

SHINTO TAIZEN

# 神道大全

すべて

文化教養入門

神社手帖

今月の言葉

神職の小話

強運から学ぶ生き方

記事を

探す

神社手帖

公開：2026年7月31日 / 最終更新：2026年7月31日

厄除け・厄払いの服装は？女性・男性・子どもの夏冬  
コーデとNG例を現役神職が解説



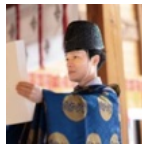
「厄除けに行こうと思うけれど、どんな服を着ていけばいいのだろう」と迷っていませんか。

神社でご祈願を受ける機会は頻繁にあるものではないため、周囲から浮かないか、神様に失礼にならないか、不安を感じる方もいるでしょう。

特に女性と男性では選びやすい服装が異なり、夏や冬では暑さや寒さへの対策も必要です。

子どもや学生を連れて行く場合は、本人だけでなく家族の服装にも悩むかもしれません。

この記事では、厄除けにふさわしい服装を男女別・季節別に整理し、避けたほうがよい服装や靴、当日の流れについて現役神職の視点から解説します。服装への不安を解消し、落ち着いた気持ちで厄除け祈願に臨むための参考にしてください。



前田 典文   
著者

## 1 厄除けとは

### 1.1 厄年の意味

- 1.1.1 人生の節目に訪れる
- 1.1.2 厄年は“役”年とも考えられる

### 1.2 厄除けは厄年でない人も受けられる？

- 1.2.1 厄除けは厄年以外も受けられる
- 1.2.2 他の祈願を案内される場合もある

## 2 厄除け参拝時に服装で迷う理由

### 2.1 マナーの問題

- 2.1.1 神様への失礼が気になりやすい
- 2.1.2 必要な格式を判断しにくい

### 2.2 厄除けの会場や雰囲気合っているか

- 2.2.1 周囲から浮かないか不安になる
- 2.2.2 厳粛な雰囲気との調和に迷う

## 2.3 写真映えの問題

2.3.1 写真に残る服装が気になる

2.3.2 神社の景観との調和が気になる

## 2.4 寒さ・長時間滞在への対策

2.4.1 冬は十分な防寒対策が必要

2.4.2 長時間でも快適な服を選ぶ

# 3 厄除けの服装マナー【男性編】

## 3.1 男性の基本的な服装

3.1.1 ジャケットとシャツが無難

3.1.2 スラックスやチノパンが適する

3.1.3 ネクタイなしでも問題ない

## 3.2 男性の冬の服装

3.2.1 ニットの重ね着で防寒できる

3.2.2 脱ぎ着できる服で温度調節する

## 3.3 男性の夏の服装

3.3.1 襟付きシャツと長ズボンが適する

3.3.2 暑い日はジャケットなしでよい

3.3.3 クールビズでも参拝できる

# 4 女性が厄除けを受けるときの服装

## 4.1 女性の基本的な服装

4.1.1 スカートもパンツも選べる

4.1.2 素足を避けて低い靴を選ぶ

## 4.2 女性の冬の服装

4.2.1 脱ぎ着できる服で温度調節する

4.2.2 足元の冷えを防ぐ

## 4.3 女性の夏の服装

4.3.1 半袖ブラウスと膝下丈が適する

4.3.2 薄手の羽織りで冷房に備える

# 5 厄除けで避けるべき服装

## 5.1 服の注意点

5.1.1 ダメージジーンズは避ける

5.1.2 露出の多い服装は避ける

5.1.3 派手な柄や装飾は控える

## 5.2 靴や小物の注意点

5.2.1 サンダルや汚れた靴は避ける

5.2.2 シンプルな靴を選ぶ

5.2.3 祈祷中は帽子やサングラスを外す

## 6 子ども・高校生の厄除けの服装

### 6.1 子どもの服装

6.1.1 子どもはお出かけ着でよい

6.1.2 汚れやしわのない服を選ぶ

### 6.2 学生の服装

6.2.1 学生は制服でOK

6.2.2 制服がなければ襟付きの服

## 7 厄除け祈願当日の流れ

### 7.1 受付から祈祷まで

7.1.1 受付で申込書と初穂料を出す

7.1.2 案内に従い拝殿へ移動する

7.1.3 祈祷中は神職の指示に従えばよい

### 7.2 祈祷後

7.2.1 祈祷後に神札やお守りを受け取る

7.2.2 所要時間は神社へ確認する

## 厄除けとは



### 厄年の意味

#### 人生の節目に訪れる

厄年とは、人生の中で心身や生活環境に変化が生じやすい年齢として、古くから注意して過ごすべきと考えられてきた年です。

一般的な厄年の年齢は男女で異なり、男性は数え年の25歳・42歳・61歳、女性は19歳・33歳・37歳・61歳とされています。

その中でも、男性の42歳と女性の33歳は「大厄」と呼ばれ、特に慎重に過ごす年とされています。

#### — 男性(数え年) ※令和8年用

| 前厄            | 本厄                 | 後厄            |
|---------------|--------------------|---------------|
| 24歳(平成15年生まれ) | 25歳(平成14年生まれ)      | 26歳(平成13年生まれ) |
| 41歳(昭和61年生まれ) | <大厄> 42歳(昭和60年生まれ) | 43歳(昭和59年生まれ) |
| 60歳(昭和42年生まれ) | 61歳(昭和41年生まれ)      | 62歳(昭和40年生まれ) |

