

皆さん、こんにちは。

寒い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？

先月半ばには関東地方で7年ぶりの大雪となり、交通機関に大きな影響を及ぼしました。このあたりにもだいぶ積もって、日陰ではしばらく雪が溶けずに残っているのを見かけました。

二月の異称といえば「如月（きさらぎ）」。「語源は諸説ありますが、よく言われるのは、寒さが厳しいので衣をさらに重ねて着る「衣更着（きさらぎ）」という意味だ」という説。現代だと2月は最も寒い月ですから、これが当てはまりますね。温かい下着を一枚重ねて着たり、厚手のコートや羽織ったり、帽子やマフラーで温めたりして、体調を崩さないように過ごしたいものです。

それでも、年末の頃と比べると、少し日が長くなったなあ、と実感できるようになりました。陽射しの中にも明るさを感じられる気がします。

節分を過ぎれば暦の上では「立春」。待ち遠しい春はもうすぐそこまで来ているかもしれません。

とはいえ、まだまだ寒さは続きます。風邪やインフルエンザなども流行っていますので、どうぞご自愛くださいね。

では、今月もよろしくお願ひ申し上げます。





「箱根駅伝を歩く」（泉 麻人著. 平凡社. 2012.11.）という本がある。泉氏と私はほぼ同時期に歩き出したようである。泉氏は箱根駅伝コースに連なる街・寺の過去・現在を織り交ぜ真面目に描きつつ歩く。

一方、私は主治医に「運動なさい。食事制限なさい。それともお薬飲みます？」という脅しに屈して歩きだしたにすぎない。ではなぜ、運動＝箱根駅伝だったのか。①箱根駅伝の熱狂的ファンであること。②一区間約 20 キロという距離とゴールがあること。③近隣の散歩では「寒いから、風が強いから」と中断の口実を見つけてすぐに引き返すから。

分かりやすく言うなら、負けず嫌いに火をつけるため。つまり私は心の中で学生と競争しているのである。そうしていないと歩き続けられないのだ。

一昨年末の箱根駅伝行

鹿児島の高校生たちは、島津義弘公を讃える行事「妙円寺参り」（鹿児島市内から約 20 km の行軍）に参加するのが恒例である。この日、道路に高校生があふれる。箱根駅伝と妙円寺参りはほぼ同距離。この経験があるのでたどり着けるはずと始めたが、10 km も歩けば「まだか、まだか・・・」とリレーポイントを意識し始める。権太坂、遊行寺の坂、押切の坂なんて可愛いもの、と思えるのが箱根の山。

平成 23 年 12 月 29 日、5 区に向かった。登り坂は函嶺洞門を越えると傾斜が急になる。重い脚を叱咤しながら黙々と前を出す。「大平台のヘアピンだ！」と見上げると、赤文字の「中央大学」の応援旗が広がった。「もう旗の準備が進んでいるんだ」。

喘ぎつつ旗を見上げた私はこう思った。中央大学の選手は、旗を見て「赤文字が象徴する場（大学という空間・仲間）に抱かれ癒されて」、「だから私はまだ走って行ける。」と新たなエネルギーを得るのだろうと。辛さや孤立を感じた時、そこに旗がある。それは、あなたをほほ笑い見守る母のよう、肩をたたきあう仲間のよう。

いだかれ、はぐくみ、きっかけをつくる

ヘアピンカーブをなぞりながらさらに考えは続く。カウンセリングって、この応援旗と同じ意味合いを持っているのだろう、と。カウンセリング場面にいる人たちは、それぞれの人生を悩みつつ生きている。私たちが来室者と一緒に取り組んでいるカウンセリング場面は、来室者にとってホッとできる「いだかれた温もりの場」であり、歩き出していく意欲と自信を「はぐくむ場」であり、そしてふたたび伸びやかに葉を広げる「きっかけをもたらす場」である。

私はそのような場を提供できているのか、提供しているつもりになっていないか、応援旗でありえているか。そのことを心に留めておきたい。私の箱根駅伝は、少しだけカウンセリングを考える機会でもあった。

福山 嘉綱（ふくやま よしつな）

カウンセリングルームからのお知らせ

○相模大野分室の閉室について

さがみはらカウンセリングルーム相模大野分室ですが、2013年3月末日をもちまして、閉室することとなりました。4月以降は、本院にて面接を行いますので、ご予約など詳細につきましては、担当カウンセラーとご相談くださいませ。

○感染予防について

風邪・インフルエンザなど感染症が流行する季節となりました。受付にマスクと消毒用アルコールをご用意しておりますので、ご利用ください。

感染防止にご理解・ご協力の程お願い申し上げます。せき、発熱などの症状がみられる時は、感染のおそれがありますので、来室はお控えになり、予約の2時間前までにご連絡をお願い致します。

○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たします。

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

2013年2月1日発行