

こんにちは！

長く続いた残暑からもようやく解放され、秋らしさを感じられるようになってきました。皆様いかがお過ごしですか？

先月は台風が多かったですね。特に、日本列島を縦断した台風15号は各地に深刻な被害をもたらしました。電車が停まったり、多くの世帯で停電したりと、半年前の震災を彷彿させるような状況も起こりましたが、皆さんは大丈夫だったでしょうか。

台風シーズンはまだ続きますので、どうぞお気をつけて。

でも本来は、一年の中でも過ごしやすい時季ですよ。10月は「陽月」という異称もあるように、太陽の光が明るく輝いて、特に台風一過の青空は格別にまぶしく爽やかです。

（ただ、陽月の「陽」は太陽ではなく、陰陽道の「陽」のことだそうです。ちょうど10月で陰が終わり、陽が始まるのです）

10月と言えば神無月（かんなづき）。全国の神様たちが出雲大社に集まって縁結びの相談をするため、各地で神様がいなくなることからこう呼ばれますが、出雲地方では、神在月（かみありづき）と呼ばれているそうです。

神様がそばにいないので、「困った時の神頼み」ができないかも？
今月は自力で頑張りましょうか。
私たちがお手伝いします。



では、今月もどうぞよろしくお願い申し上げます。



響き合いを聞くことの大切さ



趣味でチェロを習っています。

毎年発表会があるのですが、ソロではなくチェロアンサンブルの曲を演奏するのです。

四重奏の曲を一つのパートに2人から5人くらいが入って演奏します。総勢30人超の全員合奏は、チェロの合唱団みたいで楽しいものです。

アンサンブルのなかにはベテランも初心者もいます。音がかすれても、外しても、飛び出し（全員同時に出なければならぬところをフライングすること）たり、落っこち（曲の途中でついていけなくなる）こと）たりしても、お互いに支えあうことでむしろ複雑な厚みのあるユニークな音楽を一緒に作ることができます。それがチェロアンサンブルの面白さです。

アンサンブルの演奏では単に美しい音が出せるとか、早く弾けるということにはあまり意味がありません。最も大切なことは、まず自分の音をよく聞き、お互いの響きをよく聞き合って支え合うことです。

アンサンブルが一つにまとまるということは、個人を失くすということではありません。自分の響きを大切することは、同時に他者の響きをよく聞いて生かすことなのです。そこには生きるための戦いから離れた一瞬の平和があります。

しかし、現実にはアンサンブルをやりたいと思ってチェロを習っている生徒は少ないので、なかなかうまくいきません。いくら上手な人が集まっても、お互い顔を見合わせるようにして、音を聞き合わなければ世界が壊れてしまいます。

このことは音楽を離れて、普段の人間関係でも同じことが言えると思います。自分の正直な気持ちを大事にしつつ、お互いの響きを聞き合わなければ、どんな関係もうまくいかなくなります。

響き合いを聞かなければ壊れてしまうのは他の人との関係だけではありません。一人の人間の内なる響きを無視すると健康を損ないます。

たとえば体と心が休みたがっているのに、頭は休みたがらないから活動し続けるという状態を続けていると、過労で病気になってしまいます。

また自分の中にいろいろな気持ちがあるのに、あるものは認めるが、あるものは押さえつけたりなかったことにするというのも内なる響き合いを壊すことです。自分にとって特定の響きが大きすぎるように感じたり、耳障りに感じたりするなら、全てがハーモニーになるように調和をとってあげばいいのではないのでしょうか。

カウンセリングというのは、この内なる響きを聴いて調和をとろうとしている方を、対話を通して援助することだと思っています。



石川 小百合 (いしかわ さゆり)

当室勤務は月曜日(分室)です。

家族・夫婦・職場・学校など人間関係の悩み、自分の性格の悩み、自分探し等のご相談をお受けしています。

カウンセリングルームからのお知らせ

○「こころの電話相談」のご案内

精神保健福祉センターの相談窓口です。精神科や心療内科での治療、社会復帰・生活上の問題など、精神保健に関する様々なご相談を承ります。夜間に対応していますので、何かお困りの際は一人で悩まずに、こちらにご連絡ください。

TEL：042-769-9819（月～土曜日 17～22時）

○台風など災害が予想される場合は、来室をお控えください

先月の台風 15 号のように関東を直撃する場合には、電車などの公共交通機関の運転見合わせ、停電、などの事態が起こりえます。また、暴風雨の時に外に出るのは、思わぬ怪我をすることがあり、大変危険です。あらかじめ予想できる場合は、外出を控え、予約の変更・キャンセルなどについて受付にご相談下さいますようお願い申し上げます。

○待合室の各種チラシをご利用ください

近隣の講演会や、当室カウンセラーが講師を務める研修会、精神保健ボランティアグループ主催のプログラム、メンタルヘルスについてのパンフレットなど、各種ご案内を待合室に置いてありますので、どうぞご利用ください。詳しくは受付にお尋ねください。

本誌の表題「うがみやぶら」は、鹿児島県奄美地方の「こんにちば」というあいさつを意味したことで、「おがみあげてそろろう(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10月1日