#### — 女性(数え年) ※令和8年用

| 前厄            | 本厄                | 後厄            |
|---------------|-------------------|---------------|
| 18歳(平成21年生まれ) | 19歳(平成20年生まれ)     | 20歳(平成19年生まれ) |
| 32歳(平成7年生まれ)  | <大厄> 33歳(平成6年生まれ) | 34歳(平成5年生まれ)  |
| 36歳(平成3年生まれ)  | 37歳(平成2年生まれ)      | 38歳(平成元年生まれ)  |
| 60歳(昭和42年生まれ) | 61歳(昭和41年生まれ)     | 62歳(昭和40年生まれ) |

(出典)神社本庁『厄祓い(男性・女性の厄年、本厄等)』

厄年の年齢が定められた明確な理由は分かっていません。

しかし、仕事や家庭における責任が増えたり、心身の変化を感じやすくなったりする時期と重なることから、人生を見つめ直す節目として受け継がれてきたと考えられます。

厄年を迎えたときは、必要以上に恐れるのではなく、健康や日々の行動を見直し、慎重に一年を過ごす機会として捉えるとよいでしょう。

### 厄年は“役”年とも考えられる

厄年の「厄」を、社会的な「役」と結びつけて捉える考え方もあります。

厄年にあたる年齢は、仕事で責任ある立場を任されたり、結婚・出産・子育て・親の介護など、家庭内での役割が増えたりしやすい時期と重なります。

新しい役割を担うことで生活環境が変化し、心身にも負担がかかりやすくなるため、普段以上に注意して過ごす必要があるという考え方です。

厄年を災いだけの年と考えるのではなく、新しい役割を担う人生の転換期として捉え、自身の健康や生活を整える機会にするとよいでしょう。

(参考) 神社本庁『厄祓い(男性・女性の厄年、本厄等)』

### 厄除けは厄年でない人も受けられる？

#### 厄除けは厄年以外も受けられる

厄除け祈願は、厄年にあたる方だけが受けるものではありません。

厄除けとは、日々の生活の中で身に降りかかる災いや厄を祓い、平穏に過ごせるよう神様に祈るご祈願です。

そのため、厄年ではなくても、最近よくないが続いていると感じる方や、人生の節目を迎えた方が厄除けを受けることがあります。

転職や引っ越し、結婚などで生活環境が大きく変わるときに、これからの無事を願って祈願を受けることもできます。

#### 他の祈願を案内される場合もある

厄年ではない方が厄除けを希望した場合、神社によっては別の祈願を案内されることがあります。

たとえば、身体健康や日々の安全を願う「身体安全」や、さまざまな災いを防ぐ「諸災防除」などです。

祈願の名称や内容は神社によって異なるため、申し込みの際に現在の状況や願い事を伝えるとよいでしょう。

受付の方が内容を確認したうえで、願いに適した祈願を案内してくれます。

## 厄除け参拝時に服装で迷う理由

### マナーの問題

#### 神様への失礼が気になりやすい

厄除けは、神職を通して神様に災いを祓うよう願う神事です。

そのため、普段着で参拝すると神様や神職に対して失礼になるのではないかと、不安に感じる方もいます。

厄除けを受ける際に、礼服やスーツを必ず着用する必要はありません。

ただし、御神前に進むことを意識し、清潔感のある服装を選ぶことが大切です。

Tシャツや短パン、サンダルなどのラフすぎる服装を避け、シャツやジャケットなどを取り入れると安心して参拝できます。

#### 必要な格式を判断しにくい

厄除けの服装には、全国の神社に共通する明確な決まりがありません。

そのため、スーツを着るべきか、普段着でもよいのか、どの程度の格式が必要なのか判断しにくい場合があります。

服装に迷ったときは、目上の方を訪問するときの装いを基準にするとよいでしょう。

厳格な正装までは必要ありませんが、オフィスカジュアル程度のきれいな服装であれば、厄除けの厳粛な雰囲気にもなじみます。

神社が服装について案内している場合は、その内容を事前に確認して従いましょう。

## 厄除けの会場や雰囲気合っているか



厄除けを行う神社の拝殿

### 周囲から浮かないか不安になる

神社には、観光や通常の参拝で訪れる方もいれば、ご祈願を受けるために訪れる方もいます。

通常の参拝では幅広い服装が見られますが、厄除けなどのご祈願では、清潔感のあるきれいめな服装を選ぶ方が一般的です。

服装に迷った場合は、普段着よりも少し改まった装いを選びましょう。

### 厳粛な雰囲気との調和に迷う

厄除け祈願は、神職が祝詞を奏上し、お祓いを行う厳粛な雰囲気の中で進められます。

厄除けの服装は、神社の厳粛な雰囲気を損なわないことを基準に選ぶとよいでしょう。

派手な柄や過度な露出を避け、落ち着いた色やシンプルなデザインを選ぶと、神社の雰囲気に調和します。

## 写真映えの問題

### 写真に残る服装が気になる

厄除けの前後に、境内で記念写真を撮る方もいます。

写真は後から見返すため、服装が神社の雰囲気に合っているか気になる場合があります。

流行を強く取り入れた服装や派手な柄は、時間が経ってから見ると違和感が残ることもありますので、写真を長く残したい場合は、シャツやワンピースなどのシンプルで清潔感のある服装を選ぶとよいでしょう。

