

皆さん、こんにちは！

先月は、涼しさを乗り越えて急に寒くなり「風邪をひいちゃった」という方も多かったようですが、いかがお過ごしでしょうか？

北の国からは、記録的な早さで雪の便りが届き、季節外れのインフルエンザが流行ったりもしました。

11月の異称は「霜月」。旧暦でいえば12月半ば頃の霜が降る月ですが、この霜降月を省略して霜月になったという説が一般的です。そろそろ本格的な冬仕度も始めておきたいですね。

ほかにも、霜見月、神楽月、雪待月、雪見月、露隠葉月（つゆこもりのぼづき）、風寒、など色々な呼び名があります。

また、神帰月（かみかえりづき、かみきづき）とも・・・そう、出雲に行っていた神様たちも、帰ってくるのですね。

「秋の日はつるべ落とし」で、日暮れの早さには驚かされます。12月中旬までは日が短くなる一方で、なんだか寂しく感じる時もありますが、晴れた日中には、小春日和のこちよー日を過ごすことができるでしょう。

来るべき寒さに備えつつも、バラエティーに富んだ11月の表情を楽しみたいものです。

では、今月もどうぞよろしく願い申し上げます。



スティーヴ・ジョブズの言葉たち



2011年10月5日、一つのニュースが世界を駆け巡りました。米国 Apple 社の創業者であるスティーヴ・ジョブズ氏が56歳で亡くなったのです。「iPhone」という言葉を耳にしたことがある人も多いと思います。Apple 社が作ったスマートフォン（多機能携帯電話）ですが、奇しくも彼が亡くなる前日の10月4日に、新型 iPhone が発表されました。

彼は若い頃からコンピューターの可能性を見出していました。大学を中退し友人と一緒に個人向けパソコンを作るようになり、Apple 社を設立。その後、自分の会社である Apple を追われて全てを失ったこともありましたが、Apple に返り咲き、今日に至るまで、Macintosh・iPod・iPhone・iPad と、まるで魔法のような製品を次々と世に送り出しました。今ではそこにあるのが当たり前になるくらい身近なものとなっていますが、そうなることは彼の望みでもありました。

世界中の有名人・著名人、さらには一般の多くの人まで彼の死を悲しむほど素晴らしい人だったのですが、彼も人間なので成功の裏では山あり谷ありの人生を送っています。そんな中で彼は、「自分の好きなように自分の人生を生きる」ということ貫きました。それは人間にとって非常に大切な生き方だと思います。彼の言葉をいくつか拾ってみましょう。

- Stay Hungry. Stay Foolish. (貪欲であれ。馬鹿であれ。)
- Think different. 他人とは違う考え方をし行動をとることで、何事かを成し遂げる。
- あなたの時間は限られている。だから他人の人生を生きたりして無駄に過ごしてはいけない。…最も重要なのは、自分の心と直感を信じる勇氣を持つということだ。それはあなたが本当になりたいものをすでによく知っているのだから。

- 毎晩寝る前に「今日は素晴らしいことをした」と思えること、それにこそ価値がある。方向を間違えたり、やりすぎたりしないようにするには、まず「本当は重要でも何でもなし」1000のことに「ノー」と言う必要がある。
- すばらしい仕事をするには、自分のやっていることを好きにならなくてはならない。まだそれを見つけていないのなら、探すのをやめてはいけない。安住してはいけない。心の問題のすべてがそうであるように、答えを見つけたときには、自然とわかるはずだ。私がこれまでくじけずにやってこられたのは、ただひとつ。自分がやっている仕事が好きだという、ただそれだけなのです。

要約すると、「他人のことばかり構ってないで、自分が本当に好きでたまらないこと、本当にやりたいことを見つけなよ。見つかったらそれに熱中するだけ。結果は後からついてくる」といったところでしょうか。ジョブズは自分のことをよく知っていたんでしょう。たまには素直に自分の本心に従ってみるのもいいかもしれませんね。



伊藤 翼（いとう つばさ）

当室勤務は月曜日（本院）・火曜日（分室）です。

心理検査を主に行っています。

カウンセリングルームからのお知らせ

○年末年始のお休みについて

12月29日～1月4日まで、お休みをいただきます（年内は12月28日までで、1月5日より開室します）。カウンセリングルーム全体として閉室しますので、この間、連絡がとれなくなりますが、どうぞご了承ください。ご予約は担当のカウンセラーとご相談ください。

○“いきる”ホットラインのご案内

相模原市では、自殺予防電話相談として、以下の窓口を開設しております。夜間に対応していますので、お困りの際は一人で悩まず、こちらをご利用ください。

*TEL：042-769-9800（毎週日曜日 17～22時）

○心理検査メニューのご紹介

心理検査は“自分を知るためのツール”の1つです。当室では、色々な心理検査を実施しておりますので、ご興味をお持ちの方は、担当カウンセラーまでお気軽にお問い合わせください。

本誌の表題「うがみやぶら」は、鹿児島県奄美地方の「こんにちは」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11月1日