

みなさん、こんにちは。

先月の金環日食はご覧になりましたか？今月6日には、金星が太陽の前を通り過ぎる「金星の日面経過」が見られるとのこと、日食グラスは捨てずにお持ちくださいね。

先月は、天候の急変、落雷、暴風雨、それに竜巻による大きな被害もありました。自然の猛威と美しさの両面を実感する月だったような気がします。

6月の異称といえば「水無月（みなづき）」が有名ですが、雨の季節で水は多そうなのに「水が無い月」とは、これいかに？

水無月の由来には諸説あるようですが、陰暦6月は今の7月頃なので「梅雨が明けて水が涸れてなくなる月」とか、「田植が終わって田んぼに水を張る月＝水張月（みづはりづき）、水月（みなづき）」であるとする説、水無月の「無」は「の」という意味の連体助詞「な」なので「水の月」ということ、などと言われています。

そろそろ梅雨が始まりますね。雨が続いてうっとうしい、気分がふさぐ、体調を崩しやすい、などこの時季ならではのストレスもあります。

「ふわっと ほっと」夏号では、季節の変わり目の不調を乗り切るための工夫をご紹介しますので、こちらもどうぞご参考になさってくださいね。

お蔭様で「うがみやぶら」は今月で創刊3周年を迎えます。

来室中の皆様とカウンセリングルームをつなぐお便りとして、これからもお役に立つ情報を提供していけたらと思っています。

「こんな情報が欲しい」など、ご意見ご要望もお寄せくださいね。引き続きご愛読いただければ幸いです。

では、今月もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。





梅雨の過ごし方

6月になりました。6月と言えば梅雨。私の苦手な季節です。雨が降ること自体はそれほど嫌ではないのですが、一気に蒸し暑くなってくところが一番苦手なところです。部屋はじめじめして洗濯物は乾かないし、体はベタベタして気持ち悪いし…、髪の毛もくるくる縮れて髪型も決まらず、ついついイライラしがちになってしまいます。

また、梅雨の時期は天気の悪い日だけではなく、真夏日のようにやけに暑い日もあって、毎日何を着ればいいのか迷ったりもします。夜に暑くて布団を掛けないでいると、明け方には寒さで目が覚めたりしてかぜをひいてしまうこともよくあります。そんなこともあって、梅雨は私には過ごしにくい季節なのです。

実際的な過ごしにくさだけではなく、梅雨の時期は科学的にも不安定になりやすい時期とも言えるそうです。

天気予報でよく聞く「高気圧」「低気圧」という言葉。この気圧が私たちの身体、自律神経に影響を及ぼすようです。

天気の良い日は気圧が高く、空気中に酸素が多く含まれています。それにより酸素を体に多く取り込むことができ、自律神経（内臓の動きや体温・汗の調節などを行う神経）で言うと「交感神経（覚醒モード）」が優位に働き、エネルギーに過ごすことができます。晴れの日気分が良いと感じるのは単に気持ちの問題だけではないのです。

反対に雨の日は気圧が低く、高気圧の日に比べて空気中の酸素が少ないそうです。雨の日には晴れの日とは逆に「副交感神経（リラックスモード）」が優位となるそうです。「副交感神経」が優位なときは、身体が

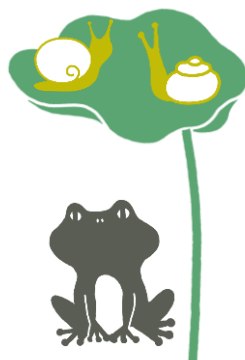
自分の傷ついたところを直そうとします。その時に痛みがでることもあるそうです。よく雨が降る前に古傷が痛んだり、頭痛がしたりする人もいますよね。おそらく、雨が降る前の気圧の変化を身体が感じとっているのでしょうね。

また、湿度の高さも自律神経に影響を与えているそうで、湿度70%を超えると、血流や呼吸にも変化があるそうです。

身体がリラックスモードに入っているけど、実際は勉強があったり、仕事があったりと私たちはいつもと変わらずやらなければいけないことがありますよね。雨だろうと雷だろうと、「天気が悪いから」と休むわけにはいきません。かといって、天気を変えることもできません。できるだけ環境に左右されないためには、当たり前すぎるかもしれませんが規則正しい生活をする事です。ただ、自分の身体の声に耳を傾けて、心身ともにしんどさを感じたらあまり無理しないことも大切です。

この時期イライラしたり気分が落ち込んでしまったときは、「今日は雨も降っているし仕方ないかな～」と良い意味で梅雨を受け入れ、自分のお気に入りのことをしたり、おいしいものを食べたりしてゆっくりと過ごし、こころも身体も休ませてあげられるとよいですね。

田頭 千鶴（でんどう ちづ）



カウンセリングルームからのお知らせ

○本・CDの貸出

カウンセリングルーム待合室の図書は、貸出が可能です。ご希望の本やCDがありましたら、受付までお申し出ください。貸出期間は1ヶ月です。ご協力よろしくお願いいたします。

○相模原市自殺予防電話相談のご案内

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）

○駐車場ののご案内

当室にてご用意させていただいております駐車場は、本院向かい相模大野5丁目駐車場に3台分（7番・9番・13番）ございます。満車の場合には、分室近隣にございます「ダイレクトパーク相模大野」をご利用いただけますが、土曜日・日曜日は非常に混み合いますので、公共交通機関をご利用してのご来室をお勧めいたします。また、駐車場ののご案内を受付にご用意しておりますので、お気軽にお問い合わせくださいませ。

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

2012年6月1日発行