また、白やベージュなどの明るい色を顔の近くに取り入れると、表情も明るい印象になります。

### 神社の景観との調和が気になる



神社には砂利や木、石が多い

神社の境内には、社殿や鳥居、石畳、樹木など、落ち着いた景観が広がっています。

そのため、写真を撮る場合は、服装が周囲の景観から浮かないか気になることがあります。

黒や紺、グレー、ベージュなどの落ち着いた色や、装飾の少ない服装は神社の景観になじみやすいでしょう。

一方で、原色を多く使った服や大きな柄の服は、写真の中で服装だけが目立つ場合があります。

## 寒さ・長時間滞在への対策

冬は十分な防寒対策が必要



神社によっては空調設備がない吹きさらしの場合も

冬に厄除けを受ける場合は、服装の格式だけでなく防寒性も重視する必要があります。

神社によっては、拝殿に空調がない場合や、屋外に近い環境でご祈願を行う場合があります。

また、靴を脱いで畳や板張りの床に上がる神社では、足元から冷えやすくなります。

コートやマフラー、手袋などを用意し、必要に応じて脱ぎ着できるようにしておくとう安心です。

厚手の靴下や保温性のあるインナーを取り入れると、服装の印象を大きく変えずに寒さへ対応できます。

長時間でも快適な服を選ぶ

厄除け祈願では、受付や待ち時間を含めて一定時間神社に滞在します。

ご祈願中は椅子に座ったり、頭を下げたりする場面があるため、動きにくい服や締め付けの強い服は負担になる場合があります。

自分の体型に合った服を選び、座ったときに苦しくならないか事前に確認しておくで安心です。

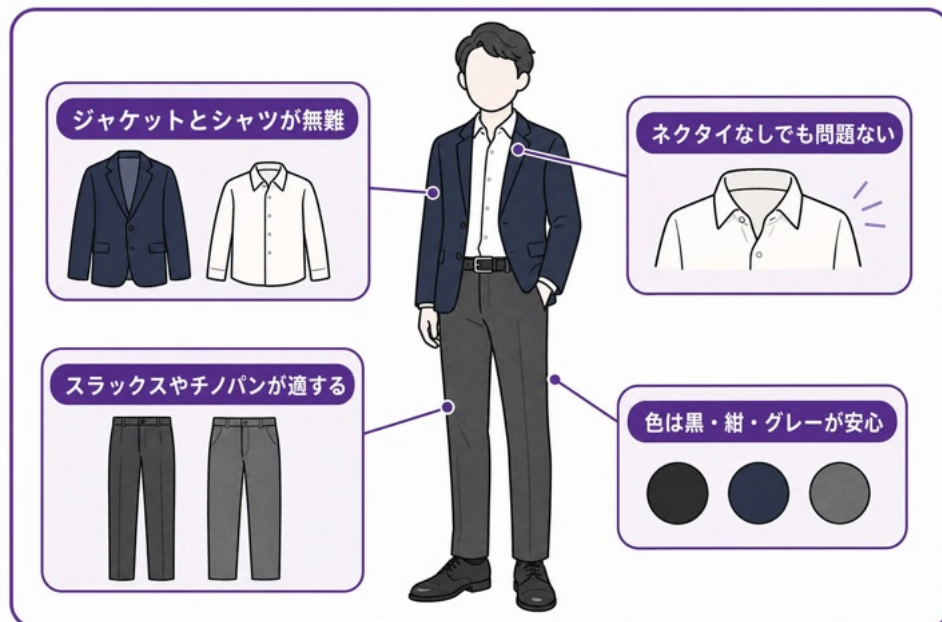
気温の変化に対応できるよう、ジャケットやカーディガンなどを重ねて着ると温度調節がしやすくなります。

