



平安の文化

貴族の暮らしと、みやびな文学の世界へ



この教材の使い方

1

見て・ふれて・感じる

写真や実物、動画でも確かめてみましょう。身近な行事や食べ物の中にも、日本文化はたくさんあります。

2

「なぜ？」を考える

行事やしきたりには、それぞれ意味や願いがこめられています。由来を知ると、ぐっと面白くなります。

3

「やってみよう」で体験する

答えは30ページにあります。家族や地域の人に話を聞くのもおすすめです。地域によるちがいも楽しみましょう。



Ken (ケン)

日本の中学生。地元のお祭りが大好き。



Emma (エマ)

カナダから来た留学生。日本文化を勉強中。

もくじ

平安の暮らしと文学	3～9
平安の美と行事	10～13
平安をたどる	14～15
たしかめよう	16～22
まとめと発信	23～28
ふり返り	29～30

京の都を中心に、長く続いた貴族の時代がありました。

都を中心に、天皇や貴族たちによる政治が行われ、**みやびな文化**が花開きました。



- 平安時代は、日本の歴史の中でも長く続いた時代のひとつです。
- この時代の文化は、後の日本文化にも大きな影響をあたえました。

2. 「みやび」とはどんな感じの言葉だと思いますか。

ワンポイント 平安時代は約400年もの長さがあり、前半と後半では文化の様子も少しずつ変化しています。

書いて覚えよう

平安京と貴族の暮らし

新しい都で、貴族たちはどのように暮らしていたのでしょうか。

平安京

へいあんきょう

794年に今の京都につくられた都

貴族

きぞく

身分が高く、朝廷の政治に関わった人々

Emma

貴族の人たちって、毎日何をしていたの？



Ken

政治の仕事のほかに、和歌をよんだり、季節の行事を楽しんだりしていたみたいだよ。

ポイント

- 平安京は、道が碁盤の目のように整った、計画的な都でした。
- 貴族たちは、季節の行事や芸事を大切にしながら暮らしていました。

やってみよう

1. 平安京がある今の都道府県はどこですか。 _____

書いて覚えよう

寝殿造と十二単

住まいや衣服にも、貴族ならではの美しさがありました。

寝殿造

しんでんづくり

南向きの中心の建物を池のある庭で囲んだ、貴族の住まいの様式

十二単

じゅうにひとえ

何枚もの着物を重ねて着る、女性の正装

寝殿

住まいの中心となる建物

庭園

池や築山をもうけた美しい庭

渡殿

建物同士をつなぐ廊下

ポイント

- 寝殿造の住まいでは、季節の花や月を楽しむ工夫がされていました。
- 十二単は、色の組み合わせにも意味やセンスが表れていました。

やってみよう

- 寝殿造の住まいに、どんな楽しみがあったか書いてみよう。

書いて覚えよう

日本独自の文化と文字が、この時代に育ちました。

こくふうぶんか

ひらがな・カタカナ

6

源氏物語

世界的にも知られる、長編物語が生まれました。

源氏物語

紫式部によって書かれたとされる長編物語で、世界でもっとも古い小説のひとつといわれています。主人公・光源氏を中心に、貴族の恋愛や人生がえがかれています。

かな文字で書かれたことも、多くの人に親しまれた理由のひとつです。

ポイント

- 源氏物語は、平安時代の貴族の暮らしを知る手がかりにもなっています。
- 現在も、多くの現代語訳やマンガなどで親しまれています。

やってみよう

1. 源氏物語を書いたとされる人物の名前を書こう。

書いて覚えよう

身のまわりの出来事を、するとい感性でつづった作品です。

清少納言によって書かれたとされる随筆で、四季の美しさや宮中での出来事などが、豊かな感性でつづられています。

「春はあけぼの」で始まる書き出しは、とくによく知られています。

- 随筆とは、思ったことや感じたことを自由に書きつづった文章のことです。
- 枕草子からは、当時の宮中の様子や季節の感じ方を知ることができます。

1. 枕草子を書いたとされる人物の名前を書こう。

和歌の文化

気持ちを伝える手段として、和歌が大切にされていました。

和歌

わか

五・七・五・七・七の音でよまれる、日本の伝統的な詩



Ken

平安時代の人たちは、手紙のかわりに和歌をよんでいたんだって。

Emma

気持ちを言葉に工夫してこめるなんて、素敵だね。



ポイント

- 和歌は、貴族同士のあいさつや恋のやり取りにも使われました。
- 季節や自然を題材にした和歌が、数多くよまれました。

やってみよう

1. 和歌はいくつの音でできていますか。 _____

書いて覚えよう

百人一首と絵巻物

和歌と絵、それぞれの形で文化が受け継がれてきました。

百人一首

ひやくにんいっしゅ

100人の歌人の和歌を1首ずつ集めたもの

繪卷物

えまきもの

物語などを絵と文で表した、横に長い巻物

ポイント

- 百人一首には、奈良時代から平安時代にかけての歌人の和歌が多くふくまれています。
- 源氏物語などの物語も、絵巻物として絵に表されました。
- 百人一首は、後にかかるた遊びとしても親しまれるようになりました。

やってみよう

1. 百人一首やかかるたで遊んだことがあるか書いてみよう。

書いて覚えよう

建物や行事にも、当時の願いが表れています。

びょうどういんほうおうどう

京都府宇治市にある、平安時代を代表する建物

- 平等院鳳凰堂は、極楽浄土のイメージを表したといわれる、美しい建物です。
- 今の七夕や節分など、多くの年中行事の元になる宮中の行事が、この時代に行われるようになりました。
- 年中行事の多くは、季節の節目を大切に作る気持ちから生まれています。

