

サンワチャンネル

令和8年4月号



↑
過去のサンワチャンネル
はこちら

春の雨と花冷えが知らせる季節の変わり目

4月は暖かさが広がる一方で、雨の日やひんやりとした空気が戻ることも多い季節です。この揺れ動く気候は、冬から春へと移り変わる時期ならではのもの。そんな「春の雨」「花冷え」には、春の訪れを支える大切な役割があります。

春の雨を表す言葉

日本語には、春の雨を表す言葉が驚くほど多いのです。それだけ春の気候が繊細で、昔から人々が季節の変化に敏感だった証拠でもあります。

☔ 春時雨（はるしぐれ）

降ったり止んだりする春特有の軽い通り雨

☔ 菜種梅雨（なたねづゆ）

菜の花が咲く頃（3月下旬から4月にかけて）梅雨のように前線が停滞し降る長雨

☔ 催花雨（さいかう）

桜など春の花の開花を促す恵みの雨

☔ 春霖（しゅんりん）

春に数日続くしとしと降り続く長雨

☔ 春驟雨（はるしゅうう）

急に降り出す激しいわか雨

☔ 春雨（はるさめ）

春に降る細かく静かな雨

植物や花々を潤す雨で比較的短時間で上がる

☔ 桜雨（さくらあめ） / 桜流し（さくらながし）

桜の時期に降る、桜を散らす雨

☔ 発火雨（はっかう）

二十四節気の清明の頃（4月5日頃）に降るしとしと静かに降る雨

☔ 春陰（しゅんいん）

春の雨や曇りで空がどんよりした様子



「花冷え」とは？

「花冷え（はなびえ）」とは、桜が咲く頃に感じる寒さを表す言葉です。春といえば暖かい季節というイメージがありますが、実際の気候はそれほど安定していません。春になって暖かくなり始めた時期に、冬の冷たい空気が流れ込むことで起こる現象です。冬の寒さとは異なり、春の暖かさの中で感じる寒さという点が特徴です。

花冷えとよく似た言葉に、「寒の戻り」という言葉があります。どちらも春の寒さを表す言葉ですが、意味には少し違いがあります。「花冷え」は桜の季節に感じる寒さ・「寒の戻り」は春に寒さが戻る現象という意味があります。

雨の日の快適ヒント

4月の雨は少し肌寒く、気分も揺れやすい時期です。だからこそ、雨の日ならではの楽しみ方を知っておくと気持ちになります。

👉 服装は“薄手+調整できる一枚”

4月は寒暖差が激しいため、薄手のニットや軽いカーディガンなどの脱ぎ着しやすい服が快適です。花冷えの日は、首元を温めると体感温度がぐっと上がります。

📖 雨音を楽しむ“インドア時間”

春の雨は強すぎず静かに降ることが多いため、読書をしたり日記を書いたりなど落ち着いた時間にぴったりです。雨音は集中力を高める効果もあると言われています。

🌿 雨の日の散歩は“春の匂い”を感じるチャンス

春の雨上がりは、植物の香りが強くなる「ペトリコール」が感じられます。桜の香り、土の匂い、若葉の青い香りなど、雨の日の散歩は春の空気を深く味わえる贅沢な時間になります。いつもと違った散歩を楽しんでみるのはいかがでしょうか？

春の雨がもたらす自然の変化

春の雨はただの雨ではなく、自然界にとっては“スイッチ”のような役割を持っています。

- 🌱 土が柔らかくなり、植物が一気に成長する
- 🌱 冬眠していた生き物が動き出す
- 🌱 花粉が落ち着き始める
- 🌱 川や田畑にとっては恵みの水

4月の雨は、自然全体が春モードに切り替わるための合図になっています。