語りかける。
- ⑤ 最期にもう一度丁寧にお辞儀をする。

#### ＜内宮を参拝するにあたってのまめ知識＞

##### ■正宮

天照大神の“和御魂(にぎみたま)”がお祭りされているそうです。「ここでは、日頃の安寧に感謝し、自分本位な私利私欲のお願い事をしないように注意してください。」と話されていました。

##### ■荒祭宮

天照大神の“荒御魂(あらみたま)”がお祭りされており、「自分の目標・こころざし・願い事がある場合は、ここの宮でお祈りしましょう。」と話されていました。

■風日祈宮・子安神社・大山祇神社

正宮・荒祭宮への参拝が済んだら、別宮などをお参りしたり、御札やお守りの購入をするのが一般的とのことでした。

このように、一つ一つ内宮の名所やその由来、歴史、参拝の意味などを詳しくガイドしていただく中、境内見渡せばいたるところに樹齢 800～1300 年以上を経た大木が立ち並び、とても荘厳な雰囲気でした。そして、この地の歴史を知れば知るほど、古来からこの神域を守り・継承してきた伝統に対し、とても感慨深い気持ちで神宮内を参拝することができました。

今回、このような素晴らしい伊勢の地での企画を準備・運営して下さった実行委員の皆様にご心より深く感謝するとともに、終末期・緩和ケア作業療法研究会のますますの発展を心よりお祈り申し上げます。

広島シーサイド病院  
濱西 由希子