

### ● 一ヶ月以上続く雨のシーズン

梅雨は5月中旬頃の沖縄地方から始まり、7月下旬までおよそ二ヶ月間日本列島を縦断します。

各地域では例年45日前後が梅雨の期間となっており、南から徐々に梅雨明けします。

ただし梅雨前線の動きによっては本来梅雨明けしているはずの地域よりも北の地域が先に梅雨明けしてしまう年もあるため、必ずしも南から明けるわけではありません（北陸地方より先に関東地方が梅雨明けするなど）。

また梅雨の期間に晴れる日は、「梅雨晴れ」や「梅雨の晴れ間」などと呼ばれ、湿度と気温が高く不快指数も高まる傾向にあります。

### 梅雨・梅雨入り



### ● 北海道と小笠原諸島には梅雨がありません

全国的に長雨が続き梅雨の中にあって、北海道と小笠原諸島には梅雨の期間がありません。

北海道の場合には梅雨前線はかかるものの、すでに勢力は弱まっているため、雨が少ない曇りがちの日が続きます。小笠原諸島の5月は、一時的に雨が降る程度です。6月は太平洋高気圧が張り出し、晴れが続くようになるのが理由です。

ただし北海道の南西部太平洋岸地域では、年によって「蝦夷梅雨」と呼ばれる肌寒くぐずついた時期が2週間程度続くことがあります。

参考：<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%A2%85%E9%9B%A8>

### 雨の日は何をしてお過ごしでしょうか・・・

皆さんの中には「せっかくの休みにもかかわらず雨の日が続いて出かけられない・・・。」なんて考えている方はいませんか？

たとえ出かけられなくても家でやれることはありますし、一日中リラックスができる貴重な機会にもなります。

考え方をプラスに切り替えて雨の日でもできることをやってみましょう。

#### ● 部屋の掃除や模様替え

参考：<http://anoyume.com/382.html>

暮れの大掃除からおおよそ半年が過ぎ、夏を前にして部屋の模様替えやそれに合わせた掃除を試みるのはいかがでしょうか？

特にこれからの季節大活躍するエアコンのクリーニングや、室内干しが増える時期を前にした洗濯機の洗濯槽クリーニングなどは早めしておくことをおすすめします。

カーテンや敷物を夏らしい色や素材に取り替えるのも良いですね。

#### ● ゆっくりと自分の時間を過ごす

雨音を聞きながらゆっくりと半身浴を楽しむのもありですし、料理や読書をしながら自分の時間を過ごすのもおすすめです。

特に料理はレパートリーを増やしたり保存食を作っておくにはもってこいのチャンスです。

他にもインドアの趣味がある方は没頭するのにちょうどいいと思いますよ！