1. 今も続いている年中行事を1つ書いてみよう。

香と色の文化

香りと色の組み合わせにも、みやびな美意識がありました。

香

香木をたいて香りを楽しむ文化

かさねの色目

着物を重ねる色の組み合わせ

季節感

香りや色で季節を表現する工夫

ポイント

- 貴族たちは、香りを調合して自分らしさを表すことも楽しんでいました。
- 着物の色の組み合わせには、季節や場面に合わせた決まりがありました。

やってみよう

1. 自分が好きな色の組み合わせを1つ書いてみよう。

ワンポイント 香をたいて香りを聞き分ける文化は、後の時代に香道として受け継がれていきます。

書いて覚えよう

蹴鞠と平安のことば

遊びや日記にも、当時の暮らしがにじみ出ています。

蹴鞠

けまり

鹿の皮でつくった鞆を落とさないように蹴り合う
遊び

日記文学

にっきぶんがく

かな文字で書かれた、平安時代の日記

ポイント

- 蹴鞠は貴族の男性に親しまれ、今も一部の神社の行事で行われています。
- 紀貫之が書いたとされる土佐日記など、かな文字による日記文学も生まれました。

やってみよう

1. 蹴鞠はどんな遊びか、自分の言葉で説明してみよう。

書いて覚えよう

平安の文化が今に残るもの

平安時代の文化は、今の暮らしにもつながっています。

今に残る文化

和歌・短歌

気持ちを言葉にする文化

百人一首

かるた遊びとして親しまれる

年中行事

七夕や節分などの行事

今に残るもの

十二単

皇室の儀式などで見られる

平等院

10円硬貨にもえがかれている

香の文化

香道として受け継がれる

ポイント

- 形を変えながらも、平安時代の文化は今の暮らしの中に息づいています。

やってみよう

1. 平安時代から続く文化を1つ見つけて書いてみよう。

書いて覚えよう

1. 平安京を歩いていたら、どんな建物や人に出会うと思いますか。

2. もし貴族として暮らすなら、どんな行事を楽しみたいですか。

写真や実物を見てみよう

本物や写真から、平安の美しさを感じてみよう。

見てみよう

十二単の写真

平等院鳳凰堂

源氏物語絵巻

百人一首のかるた

寝殿造の復元図

かな文字の書

資料館や博物館、寺社で実物や写真を見ることができます。

ポイント

- 実物を見ると、色の重なりや細やかな作りなど、写真だけでは分からないことが分かります。
- 十円硬貨に平等院鳳凰堂がえがかれていることにも注目してみましょう。

やってみよう

1. 近くの博物館や資料館で、平安時代の展示があるか調べてみよう。

書いて覚えよう

体験してみよう

自分の手を動かして、平安の文化を感じてみよう。

やってみよう

1. 五・七・五・七・七のリズムで、短い和歌を1首つくってみよう。
-
2. 百人一首のかるたで、家族や友だちと遊んでみよう。

