

1月 暮らしの暦

主な歳事・行事

元日 1月1日(水・祝)	国民の祝日で、「年のはじめを祝う日」として制定された。 屠蘇を飲み、雑煮やおせち料理を食べて新年を祝い、初詣に出かけて一年の無事を祈る。 2020年は令和初めての元日となる。
正月	一年の最初の月を意味し、一般的には年神様を迎えて新年を祝う期間をいう。 特に、1月の1日〜3日を三が日、1日〜7日を大正月・松の内、15日を小正月、20日を二十日正月と呼び、特別に祝う。 休暇の時期でもあり、レジャーや帰省、家族団らんなどのハレの生活が行われる。 例年、高速道路や空港、鉄道が混雑する。
七草 1月7日(火)	五節句の一つで、「人日の節句」とも呼ぶ。 七草(セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ)の入ったお粥を食べ、一年の邪気を祓い万病を防ぐ。 また、七草粥には正月に盛大に飲み食いして疲れた胃腸を休める意味もある。
鏡開き 1月11日(土)	年神様の宿ったお供え物の鏡餅を下げる日。 餅は手や木槌で小さく割り、おしるこや雑煮に入れて食べる。 関西では1月15日に行く人も多い。
成人の日 1月13日(月・祝) 第2月曜日	国民の祝日で、「おとなになったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝いほめます日」として制定された。 もとは1月15日だったが、2000年より第2月曜日に定まり、毎年3連休となる。 各自治体では、成人式が行われる。
小正月 1月15日(水)	1月1日〜7日の大正月に対し、1月15日を小正月と呼ぶ。 大正月中は多忙だった主婦がやと休める日でもあり、「女正月」ともいう。 朝食に小豆の入ったお粥を食べ、一年の邪気を祓う。 東北地方では豊作を願って餅花や削り花を飾ることから「花正月」とも呼ばれ、1日〜7日の松の内に祝い、15日から月末までを「花の内」と呼ぶ。 また、どんど焼き(左義長)などの火祭りや豊凶を占う行事を行う地域もある。
防災とボランティアの日 1月17日(金)	1995年1月17日の阪神・淡路大震災の経験から、災害時のボランティア活動への認識を深め、災害への備えを強化する目的で制定された。 1月15日〜21日を「防災とボランティア週間」でもあり、各地で防災やボランティアに関する行事が行われる。
冬の土用の丑 1月23日(木)	冬の土用期間中の丑の日。 期間中に丑の日に2度ある場合は、2度目の丑の日が二の丑となる。 夏の土用の丑にウナギを食べる風習が広く知られているが、最近では夏以外の土用の丑にもウナギを提案するスーパーやコンビニエンスストアが増えている。
旧正月 1月25日(土) 旧暦一月一日	旧暦の元日のこと。 日本では旧正月を祝う地域はほとんどないが、アジアでは旧正月に正月行事を行う国もあり、中国、韓国、ベトナムなどでは現在も祝日となっている。 中国ではこの祝日を春節と呼び、日本の中華街でもお祝い行事が行われる。 中国では春節期間は休みのため、日本の観光スポットや商業施設も中国人観光客で賑わう。

その他の歳事・行事

小寒 1月6日(月)	二十四節気の一つ。1月5日〜6日頃。 大寒に向かって寒さがますます厳しくなるという意味。「寒の入り」とも呼び、この日から節分までを「寒の内」と呼ぶ。寒中見舞いはこの期間に出す。
十日えびす 1月10日(金)	1月10日の「初えびす」の日にえびす神社で行われる祭礼。この祭礼は関西地方を中心に行われ、「十日えびす」と呼ばれる。 十日えびすには、神社の境内に商売繁盛を願って、福笹や熊手、福藁など縁起物を売る店が並び、特に、大阪府の今宮戎神社や京都府の建仁寺前のえびす神社、兵庫県の上宮神社の十日えびすが有名。
冬土用 1月18日(土)〜2月3日(月)	太陽が黄経297度に達する日から立春の前日(立春の前の約18日間)。 暦上では冬の終わりにあたる。
二十日正月 1月20日(月)	正月が終わるとされる日。 地域によって正月のごちそうや餅を食べつくす風習がある。 西日本では骨正月・骨おろしなどと呼び、正月用の魚の骨を煮て食べる風習がある。
大寒 1月20日(月)	二十四節気の一つ。1月20日〜21日頃。 一年で最も寒さが厳しくなるという意味。柔道・剣道など武道では寒稽古、仏教修行では寒念仏などが行われたり、凍り豆腐やお酒、味噌などがつくられる時期。

元日

(1月1日・水曜日・祝日)

若水(わかみず)

元日の早朝にくむ水のこと。神様へのお供え物や家族の食事を作る際に使う。また、若水を使ったお茶を飲むことで一年の邪気を払うといわれている。

大福茶(おおぶくちや)

元日の朝に梅干や昆布などを入れて飲むお茶のこと。その年の邪気を払うという。村上天皇が病気の斬、京都の六波羅蜜寺の空也上人が献上したお茶を飲まれたところ、平癒されたとの故事が起源とされる。

正月

ガレット・デ・ロワ

「フェーブ」と呼ばれる小さな陶器の人形が中に隠されているフランスの洋菓子のこと。新年に家族や友人たちが集まる際に切り分けて食べ、「フェーブ」が誰に当たったかを楽しむ。キリストが公に現れた日を祝う「公現祭」(1月6日)に食べるお菓子が起源とされている。

花びら餅

外郎(うしろ)や求肥(ぎゅうひ)に味噌あんやゴボウを入れて包んだ和菓子のこと。平安時代、宮中で新年に長寿を願って行われた「歯固め」の儀式でタイコンや押鮎(おしあゆ)などを食べる習わしがあり、その歯固めの品に見立てて作られたお菓いとされている。

