



夏越の大祓



Nagoshi no Oharae

The Summer Purification Ceremony

What is Nagoshi no Oharae?

Nagoshi no Oharae is a traditional Shinto purification ceremony held around June each year, at the midpoint of the year.

In Shinto, it is believed that **worries, burdens, and spiritual impurities** accumulate in our lives through daily experiences such as illness, fatigue, sadness, anger, and other challenges.

In Shinto, purification is **not about removing sin, but about restoring harmony** within ourselves and with the world around us.

This ceremony allows us to release those accumulated burdens and impurities, and reset ourselves in body, mind, and spirit.

By letting go of the old, we can step forward with a renewed heart into the second half of the year.

About the Hitogata

During the ceremony, we use a paper figure called Hitogata.

It is a tool for transferring our worries, burdens, and spiritual impurities onto the paper.

Afterwards, the Hitogata is floated on water as a symbol of purification and renewal.

夏越の大祓とは

夏越の大祓（なごしのおおはらえ）は、一年の折り返しの時期にあたる6月ごろに行われる、神道の伝統的な祓いの神事です。

私たちは日々の生活の中で、病気や疲れ、悲しみ、怒りなど、さまざまな出来事や経験によって、知らず知らずのうちに「穢れ（けがれ）」が積み重なると考えられています。

この神事は、罪を取り除くためのものではなく、自分自身と周りの世界との調和を取り戻すための大切な機会です。

この半年の間にたまった穢れや負担を祓い、心身を清めて、残りの半年を新たな気持ちで歩んでいきましょう。

人形（ひとがた）について

神事の中で「人形（ひとがた）」と呼ばれる紙の形を使います。

これは、自分の穢れや悩み、負担などを紙に移すためのものです。

その後、人形を水に浮かべることで、心身の浄化と再生を願います。

How to use the Hitogata — 人形の使い方 —

- 1 Write your name on the Hitogata.



人形にお名前を書いてください。

- 2 Rub the paper figure gently over your body.



人形を体の上から下へ、やさしくなでます。

- 3 Breathe onto it three times.



息を三回吹きかけます。

- 4 Place it into the water.



人形を水に浮かべます。

May this purification bring you peace, clarity, and a blessed path ahead.

皆さまの心が清められ、これからの歩みが祝福されますように。

Fordham Matsuo Taisha

Cambridge, United Kingdom