靴を脱ぐ可能性もあるため、脱ぎ履きしやすい靴を選び、靴下やストッキングの状態も確認しておきましょう。

## 厄除けの服装マナー【男性編】

### 男性の基本的な服装

#### ジャケットとシャツが無難



男性が厄除けを受ける際は、ジャケットとシャツを組み合わせると安心です。

ジャケットを羽織ることで、普段着よりも改まった印象になり、神社の厳粛な雰囲気にもなじみやすくなります。

色は黒や紺、グレーなど、落ち着いたものを選ぶとよいでしょう。

シャツは白や水色などの無地を選ぶと、清潔感のある服装にまとまります。

スーツを着る必要はありませんが、服装に迷った場合はジャケットとシャツを基準にすると失敗しにくいでしょう。

## スラックスやチノパンが適する

厄除けに着用するパンツは、スラックスやチノパンが適しています。

スラックスは、ジャケットやシャツと合わせやすく、きちんとした印象を与られます。

チノパンを選ぶ場合は、黒や紺、ベージュなどの落ち着いた色で、細身または標準的な形のものがよいでしょう。

大きなポケットが付いたものや、極端に太いものはカジュアルな印象が強くなるため、避けるのが無難です。

## ネクタイなしでも問題ない

厄除けを受ける際に、男性がネクタイを着用する必要はありません。

ジャケットと襟付きシャツを着用していれば、ネクタイがなくても十分にきちんとした印象になります。

特に夏場は、クールビズに近い服装でも問題ありません。

会社や団体の正式な祈願として参列する場合や、より改まった服装にしたい場合は、ネクタイを着用してもよいでしょう。

## 男性の冬の服装



ニットの重ね着で防寒できる

冬に厄除けを受ける場合は、ジャケットの下にニットを重ねると防寒性を高められます。

ニットは普段着として使われることもありますが、編み目が細かく無地のものを選べば、きちんとした印象になります。

色は黒や紺、グレー、ベージュなどの落ち着いたものが、ジャケットやスラックスと合わせやすいでしょう。

一方で、編み目が大きいニットや、派手な柄が入ったものはカジュアルな印象が強くなります。

### 脱ぎ着できる服で温度調節する

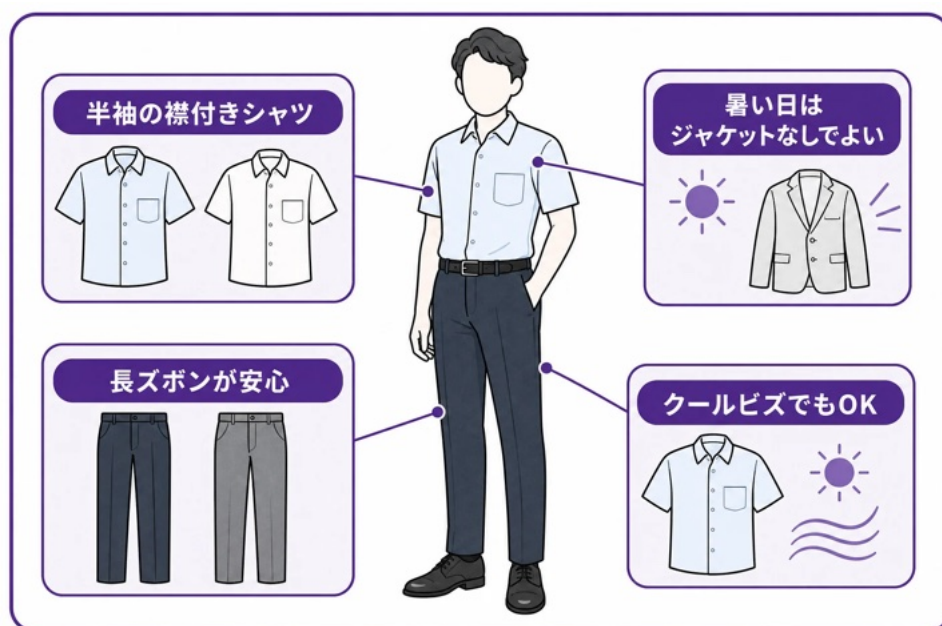
神社の拝殿には、暖房設備がある場合とない場合があります。

屋外から暖房の効いた待合所へ移動すると、厚着のままでは暑く感じることもあります。

反対に、拝殿が屋外に近い造りの場合は、祈祷中に寒さを感じる可能性があります。

そのため、コートやジャケット、ニットなどを重ね、状況に応じて脱ぎ着できる服装を選ぶと安心です。

### 男性の夏の服装



襟付きシャツと長ズボンが適する

夏に厄除けを受ける男性は、襟付きシャツと長ズボンを組み合わせると安心です。

襟付きシャツは、Tシャツよりもきちんとした印象を与られます。

色は白や水色、紺などの落ち着いたものを選ぶと、清潔感のある服装にまとまります。

パンツは、スラックスやチノパンなどの長ズボンが適しています。

半ズボンは露出が多く、カジュアルな印象が強いため、厄除けでは避けるのが無難です。

麻や薄手の綿など、風通しのよい素材を選ぶと、暑さを抑えながら整った服装を保てます。

暑い日はジャケットなしでよい

気温が高い日は、無理にジャケットを着用する必要はありません。

襟付きシャツとスラックスなどを合わせれば、ジャケットがなくても十分に清潔感のある服装になります。

特に2026年は、7月22日に全国4地点で最高気温40℃以上の「酷暑日」を記録するほどの暑い日が続いています。

このような危険な暑さの中では、熱中症を防ぐことを意識する必要があります。

通気性のよいシャツを選び、移動中は日陰や冷房の効いた場所で休憩しましょう。

(出典)

気象庁「真夏日などの地点数(昨日まで)」

<https://www.data.jma.go.jp/stats/etrn/view/summer.php>

気象庁「最高気温が40℃以上の日の名称を『酷暑日』に決定」

[https://www.jma.go.jp/jma/press/2604/17a/40degree\\_name.html](https://www.jma.go.jp/jma/press/2604/17a/40degree_name.html)

厚生労働省「熱中症予防のために」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000212502.html>

## クールビズでも参拝できる

夏の厄除けには、クールビズに近い服装でも参拝できます。

ノーネクタイの襟付きシャツとスラックスを合わせれば、涼しさときちんとした印象を両立できます。

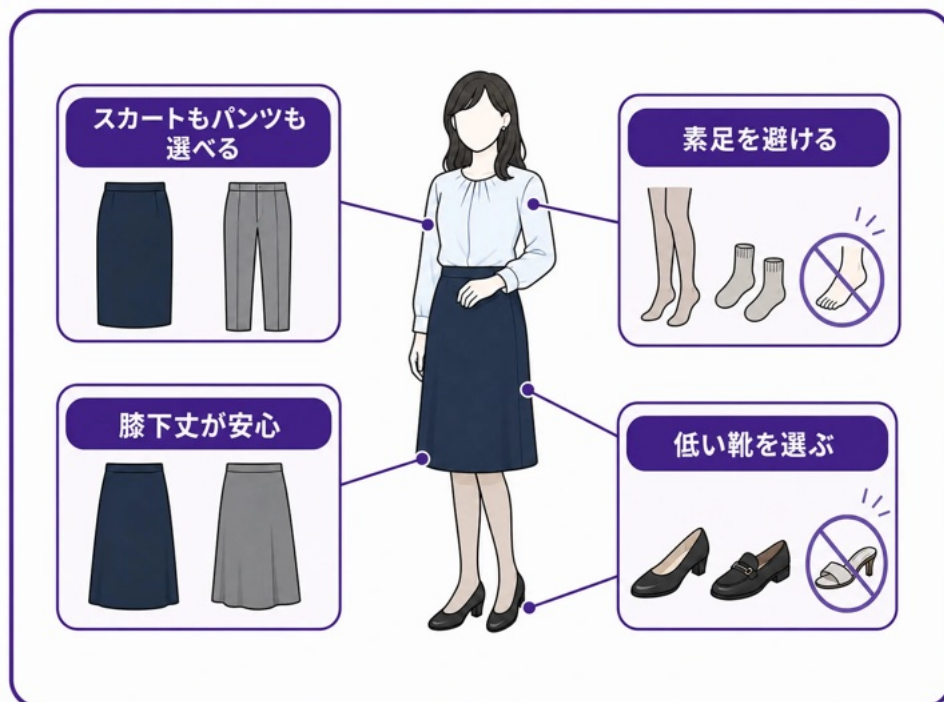
シャツは、しわや汚れのないものを選び、裾や襟元を整えておきましょう。

ポロシャツを選ぶ場合も、無地で襟の形が整ったものなら、過度にカジュアルな印象を避けられます。

(参考)『クールビズで、「働き方」を快適に！(令和7年度)』(環境省)

