

うかみやぶら

Vol.27

こんにちは！

厳しい暑さが続いています、皆様いかがお過ごしですか？

先月は、梅雨明けの早さ、時季外れの猛暑、集中豪雨など、各地でうれしくない過去最高記録が更新されましたね。また、震災から5ヶ月が経とうとしています、復興の道のりは遠く、これまでの生活を取り戻すのにまだ時間がかかりそうです。被災地から離れた私たちにも、放射能汚染、電力供給不足など、生活に直結する心配事が次々と起こっていて、不安を感じる方も多いかと思えます。

そんな中、女子サッカーW杯でのなでしこジャパンの快挙に日本中が沸きましたね！！強い気持ちを持ち続け、最後まで闘う勇気、あきらめなければきっと夢は叶うこと、人には力があるということをあらためて教えられた気がしました。

また、一緒にたたかう仲間や応援してくれるサポーターの存在はとて大きく、大切なものだと感じました。人は人の支えになれるんですね。

私達も皆さんのサポーターでありたいと願っています。

まだまだ暑い日が続きますが、強い気持ちを持って乗り切りたいですね！夏場の過ごし方については「ふわっと ほっと」のバックナンバーもご参考になさってください。

では、今月もどうぞよろしくお願い申し上げます。



身近にあって当たり前？

こんにちは！毎日暑い日が続きますね。

この夏は、震災の影響もあり、電力の使用を少なくするためにも緑のカーテンを用いたり、超クールビズをすすめたりと、ちょっとずつ工夫をしていこうとする様子が見られますよね。

この震災を機に、身近に何気なくある、あって当たり前とっていたものが、とても重要であったと気がついた方が多いのではないのでしょうか？

それとはまた別の話では？と思われてしまうかもしれませんが、あって当たり前のもものが重要であると感じたその時、二年前ぐらいに観た『おと な り』という映画（麻生久美子さんが好きなんです！）で、私が少し似たような感覚を覚えたことを思い出しました。

『おと な り』は、あるマンションに住むお隣同士の男女が、壁越しに聞こえてくる何気ない音によって互いに心惹かれていくというストーリーで、どちらも、いなくなったときに、その音、お隣に心癒されていたことに気がつくというものです。

風の音、水辺の音、鳥のさえずり、揺れる木の葉… そういった、日常生活の中でかき消されている、そこにあることが当然の音。普段は意識的に聞くことはないけれども、無いと不安な音。これを『基調音』と言うことをこの映画を観たときに知りました。あって当たり前だから、忙しい毎日では『基調音』の大切さに気づかずにいることがあるかもしれません。

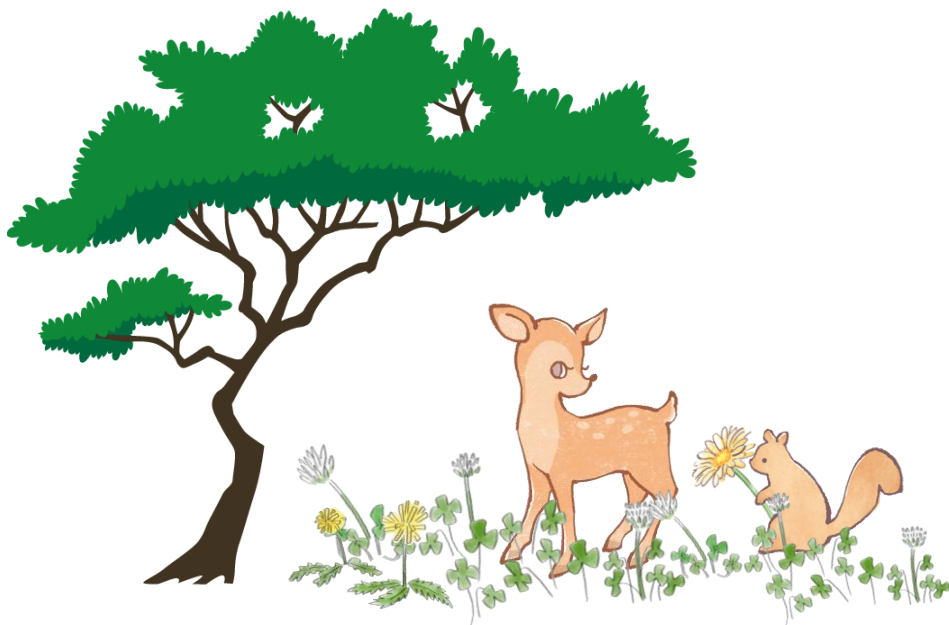
それがなくなったとき、それがいかに心地の良いものであったか気づくのです。

だからこそ、『基調音に耳を傾ける』、こんな時間があってもいいのではないかなあと感じます。

きっとそれは、『おと』、だけではなく、『ひと』、でも当てはまるような気がしています。いて当たり前になっているひとが、本当に大切なひとであり、心地の良いひとであるかもしれないと。

毎日せわしなく過ぎていってしまう日常。だから時々、身近なひとのあたたかさに触れ、肩の力を抜いて、ゆったりとした気持ちで、自分を振り返ってみる時間があってもいいですね。大切なことに気がついたり、自分はひとりではないんだな、と思えたりするかもしれません。

私も、あって当たり前と思わずに、周りのひとやものに感謝しながら過ごしていきたいなと思っています。



斎藤 みどり (さいとう・みどり)
勤務日：水曜・木曜・土曜・日曜 (本院)

カウンセリングルームからのお知らせ

○夏期休業についてのお知らせ

昨年同様、カウンセリングルーム全体としての夏季休業は設けておりません。各カウンセラーが個別に夏休みを頂くことはあるかもしれませんが、ご予約は担当のカウンセラーとご相談下さい。

○駐車場のご案内

本院入口右側のスペースは、清水医院様の駐車場となっておりますので、駐車はご遠慮ください。当室の契約駐車場は、本院入口向い側の駐車場、7番・9番・13番です。この3ヶ所が満車の場合は、ダイレクトパークをご利用ください(面接時間分のチケットを発行します)。自転車・バイクなどは本院入口前に、なるべく建物側に寄せて停めて頂けますようお願い致します。ご不明な点は受付までお問い合わせください。ご協力よろしくお願い申し上げます。

○節電へのご協力お願い

東京電力からの節電の要請に基づき、カウンセリングルームでもエアコンの温度調節や、できるだけ消灯するなどの措置を講じております。節電へのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。何かお困りのことなどございましたら、受付までお申し出下さい。

本誌の表題「うがみやぶら」は、鹿児島県奄美地方の「こんにちは」というあいさつを意味したことで、「おがみあげてそうろう(拝み上げて候)」が転じたとされています。

発行・編集：特定非営利活動法人神奈川県メンタルヘルスサポート協会
相模原市南区相模大野 5-29-23
TEL 042-748-3532 FAX 042-815-3990
メールアドレス mail@msak.jp

2011年8月1日