ポイント

- 季節や気持ちを、短い言葉で表すことを楽しんでみましょう。
- うまくできなくても、言葉を選ぶ過程を楽しむことが大切です。

ワンポイント かるた遊びは、たたみや床の上で行うときは、まわりに人や物がないか確認してから遊びましょう。

書いて覚えよう

由来と意味をおさらい

言葉の意味を、もう一度たしかめよう。

国風文化

日本らしさが育った文化

かな文字

漢字をもとに生まれた文字

寝殿造

貴族の住まいの様式

源氏物語

紫式部が書いたとされる物語

枕草子

清少納言が書いたとされる随筆

和歌

五・七・五・七・七の詩

ポイント

- 名前の由来を知ると、それぞれの言葉の特徴が覚えやすくなります。

やってみよう

1. この中で一番おもしろいと思った言葉と、その理由を書こう。

書いて覚えよう

地域によるちがい

平安の文化財は、地域によって残り方がちがいます。

地域	代表的な文化財	特徴
京都府	平安京の跡、寺社	都があった中心地
京都府宇治市	平等院鳳凰堂	貴族の別荘から生まれた寺院
各地の神社	蹴鞠などの行事	今も一部で受け継がれている

ポイント

- 都が置かれた京都には、平安時代の文化財が数多く残っています。
- 地域によって、受け継がれている行事や祭りにちがいがあります。

やってみよう

1. 自分の住んでいる地域に、平安時代から続く行事や場所がないか調べてみよう。

書いて覚えよう

貴族のくらし

言葉を大切に選ぶ文化

自然の変化を楽しむ心

わたしたちのくらし

手段は変わっても思いは同じ

七夕や節分など今も続く

- 伝える方法は変わっても、気持ちを大切にする心は今にも通じます。

1. 昔と今で、変わらないと思うことを1つ書こう。

よくある疑問

みんなが気になることを、いっしょに確かめよう。

Emma

源氏物語や枕草子は、どうして女性を書いたものが多いの？



Ken

かな文字が広まって、女性も自分の気持ちを書き表しやすくなったから
だといわれているよ。

Emma

文字が変わると、文化も変わるんだね。



Ken

そうなんだ。かな文字は平安文化にとっても大きな影響をあたえたんだ。

ポイント

- かな文字の広まりは、平安時代の文学に大きな影響をあたえました。
- 分からないことは、図書館の本や資料館で調べてみるのもおすすめです。

やってみよう

1. あなたが平安時代について疑問に思うことを1つ書こう。

書いて覚えよう

マナーと注意点

寺社や文化財を訪れるときに気をつけたいことがあります。

ポイント

- 寺社を訪れるときは、静かにふるまい、建物や仏像にはむやみにさわらないようにしましょう。
- 十二単や装束の展示品は、貴重な文化財です。展示ケースなどのルールを守りましょう。
- 百人一首で遊ぶときは、カードを大切に扱ってください。