## 女性が厄除けを受けるときの服装

### 女性の基本的な服装



### スカートもパンツも選べる

女性が厄除けを受ける際は、スカートとパンツのどちらを選んでも問題ありません。

一般的に参拝には特定の服装指定がないため、形よりも神前にふさわしい清潔感のある装いに整えることが大切です。

スカートを選ぶ場合は、露出を抑えられる膝下丈にすると、落ち着いた印象になります。パンツは、スラックスやテーパードパンツなど、すっきりとした形のもものが適しています。

色は黒や紺、グレー、ベージュなどを選ぶと、ブラウスやジャケットとも合わせやすいでしょう。デニムやレギンスなど、カジュアルな印象が強いものは避けるのが無難です。

神社によって服装の決まりが異なる場合もあるため、不安な場合は事前に確認しましょう。

### 素足を避けて低い靴を選ぶ

厄除けを受ける際は、素足を避け、ストッキングや靴下を着用しましょう。

神社によっては、社殿へ上がる際に履物を脱ぐ場合があります。素足では失礼に当たることもあるため、靴を脱いでも足元が整っている服装にすると安心です。

靴は、ヒールの低いパンプスやローファーなど、安定して歩けるものが適しています。スニーカーを選ぶ場合は、装飾や汚れが目立たないシンプルなものがよいでしょう。

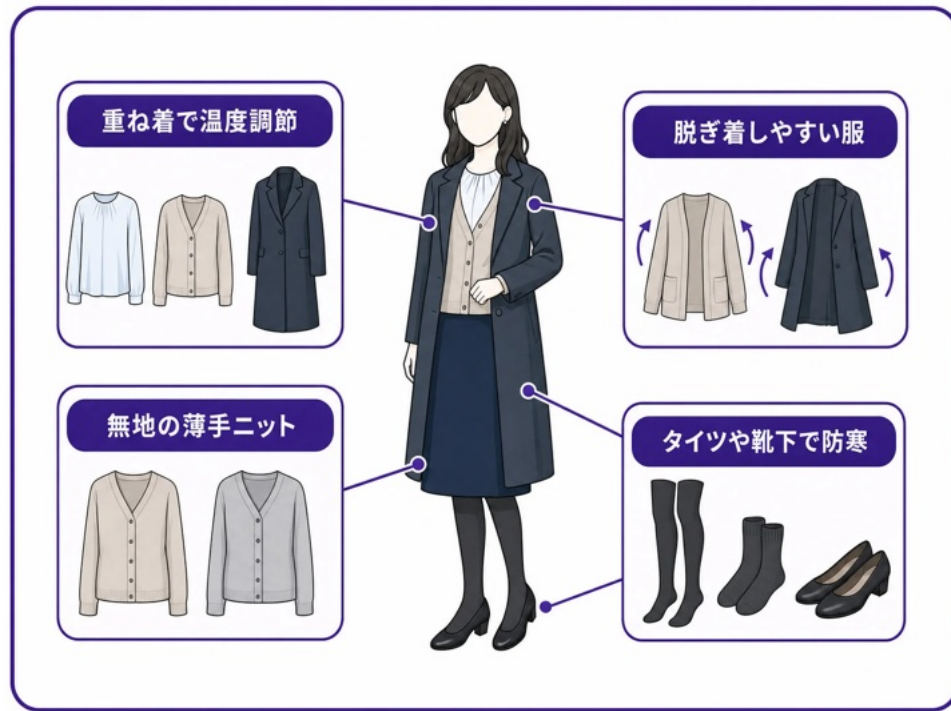
サンダルやミュールは、カジュアルに見えたり歩きにくかったりするため、避けるのが無難です。

(参考)

神社本庁「厄祓い(男性・女性の厄年、本厄等)」

警固神社「現役神職がお伝えする、神社での参拝方法と日本文化～服装・マナー・注意点～」

## 女性の冬の服装



### 脱ぎ着できる服で温度調節する

冬に厄除けを受ける場合は、コートやジャケット、カーディガンなどを重ね、状況に応じて脱ぎ着できる服装にすると安心です。

屋外では寒くても、待合所などの建物内へ入ると暑く感じる場合があります。反対に、社殿の造りや当日の気温によっては、祈禱中も寒さを感じる可能性があります。

厚手の服を一枚だけ着るよりも、ブラウスの上に薄手のニットやカーディガンを重ね、さらにコートを羽織ると温度を調節しやすくなります。

ニットは、編み目が細かい無地のものを選ぶと、重ね着をしてもカジュアルになりすぎません。黒や紺、グレー、ベージュなどの落ち着いた色にすると、ジャケットやコートとも合わせやすいでしょう。

