

39. 静謐なクリスマス

医事万華鏡

煌びやかなイルミネーションが街を彩り始める年末は、クリスマスチャンではない大多数の日本人にとっても、クリスマスが待ち遠しく自然と心が浮き立ってしまいます。この時期はクリスマスに因んだお菓子を愉しめる季節でもあり、クリスマスケーキの予約販売が始まります。

そんなクリスマスケーキと言えば、いちごのショートケーキでしょう。いちごの赤と生クリームの白の組み合わせは、古くから日本では縁起が良い色として扱われていたことから、クリスマスを祝う気持ちを込めて紅白でケーキを彩ったのだそうです。

一方、ドイツのクリスマス定番のお菓子と言えば、シュトーレン（正式名称：Christstollen）です。レーズンにレモンピール、オレンジピール等のドライフルーツとナッツやマジパン、バターをたっぷり練りこんだ重量感のある発酵菓子のシュトーレンは、粉砂糖で白く覆われた形がおくるみに包まれた幼子キリストを象つたものと言われ、アドベント期間（クリスマス前の4週間）中に少しずつ食べるのがドイツの習わしです。

また、フランスのクリスマスケーキの代表格と言えば、

丸太の形をしたブッシュドノエルです。丸太の形をしている理由には諸説ありますが、一つにキリスト教が普及する以前から北欧で行われていた、毎日薪を燃やして無病息災を願った儀式「ユール（冬至祭）」との関連を唱える説があります。

そのユールで燃やした丸太のことを「ユールログ」と呼び、その灰は縁起物とされていました。ただ暖房器具が普及してきたため、この伝統を忘れることのないようユールログを象つたケーキ「ブッシュドノエル」が定着していったそうです。もう一つは、キリスト教圏ではイエス・キリスト降誕の日に夜通し薪を燃やして厄を払っていたことから、クリスマスに薪を象つたケーキが生まれたという説もあります。

ただそんな心浮き立つ冬の時期には、冬季うつ病（ウインターブルー）、うつ病の一種である季節性情感障害（SAD）に罹る人が少なくないと言われています。気温が下がり昼間の時間が長くなると、朝起きられなかったり、だるい、寂しい、ミスが多くなる、気持ちが沈む——といった症状が出やすくなるそうです。またウインターブルーでは、睡眠時間が長くなり、普通のうつ病と違って食欲が増すことが特徴です。ともあれ、クリスマスは元来派手なイベントではなく、夜が最も長い冬の日に、困難の中にある人々に慰めと希望が注がれるよう祈るものでした。そんなクリスマスの「原点」に立ち返り、今年のクリスマスは蠟燭の焔を見つめながら、身近な人に感謝の想いを届けると共に、愛と癒しを分け与えられるよう過ごしてみたいものです。（JMS主幹・野村元久）