年末年始の夕食

(2018年〜2019年)

【自宅や実家、親戚宅、友人宅で夕食を食べた率】

複数回答 N=6,390

	実施率
2019年1月1日(火・祝/元日)	91.7%
2019年1月2日(水)	87.4%
2019年1月3日(木)	85.3%

【おせち料理の夕食出現率】

*自宅や実家、親戚宅、友人宅で夕食を食べた人

	n*	出現率
2019年1月1日(火・祝/元日)	5,861	62.5%
2019年1月2日(水)	5,586	46.1%
2019年1月3日(木)	5,450	32.5%

2019年1月 クレオ調べ

全国の男女対象

「年末年始の夕食に関するアンケート」

新しい年を祝う

年始の挨拶をする

- SNSやメールに正月らしい写真や動画を添付して挨拶をする
- おせち 鏡餅 雑煮 風 羽子板 門松 着物の家族の写真 初日の出
- 着物や改まった服装で親戚やお世話になった人を訪ねる
- 電話で挨拶をする
- 地元の銘菓や話題のお菓子をお年賀として持参する
- 折り紙や布などで手作りしたオリジナルポーチなどにお年玉を入れて子供にあげる

令和「初」の元日に縁起の良いことをして福を迎える

- 山や海、展望台、タワー、クルーズ船上など絶景スポットで初日の出を見る
- 2020年の恵方の方角(東の方角・西南西の方角)にある寺社へ初詣に出かける
- 三社参りや七福神めぐりなど複数の神社へ初詣に出かける
- 破魔矢や宝船、宝来飾りなどの縁起物を寺社や正月の市で買う
- お金で財布が「張る」ことを願い「春財布」を購入する
- ラッキーカラーの財布 長く使える革財布 コンパクトな三つ折り財布
- 世界各国の幸運を呼ぶアイテムを用意する
- だるま(日本) ポージョボー人形(サイパン) ラッキートムテ(スウェーデン)
- コ工鍋やタラ鍋、牡蠣鍋など縁起が良いといわれる魚介を使った鍋を楽しむ
- 新年やお祝いの席で食べられる世界各国の縁起担ぎグルメを楽しむ
- トック(韓国) ラープ(タイ) ビリヤニ(インド) ホッピージョン(アメリカ)
- 長寿を願って鏡餅や肉、大根など固い食べ物を歯固めメニューとして用意する
- 若水を使って煎茶、梅干、結び昆布、山椒、黒豆などを入れた大福茶を飲む
- 風あけ、羽根突き、福笑い、すごろくなど縁起の良い正月遊びをする
- 下着や靴、歯ブラシ、石鹸、タオル、枕など日用品を新年に新しく新調する

正月の松の内期間を満喫する

三が日に家族や親戚で集まって楽しむ

- おせち、雑煮、屠蘇などの正月料理を食べたり飲んだりしてお祝いする
- お寿司やカニ、ローストビーフなどのごちそうを食卓に並べてお祝いする
- 郷土で食べられている正月の伝統料理や雑煮の味を楽しむ
- くらし汁(北海道) ナメタガレイの煮付け(宮城県) きな粉雑煮(奈良県)
- ガレット・デ・ロワや花びら餅など新春を祝うスイーツを食べる
- ホームシアター用プロジェクターを使って家で映画鑑賞をする
- 1月3日に三日とろろを食べてごちそう続きで疲れた胃腸を休める

家族や友人と外出を楽しむ

- お買い物得な初売りや新春セールで年初めのショッピングを楽しむ
- 朝早くからお店に並んで人気の福袋を買う
- 美容専門家のアドバイスの体験型福袋 美術品や高級ワインなど高額福袋
- 人気ブランドの福袋 新たに始めるスポーツグッズの一式が詰まった福袋
- 新年らしいおしゅれをして出かける
- 着物を着る 和柄のネイルをする 和柄のヘアゴムやピアスをつける
- 年末年始の休暇を利用して国内旅行や海外旅行に出かける

三が日が過ぎてても正月気分を満喫する

- おせちの残り物や余った餅をアレンジして楽しむ
- 煮しめのカレー 蒲鉾や焼豚のチャーハン 数の子のパスタ 田作りのサラダ
- 黒豆のマフィン ビザ餅 餅グラタン 餅でおかき 餅スープ
- 初せりや新春イルミネーションを見に行くなど休日に正月レジャーを楽しむ
- 会社帰りなど混んでいない平日に新春セール商品を買に行く

正月気分をリセットする

- スーツや制服をクリーニングに出したり、靴を磨くなど通学・通勤準備をする
- 消化しやすいお粥やうどんを食べて正月中に疲れた胃腸をリセットする
- 正月太りを解消するためにダイエットに励む

2020年の過ごし方について考える

一年間の計画を立てる

- 家族や友人の人生の節目行事や記念日のお祝いができるように把握しておく
- 一日の時間の使い方を見直す
- 早起きをして朝バックや朝ネイルサロンなどゆったり過ごす朝時間を楽しむ
- ランチタイムを活用して英会話やヨガなどのレッスンを受けて昼活を楽しむ
- 会社帰りに体の不調を改善する疲労回復シムに行く
- リストバンド型活動量計などデジタル機器を活用した健康管理計画を立てる
- 料理や英会話などお稽古や習い事を始める
- 絵日記や育児日記、ペットの観察日記など日記をつけ始める
- 目標達成に向けてサポートしてくれるアプリを使う
- レシートを読み込み計算する家計簿アプリ 外国人と英会話を学べるアプリ
- 目標達成率がポイントで分かり達成率に応じたご褒美を設定できるアプリ
- 目標体重に合わせて必要なカロリー摂取量を計算するアプリ