### 足元の冷えを防ぐ

冬の厄除けでは、タイツや厚手のストッキング、靴下などを着用して足元の冷えを防ぎましょう。

スカートを着用する場合は、黒や紺などの落ち着いた色のタイツを合わせると、防寒しながら整った印象を保てます。パンツを着用する場合は、保温性のある靴下や薄手の機能性インナーを取り入れるとよいでしょう。

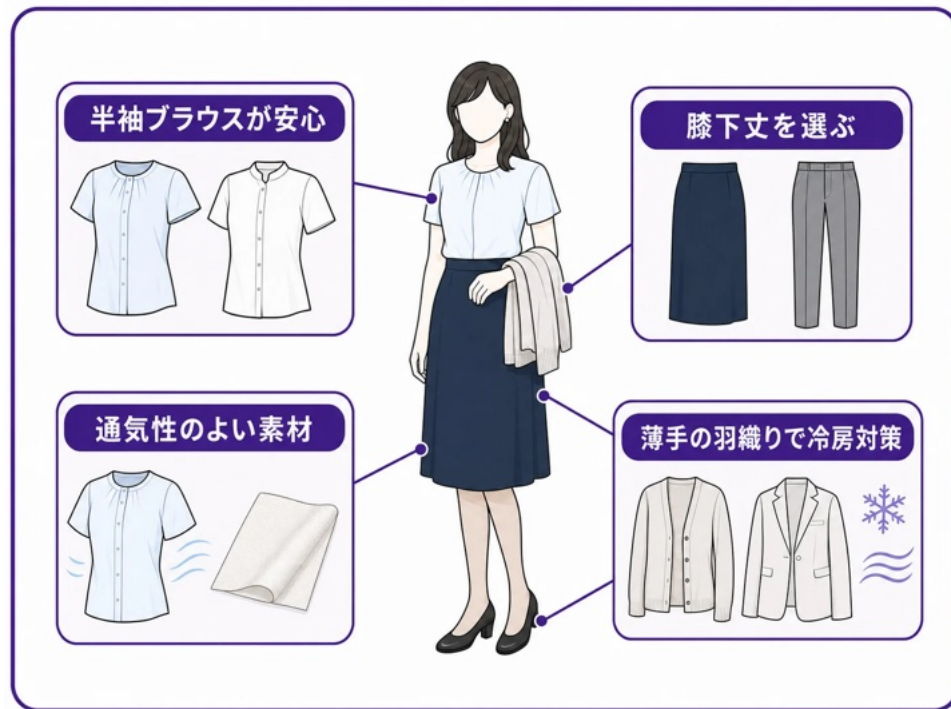
神社によっては社殿へ上がる際に履物を脱ぐため、靴だけに防寒を頼らないことも大切です。靴下やタイツは、毛玉や汚れのないものを選んでおきま

(参考)

神社本庁「厄祓い(男性・女性の厄年、本厄等)」

環境省「ウォームビズをおしゃれに楽しむ。冬のあったか着こなし術〈女性編〉」

## 女性の夏の服装



### 半袖ブラウスと膝下丈が適する

夏に厄除けを受ける女性は、半袖のブラウスと膝下丈のスカートを組み合わせると安心です。

半袖ブラウスは、ノースリーブやTシャツよりも露出を抑えやすく、清潔感のある服装にまとまります。色は白や水色、ベージュなどを選び、派手な柄や装飾の少ないものを選びましょう。

スカートは膝が隠れる丈が適しています。パンツを着用する場合は、薄手のスラックスやテーパードパンツなど、すっきりとした形のものがよいでしょう。

麻や薄手の綿など、通気性のよい素材を選ぶと暑さを抑えられます。吸湿性や速乾性のある素材も、汗による不快感を軽減するのに役立ちます。

ただし、生地が薄すぎて肌や下着が透けるものは避けましょう。

### 薄手の羽織りで冷房に備える

夏の厄除けには、薄手のカーディガンやジャケットなどの羽織りを用意すると安心です。

屋外では暑くても、冷房の効いた待合所などへ入ると肌寒く感じる場合があります。薄手の羽織りがあれば、場所や体調に合わせて温度を調節できます。

羽織りは冷房対策になるだけでなく、肩や腕の露出を抑え、神前にふさわしい落ち着いた印象に整えるためにも役立ちます。

色は白や紺、グレー、ベージュなど、ブラウスやワンピースになじむものがよいでしょう。裏地のない薄手のものを選ぶと、脱いだ際に持ち運びやすくなります。

屋外で暑さを感じる場合は無理に着続けず、涼しい場所で休憩したり、こまめに水分を補給したりしましょう。

(出典)

