

こんにちは！梅雨明けとともに猛暑がやってきましたが、体調はいかがでしょう？まだ身体が暑さに慣れていないところに連日の酷暑で、早くもバテ気味になった方もいらしたかもしれませんね。

炎天下ではもちろんですが、家の中でも、高い温度と湿度、風通しの悪さなど、悪条件がそろそろと熱中症になる可能性が高まります。特に、体調の悪い時は要注意。こまめな水分補給やお部屋の換気、十分な休養、体温上昇を防ぐ工夫を心がけてください。

心の健康は身体があってこそのこと。まずは体調管理を最優先にこの夏を乗り切りましょう！

さて、「あつい」と言えばもう1つ。ロンドンオリンピックが開幕しました！

日本選手がメダルを獲得して表彰台に上がる時、日本の国歌「君が代」が流れてきます。ふだんあまり意識して聞くことはありませんが、この時ばかりは1回でも多く聞きたいものですね。

「細石（さざれいし）の 巖（いわお）となりて 苔の生すまで」～小さな石ころがたくさん集まって、やがて大きな岩になる。そしてその岩に苔が生えるほど、ゆるぎないものとなる～ 何と果てしない自然の営みでしょう。

私たち一人一人は、細石のようなちっぽけな存在。でも、その小さな思いが集まって、大きな奇跡を呼ぶこともあるということですね。

大会テーマ“Towards a One Planet 2012” — 2012年ひとつの地球に向けて、一人一人の小さな思いを大きな願いへ結実させていくことを祈りたいと思います。

では、今月もよろしくお願ひ申し上げます。





揺れる心のメンテナンス

以前会社勤めをしていた時に、上司から言われた印象に残る言葉があります。「ミスをした時ほどペースを落とせ、2次災害を防げ」です。「ミスをすれば心が揺れるのは当たり前、そこで頑張ってリカバリーしようとする、かえって空回りしてしまい、次のミスを招きかねない。だからこそ一歩おいて、揺れている自分自身をまず受け入れろ」という趣旨でした。

私たちは、うまくいかないことがあるとつい必死になってそれを何とかしようとしみます。特に、自分が引き起こしたミスなどで負い目があるとその傾向が強くなり、無意識にこんな思い込みが生じている可能性があります。

「早く挽回しないと、周りから見放されてしまうに違いない」

「ミスを犯すなんて自分はダメ人間だ」

「自分の将来は閉ざされた」・・・

視野が狭くなり、悪いほうばかりに考えが集中して身動きがとれなくなってくるのです。

そういう時ほど、その場からしばらく離れる、仕事と関係のない人と話す、体を動かすなどして気持ちを切り替えられるとよいでしょう。そして「今、自分は心のメンテナンスをしている」と意識的に考えるようにしてみてください。自分を責める考えを紙に書き出してみるのも効果的です。悩みはいったん外に出すことで客観視しやすくなります。

ポイントは、たとえ「悪いほうにしか考えられない自分」だったとしても、「そう考えざるを得ないほどショックだったんだ、不安で怖いんだね」と受け入れて、温かく見守るもう一人の自分をイメージすることです。

心のメンテナンスが行き届くと、考え方の幅が広がってきます。
「確かにミスを犯したけれど、すぐに上司に報告できたのは良かった」
「周りに負担をかけたかもしれないけれど、別の形で恩返しできればいい」
「これからは、人のミスに対して寛容になれるかもしれない」・・・
そして現実的な対処策が見えてきます。自分でできることとできないことを見極めたうえで、行動の優先順位がつけられるようになります。周囲の人たちに助けを求めるというのも対処策のひとつです。

今振り返ってみると、おそらく上司も大きなミスの経験者だったのだと思います。「ミスをした時ほどペースを落とせ、2次災害を防げ」という言葉はチームの共通認識となり、助け合う雰囲気がありました。心が揺れるのが大前提ですから、どんな風に落ち込んで、どんな風にメンテナンスするのかを、お互い披露しあうこともありました。そうなる、つらい経験も決して無駄ではなかったと思えるのです。

虎谷 美保（とらたに みほ）



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。

○「ひきこもり家族相談」のお知らせ

相模大野こころの相談室では出張相談を実施しております。

開催日：毎日開催（完全予約制）

カウンセラー：若林 菊雄 先生

（精神保健福祉士 大学特別授業講師 家族支援専門コンシェルジュ）

対象者：ひきこもり・不登校・医療中断などでお困りのご家族

うつ病、統合失調症、不安障害などでお悩みの方・ご家族

相談内容：ひきこもり・うつ病・不登校などの対応の仕方

病院やクリニックの診察立ち会い、退院・転院や施設入所相談

職場復帰、復職支援 など

相談時間：50分（30分延長可能）

出張相談料金：5000円/50分

延長料金：5000円/30分

訪問相談料金：10000円/50分（交通費別）

延長料金：5000円/30分

ご予約・お問い合わせ先：相模大野こころの相談室（080-2054-4989）

詳しくは受付にご用意しておりますチラシをご覧くださいませ。

※当カウンセリングルームで実施しておりますサービスではございません。

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ばで、「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

2012年8月1日発行