ワンポイント 寺社によっては撮影が禁止されている場所もあります。案内表示を確認してから撮影しましょう。

やってみよう

1. 寺社や文化財を訪れるときに、気をつけたいことを1つ書こう。

書いて覚えよう

用語をおさらい

この教材で出てきた言葉を確認しよう。

暮らしの言葉

☐ 平安京

唐にならった都

☐ 貴族

身分が高い人々

☐ 寝殿造

貴族の住まいの様式

文学の言葉

☐ 源氏物語

紫式部が書いたとされる物語

☐ 枕草子

清少納言が書いたとされる随筆

☐ 和歌

五・七・五・七・七の詩

美の言葉

☐ 十二単

何枚も重ねて着る正装

☐ 国風文化

日本らしさが育った文化

☐ かな文字

漢字をもとに生まれた文字

行事と遊びの言葉

☐ 年中行事

季節の節目の行事

☐ 蹴鞠

鞠を蹴り合う遊び

☐ 百人一首

100人の和歌を集めたもの

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。用語を知ると、物語や資料の説明もぐっと分かりやすくなります。

書いて覚えよう

復習クイズ

ここまでの内容をチェックしよう。

1. 言葉と意味を線でむすぼう

- | | | |
|--------|---|--------------------|
| 寝殿造 | ● | ● ア. 宇治にある平安時代の建物 |
| 十二単 | ● | ● イ. 鞠を蹴り合う遊び |
| 絵巻物 | ● | ● ウ. 貴族の住まいの様式 |
| 平等院鳳凰堂 | ● | ● エ. 何枚も重ねて着る女性の正装 |
| 蹴鞠 | ● | ● オ. 物語を絵と文で表した巻物 |

2. 作品を書いた人物を書こう

1. 源氏物語を書いたとされる人物は _____
2. 枕草子を書いたとされる人物は _____

3. 空らん当てはまる言葉を書こう

1. 漢字をもとに日本でつくられた文字を _____ という

書いて覚えよう

家族や友だちに話してみよう

学んだことを、身近な人に伝えてみよう。

3文で伝えよう

① 平安時代は、～な時代でした。② とくに、～が印象に残りました。③ 今度、～してみたいです。

ポイント

- 伝えるときは、覚えた用語を1つ使うと、より詳しく伝わります。
- 百人一首を実際に見せながら話すと、興味を持ってもらいやすくなります。

やってみよう

1. 家族や友だちに、どんなことを伝えたいか書き出してみよう。

書いて覚えよう

英語で紹介してみよう

日本文化を、英語でも紹介できるようになろう。

和歌

waka poetry

五・七・五・七・七の音でよまれる詩

源氏物語

The Tale of Genji

紫式部が書いたとされる長編物語

十二単

a layered court robe

何枚も重ねて着る女性の正装

都

a capital city

国の政治の中心となる都市

伝えたい文化

英語でひとこと

This is a famous Japanese .

特徴をひとこと

It comes from the Heian period.

Kenの例

伝えたい文化 源氏物語／英語でひとこと This is a famous Japanese story. ／特徴 It comes from the Heian period.

ポイント

- 長い文でなくても大丈夫。知っている単語を組み合わせで伝えてみましょう。

書いて覚えよう

もっと知りたい人へ

平安の文化の世界は、まだまだ広がっています。

もっと知りたい人へ

図書館で

源氏物語や枕草子の現代語訳を読む

寺社へ

平等院鳳凰堂を訪ねる

かるたで

百人一首を実際にやってみる

次のステップ

鎌倉時代

武士が力を持つ時代へ

武士の暮らし

貴族とはちがう文化

新しい仏教

民衆に広がる教え

ポイント

- この教材の次は「鎌倉・室町」。日本の歴史は、ここからさらにつながっていきます。

書いて覚えよう

平安の文化チャレンジ

教室の外でも、平安の文化にふれてみよう。

調べよう

近くにある**神社仏閣**や**文化財**を1つ調べる

読んでみよう

源氏物語や**枕草子**の一部を読んでみる

遊んでみよう

百人一首のかるたで遊ぶ

こたえ

L28 寝殿造→ウ 十二単→エ 絵巻物→オ 平等院鳳凰堂→ア 蹴鞠→イ
2. 紫式部 / 清少納言 3. かな文字

L33 (例) 平安時代は、かな文字とともに、みやびな貴族の文化が花開いた時代。

書いて覚えよう

平安の文化 (Season 8 | No.73)

発行：一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。

有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。

くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。