政府広報オンライン「適正な室温で快適に！クールビズの提案」

## 厄除けで避けるべき服装

### 服の注意点

#### ダメージジーンズは避ける

ダメージジーンズは、破れや色落ちをデザインとして取り入れたカジュアルな服装です。

普段の外出では問題ありませんが、厄除けのような厳粛な場ではラフな印象を与える場合があります。

#### 露出の多い服装は避ける

肩や背中、胸元、脚などの露出が多い服装は、厄除けでは避けるのが無難です。

具体的には、肩を大きく出すトップスや背中の開いた服、へそが見える服、短すぎるスカートや半ズボンなどが該当します。

露出の多い服装は、涼しく動きやすい一方で、神社の厳粛な雰囲気には合  
いにくい場合があります。

夏に参拝する場合は、薄手で通気性のよい素材を選び、肌の露出を抑える  
とよいでしょう。

ノースリーブなどを着用する場合は、祈祷中だけカーディガンやジャケット  
を羽織る方法もあります。

### 派手な柄や装飾は控える

厄除けでは、大きな柄や目立つロゴ、光沢の強い装飾などは控えると安心  
です。

派手な服装は、本人にその意図がなくても、厳粛な場では目立ちすぎる場  
合があります。

アクセサリーも、音が鳴るものや大きく光るものは避け、必要最小限にする  
とよいでしょう。

### 靴や小物の注意点



### サンダルや汚れた靴は避ける

サンダルは、開放感や歩きやすさを重視したカジュアルな履物ですので、厄  
除けのような厳粛な場では、足元がラフに見える場合があります。

また、泥やほこり汚れが目立つ靴も、清潔感を損なう原因になります。

靴の種類だけでなく、参拝前に汚れや傷みがないか確認しておきましょう。

### シンプルな靴を選ぶ

厄除けには、装飾の少ないシンプルな靴が適しています。

男性は革靴や無地のスニーカー、女性はパンプスやローファー、落ち着いたデザインのスニーカーを選びましょう。

派手な色や大きなロゴ、厚底などの目立つデザインは、厳粛な雰囲気合いにくい場合があります。

神社によっては靴を脱いで拝殿へ上がるため、脱ぎ履きしやすい靴を選ぶことも大切です。

### 祈祷中は帽子やサングラスを外す

帽子やサングラスを着用して神社まで移動すること自体は問題ありません。

ただし、拝殿に入る前や御神前で祈祷を受ける際は、帽子やサングラスを外すのが基本的な礼儀です。

帽子をかぶったままでは、神様に対して敬意を欠いているように見える場合があります。

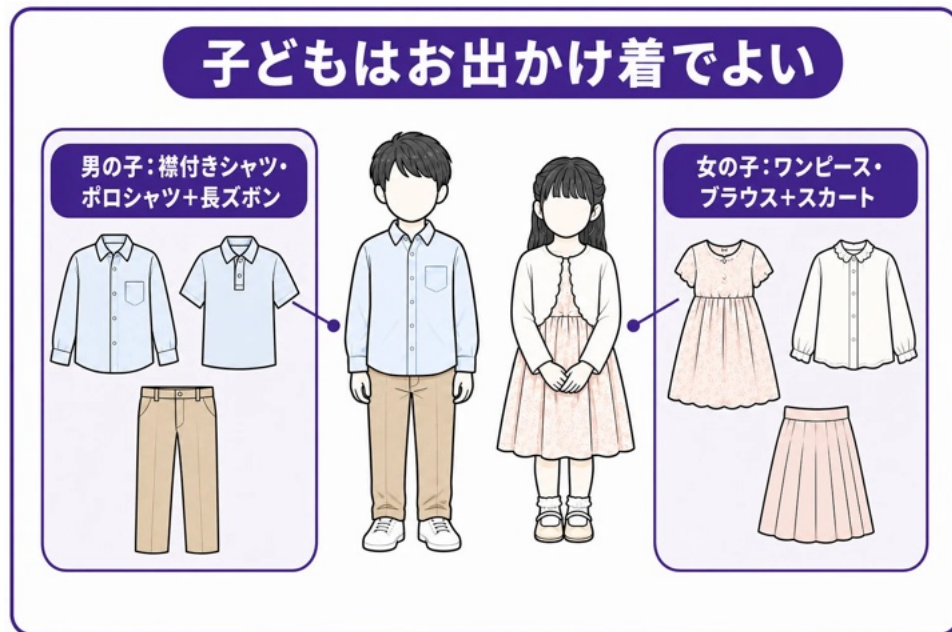
サングラスも、相手から表情が見えにくくなるため、厳粛な場では外すとよいでしょう。

