

皆さん、こんにちは！

梅雨らしいお天気が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、今月の話題と言えは、ロンドンオリンピック！4年に1度のスポーツの祭典、今回は7月27日から8月12日までの17日間、26競技302種目で熱戦が繰り広げられます。昨今は暗いニュースばかりが目立つ国内ですが、この時ばかりは「頑張れ！ニッポン！」と応援したくなりますね。また、選手たちのひたむきに頑張る姿に、感動をもらえることも多いのではないのでしょうか。

夏季オリンピックとしては第30回の記念すべき大会となりますが、大会テーマは「Towards a One Planet 2012（2012年ひとつの地球に向けて）」だそうです。

聖火リレーでは、東日本大震災で被災し、2歳の長女を亡くした31歳の男性が聖火ランナーを務めました。沿道の声援を受けながら、「被災地の方が少しでも元気になれば」と思いながら走った、とのこと。この走りが、テーマの実現に向けての確実な一歩となりますように・・・

梅雨が明ければ、また暑い夏がやってきます。本格的に暑くなる前に、適度な運動で汗を流すことに慣れておくと、熱中症になりにくいと言われています。オリンピック選手たちを応援しながら、私たちも自分のペースで体を動かしてみませんか？

では、今月もよろしくお願い申し上げます。





自分を大切にすること

今年の2月に米国の人気歌手ホイットニー・ヒューストンさんが、48歳の若さで亡くなられたことを覚えていますか？ 6回のグラミー賞を受賞し、ケビン・コスナーと共演した映画「ボディガード」の主題歌「オールウェイズ・ラブ・ユー」等を収録したサウンドトラックの売り上げは日本で250万枚以上と洋楽史上最高記録を作っています。私は彼女の歌が大好きで1990年代はよく聴いていました。世界に数えるほどしかない、人の心を揺さぶるような歌を歌うことのできる素晴らしい声の持ち主だと思って期待していただけに、大変残念で仕方がありません。その彼女が、薬物依存症で苦しみ、リハビリ施設の入退を繰り返していたことはよく知られています。また、彼女は、アルコール・薬物依存やDVの問題を抱えた元夫との関係に、長年、苦しみ続けていました。彼女が多忙な毎日を送っていた時、元夫はアルコールや薬物に溺れる毎日だったため、彼女は罪悪感を抱き、ひたすら元夫を立てるように努力をしていたと聞いています。

これだけ輝かしい実績を持ち、人生どうにでもできそうに見える彼女ですが、意外にも自分を大切に感じる感覚を持っていなかったように見えます。このことは、彼女が、薬物に依存することはもちろん、自身を傷つけるような元夫との関係に依存しきっていたことからよくわかります。

自分を大切に感じる感覚を持っていない人は、相手が自分に対してどのように接し、どのように扱うのが好ましいのかという感覚に乏しいことがあります。相手から理不尽なことをされ続けられないように自分を守るために必要な、自分と相手との関係性における境界が不明瞭だったり、全くない場合もあるかもしれません。つまり、自分を大切に感じる感覚を持っていることは、健康的な人間関係を築き、維持していくために重要な役割を果たしているのです。

以前、私が働いていた米国の施設の所長は、アルコール依存症からの回復者で医学博士でもある黒人の女性だったのですが、「依存症で苦しんでいた時は、自分を大切にするという感覚は全くなかったけれど、回復してからは、意識して自分に優しく、労わるようにしているのよ」と話してくれました。いつも色鮮やかなアフリカ民族衣装を着てエネルギッシュに働いていたことを今でも覚えています。私に対しても「休みは何したの？」と聞いてきて、自分を大切にするために休みをきちんととること、自分をリラックスさせたり、楽しませたりするために何かをすることの重要性を教えてくださいました。

皆さんは自分のために何かをしていますか？どんな些細なことでもかまいません。散歩に出かけたり、お芝居を見に行ったり、おいしいものを食べに出かけたり、マッサージを受けたり等、何でもいいのです。誰かのためでなく、自分のために何かをすることが自分を大切に感じる感覚を育てていくことにもつながり、精神的な健康をもたらすことにもなるのです。

川口 るり子（かわぐち るりこ）



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

例年同様、カウンセリングルーム全体としての夏期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。

○講演会のお知らせ

下記の講座を当室臨床心理士 佐々木良枝が担当します。ご興味のある方はぜひご参加下さい。＊詳しくは別刷のチラシをご覧ください。

「ストレスとうまく付き合う方法」～ストレス対処法を実践しよう～

日時：2012年8月18日(土) 午前10時～12時

会場：サニープレイス座間（総合福祉センター）3階多目的室

定員：80名（申し込み順） 参加費：無料

※お申し込み・お問い合わせは8月10日（金）までに

座間市役所健康づくり課（046-255-7995）までお願い致します。

○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

2012年7月1日発行