

皆さん、こんにちは。

ようやく本格的な春がやってきました。春の訪れを象徴するものの代表といえば、なんといっても桜ですね。東京では、昨年より15日、平年より10日早く、観測開始以来2002年と並び最も早い開花となりました。

このお便りが皆さんのお手元に届く頃には、もう散ってしまっているかな…？相模原の市民桜祭りは4月6、7日だそうですが、間に合うといいですね。

水面に桜の花びらが舞い散って、筏のように流れていく・・・そんな様子を花筏（はないかだ）といいます。これも美しい春の風景ですね。

咲いている花を愛でるだけでなく、散る花、散った花にも、人々は想いを寄せ、言葉に写して愛してきました。「桜吹雪」「花の雨（桜の花に降りそそぐ雨）」「葉桜」…そして「飛花（ひか）」とは風に飛び散る花のことです。春に咲き誇る花も、いつか風に吹かれて散ってしまうことから、絶えず移り変わるこの世のはかなさの例えとしても使われる言葉です（「飛花落葉」とも言われます）。

いずれも、その時々桜の姿を表現する美しい言葉たちですね。咲こうとも散ろうとも、愛すべき桜。どんな姿になろうと、桜であることに変わりはないのです。

今月もどうぞよろしくお願いいたします。





心は中学生？

私は都内の中学校でスクールカウンセラーをしています。思春期の子ども達は友達とべったりとくっついてみたり、逆に傷つけあってみたり、その中で人間関係を学んでいます。生徒からは「友達からシカトされている」という相談がよくあります。時代が変わっても中学生の悩みは同じようなものなんだな～と感じつつ、自分の中学生時代を振り返ってみると、私にも似たような記憶があります。その時は部活のボス的な人物から目をつけられ、軽く敬遠されました。それまで無視や仲間外れなどに無縁だった私は戸惑いました。しかも、敬遠された理由も自分としては理解しがたいものだったのです。にもかかわらず、その時の私は非常に心細くなりました。何も悪いことをしていないのに、前からそのボス的な人が歩いてくると隠れなくなったり、部活内で生き残るためにその人にやさしくしてみた後「なんでこんなことしてるんだろう」と自己嫌悪に陥ったり…。いろいろ悩んだり、クラスの友達に励ましてもらったりして、最終的には「悪いことしてないんだから、気にしなくていい」と自分に言い聞かせ、そのボス的な人とは距離を適度にとって共存することにしました。

それなりに自分で解決したとは思っていますが、いまだにその時のことを思い出すとその時の心細さや、恐怖心、無力感などを感じてしまいます。もう、かなりの年月が経過しているのに、まるで今その渦中にいるかのようにありありと感情がよみがえってくるのです。もう中学生とは程遠い年齢ですが、その瞬間、私は中学生に戻ってしまうのです。

そんな時、私は深呼吸をしてからこのように考えてみています。「あの時はまだ私は中学生でこどもだった。」「今の私がああの出来事を振り返ってみると、先輩から気に入られていたことでやっかまれたようだし、特に私が悪かったわけでもない。」「今の私は大人で、今あの時と同じことが起こってもどう考えればいいのかわかってる。」「中学生の私は仲間外れにされることがひたすら怖かったけれど、大人の私は不当な扱いには対抗することができるし、それで仲間外れにするような人たちとはこちらから付き合おうとは思わない。」などなど『中学生の私』を『大人の私』に戻すことにしています。そして「だから、何も怖がることはないよ！」と自分自身に語りかけています。そうすると、少し気持ちがほっとしてきます。「そうだよね、あれは中学生の時のことだ。思い出して心細くなることなんてないよね。」という考えが自然と出てきて「考えるのやめた。」となるんです。そうはいつでも、ちょこちょこ思い出してしまうときもあります。その時は、毎回同じように『大人の私』に戻す作業をしています。

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

○4月以降の各カウンセラーの勤務日について

4月から勤務の曜日が変わるカウンセラーがおります。現在来室中の方には、すでに担当カウンセラーから個別にお伝えしているかと思いますが、下記の一覧表でご確認頂ければと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。

月	火	水	木	金	土	日
福山	福山	猿渡		鬼頭 /小林	福山 /猿渡	福山
敷	飯島 /森本	武田	飯島	敷	敷	宮森 /田頭
加藤	加藤	加藤	加藤	佐々木	佐々木 /虎谷	川口

○料金改定について

平成 25 年度 4 月より、さがみはらカウンセリングルームの相談料金を改定することとなりました。詳細は別紙にてお知らせしておりますので、担当カウンセラーまたは受付までお尋ねください。

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ばで、「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

2013年4月1日