晴明神社「ご祈祷を受ける時の服装って何がいいの？」

<https://www.seimeijinja.jp/column/closes/>

## 子ども・高校生の厄除けの服装

### 子どもの服装



### 子どもはお出かけ着でよい

子どもが厄除けに参列する場合は、礼服やスーツを用意する必要はありません。

普段着よりも少し改まった、清潔感のあるお出かけ着で問題ありません。

男の子は襟付きシャツやポロシャツに長ズボンを合わせると、きちんとした印象になります。

女の子はワンピースやブラウス、スカートなどを選ぶとよいでしょう。

子どもが長時間着ていても疲れないう、動きやすさや着心地も考えて服装を選ぶことが大切です。

### 汚れやしわのない服を選ぶ

子どもの服装は、価格やブランドよりも清潔感を重視して選びましょう。

食べ物の汚れや泥汚れ、目立つしわがあると、服の種類が適切でもラフな印象になります。

参拝前には服の汚れやしわ、ボタンの外れなどがいないか確認しておく心安心です。

靴も泥やほこりを落とし、清潔な状態に整えておきましょう。

## 学生の服装

## 学生は制服でOK



学生が厄除けを受ける場合は、学校の制服で参拝できます。

制服は、学校生活だけでなく、式典や冠婚葬祭などの改まった場でも着用される服装です。

そのため、厄除けのような厳粛な場にもなじみやすく、服装に迷う必要がありません。

### 制服がなければ襟付きの服

制服がない場合は、襟付きシャツやポロシャツなど、きちんとした印象の服を選ぶとよいでしょう。

男性は襟付きシャツにスラックスやチノパンを合わせると、厄除けに適した服装になります。

女性はブラウスにスカートやパンツを合わせるほか、シンプルなワンピースを選んでも問題ありません。

色は白や紺、黒、グレー、ベージュなど、落ち着いたものが適しています。

## 厄除け祈願当日の流れ

### 受付から祈祷まで



### 受付で申込書と初穂料を出す

はじめに社務所や祈願受付で申し込みを行います。

申込書には、氏名や住所、生年月日、祈願内容などを記入するのが一般的です。

記入する内容は神社によって異なるため、受付の案内に従いましょう。

初穂料は、申込書を提出する際に納めます。

初穂料の金額や納め方は神社ごとに異なるため、事前に公式サイトや電話で確認しておく心安いです。

予約が必要な場合もあるため、参拝前に受付方法を確認しておきましょう。

### 案内に従い拝殿へ移動する



受付が終わったら、神職や係員の案内に従って拝殿へ移動します。

神社によっては、祈願の開始まで待合所で待つ場合があります。

拝殿へ上がる前に靴を脱ぐこともあるため、脱ぎ履きしやすい靴を選んでおくスムーズです。

帽子やサングラスを着用している場合は、拝殿へ入る前に外しましょう。

拝殿内では指定された場所に座り、静かに祈願の開始を待ちます。

写真撮影や携帯電話の使用については、神社の案内に従いましょう。

祈祷中は神職の指示に従えばよい

厄除け祈願の進行は神職が行うため、詳しい作法を知らなくても問題ありません。

立つ、座る、頭を下げるなどの所作は、その都度神職から案内されます。

案内を聞き、落ち着いて同じように行動しましょう。

祈祷中には、お祓いや祝詞奏上、玉串拝礼などが行われる場合があります。

玉串の作法が分からない場合も、神職が説明してくれるため心配する必要はありません。

携帯電話は音が鳴らないようにし、心静かに祈願を受けましょう。

## 祈祷後

祈祷後に神札やお守りを受け取る



厄除け祈願が終わると、神札やお守りなどの授与品を受け取ります。

授与品の内容は、神社や初穂料によって異なります。

神札は、神棚や家の中の清浄な場所にお祀りしましょう。

お守りは、鞆や財布などに入れて身につけるか、身近な場所で大切に扱います。

お神酒や食べ物は、神様への感謝を込めて早めにいただきましょう。

所要時間は神社へ確認する

厄除け祈願の所要時間は、神社や当日の参拝状況によって異なります。

祈祷自体は20分から30分程度で終わることが多いものの、受付や待ち時間を含めると、それ以上かかる場合があります。

正月や節分前後、土日祝日などは参拝者が多く、待ち時間が長くなることもあります。

予約制か当日受付かによっても、必要な時間は変わりますので、後の予定が決まっている場合は、事前に公式サイトや電話で所要時間を確認しておきましょう。

(参考) 警固神社『[祈願の流れ](#)』

## よくあるご質問

Q. 厄除けにはスーツで行く必要がありますか？

A. 厄除けでは、必ずしもスーツを着用する必要はありません。

清潔感のあるオフィスカジュアル程度の服装であれば問題ありません。

男性は襟付きシャツやジャケット、女性はワンピースやブラウスなどを選ぶと安心です。

Q. 厄除けにジーパンで行ってもよいですか？

A. ジーパンを着用しても、厄除けを受けられないわけではありません。

ただし、ダメージ加工や色落ちの強いジーパンは、厳粛な場ではカジュアルに見えやすいため避けるのが無難です。

迷った場合は、スラックスやチノパンを選ぶと安心です。

Q. 男性はネクタイを着ける必要がありますか？

A. 個人で厄除けを受ける場合、ネクタイは必須ではありません。

襟付きシャツやジャケットを着用していれば、ネクタイがなくても十分に整った印象になります。

会社や団体の正式な祈願では、案内や周囲の服装に合わせるとよいでしょう。

Q. 女性の服装に避けるべき色はありますか？

A.厄除けの服装に、着てはいけない色はありません。

黒や紺、グレー、白、ベージュなどの落ち着いた色は、神社の雰囲気になじみやすく選びやすいでしょう。

色よりも、派手すぎる柄や過度な装飾、露出の多いデザインを避けることが大切です。

Q.子どもや学生はどのような服装が適していますか？

A.子どもは、清潔感のあるお出かけ着で問題ありません。

学生は、学校の制服を着用して参拝できます。

制服がない場合は、襟付きシャツやブラウスなど、普段着より少し改まった服装を選ぶとよいでしょう。

この記事シェアする



## 警固神社の厄除強運祈禱



厄除強運のこ祈禱は、警固三神の御神徳をあわせてお受けいただく、特別なこ祈禱です。

古くから福岡の地を守り、厄を祓ってこられた「厄を祓う御神徳」と、新しい活力を授け、強運へと導いてくださる「強運の御神徳」とが一つになっている点が、通常の厄除祈禱との違いです。

そのため、厄年の方はもちろん、厄年に限らず、幅広い方にお受けいただいております。

[厄除強運祈禱について](#)

## mail magazine

メールマガジン登録。

今月の言葉の配信や、人生の選択に役立つエピソードをお届けします。

[登録](#)[次の記事](#)[カテゴリー一覧へ](#)

## 関連記事



新着

【現役神職が解説】七五三の祈禱とは？祈禱料・封筒の書き方・服装・当日の流れなどを解説

2026年7月22日

[神社手帖](#)

お守りの種類と意味を解説 | 願い別の選び方・形・色・持ち方まで紹介

2026年5月18日

[神社手帖](#)

還暦は厄年？厄除け祈禱はいつ行く？服装・初穂料・神社選びまで解説

2026年4月26日

[神社手帖](#)



神社とは？起源や  
役割、種類など神  
社の基本を徹底解  
説

2025年10月29日

神社手帖

現役神職がお伝え  
する、神社での参  
拝方法と日本文  
化～服装・マナー・  
注意点～

2025年10月29日

神社手帖

祈祷の意味とは？  
目的や種類、受け  
る際のマナーやよ  
くある誤解まで完  
全解説

2026年3月18日

神社手帖