

## おがみ 折り紙

折り紙とは、正方形の紙を折って動植物や生活道具などの形を作る日本の伝統的な遊びです。多くの場合、使用する紙は1枚で、はさみや糊などは使いませんが、2枚の紙を用いるものや、はさみで切り込みを入れるものもあります。今では、折り紙は趣味のみならず、教育やリハビリテーション効果などの可能性も広く認められるようになりました。

7世紀初めに中国から紙の製法が日本に伝えられた後、日本人の独自の工夫が施され、薄くて丈夫な「和紙」が生まれました。初めは、写経や記録が紙の重要な用途でしたが、神事にも用いられるようになり、神への供物など色々なものを紙で包むようになりました。室町時代の三代将軍、足利義満が武家独自の礼法を明確に定め、紙包みの礼法もその頃考えられたものです。やがて礼法や決まりから離れて、折り方そのものを楽しむようになったのが折り紙です。江戸時代に入ると、紙の生産量も増え、折り紙はより一層、庶民に親しまれるようになりました。1797年には世界で最も古い折り紙の本「秘伝千羽鶴折形」が出版されました。明治時代になると、折り紙は幼稚園教育にも取り入れられ、小学校の図工でも教えられるようになり、ますます盛んになりました。市販の折り紙は15cm角のものが最も普通ですが、他に5cm角、7.5cm角、24cm角など色々なサイズが売られています。色や柄に関しても、両面カラーのもの、透明のもの、グラデーションや水玉、和風の模様が入ったものなど様々で、1000種以上の折り紙用紙が入手可能とされています。

近年、脳を発達させる効果に対する期待からか、折り紙は幼い子供の脳の発育をサポートする以外にも、介護施設で認知症の予防としても取り入れられています。折り紙のメリットとしてまず挙げられるのは、手先の動きが運動神経や脳の発達などに好影響を与えることです。指先は末梢神経が集中している部位だけに、「第二

