

こんにちは。

先月の記録的な降雪は各地に大きな被害を与えました。皆さん大丈夫でしたか？ふだん降らない地域にも大雪が降り、この辺りもかつて見たことがないほどの雪の深さでしたが、来室できなかつた方、また、こちらから来室を見合わせて頂いた方もありました。ご協力ありがとうございました。

まだ寒い日はありますが「暑さ寒さも彼岸まで」。日毎に春は近づいてきます。

また、春は別れと出会いの季節。様々な節目を迎えるタイミングでもあります。卒業式や終業式、就職、異動、転勤、転職、転居…等々、いくつかの変化があるかもしれませんね。

うがみやぶら1月号（Vol.56）でもお知らせしましたように、当法人は、認定 NPO 法人をめざし申請の準備を進めています。それにともない、情報公開をより適切に行えるよう情報提供の媒体をリニューアルすることになり、うがみやぶらは今月号をもって休刊させて頂くことになりました。

5年の長きにわたりご愛読いただきまして、誠にありがとうございました。

4月以降は別の媒体で皆様へ情報をお伝えしていきますが、発行は数ヶ月に1回なので、大切なお知らせは待合室にコーナーを設置したり、配布物などで周知していく予定です。ご不明な点は受付にお尋ねください。

冬の後には春が来る、冬が寒いほど春の花は美しく咲くといえます。皆様それぞれが素敵な花を咲かせられるよう、これからもスタッフ一同お手伝いさせていただきます。

今後とも何卒よろしくお願ひ申し上げます。



震災から…



今月であの大震災から 3 年になりますね。私は実家が福島県にあるので、当時は不安と焦燥から固唾を飲んで、毎日テレビに嘔り付いていたことを、今でもよく記憶しています。

つらいことがあると、私はよく『早く 5 年経たないかな』と考えます。5 年という時間や期間には、何の根拠もありませんが、そのくらいの時間が過ぎれば、少なくとも今の辛い状況を抜け出しているんじゃないかな、と思うのです。なので、5 年でなくとも、1 週間でも、1 年でも、10 年でもよいのですが（さすがに 10 年は気長でしょうか……）。とにかく、つらい状況から脱した自分というものを想像します。そして、その状況を抜け出した後に、その渦中にいた頃の自分に『よく頑張ったね』と言ってあげたいななどと思いながら、どうにか日々を過ごしていくのです。ただの現実逃避じゃないかと感かかもしれませんが、一日一日を重ねていった先で、過ごした日々を少し振り返ることができたとき、過去の自分と今の自分との違いを感じることも、励みにもなりました。

自己治癒力がある



カウンセリングの基本的な考え方のひとつに、人には潜在能力や自己治癒力があることを信じ、それを引き出し、励ますことが必要であり、それによってその人自身の生活全体が適応状態へ導かれることが大切だというものがあります。

人は、悩み傷つきながらも、本能的によりよい明日を目指して生きていこうとする力が備わっているのです。カウンセリングでは、その人が持つその力を引き出すお手伝いをしています。今も復興を目指し、頑張る被災地の方々も、このような本能に基づいて生きているのでしょう。もちろん、ただがむしゃらにそこに向かってひた走るのではなく、時に



立ち止まり、振り返り、回り道をしながらなどと、それぞれの個人のペースで目的地へと向かっていくのがよいのだと思います。

その先に

どのような定義で、被災地が『復興』したというのかは、それぞれ人や町、それぞれにとって抱える課題がそれぞれ違うため、一概に言い切ることはできません。また、もともとあった状態のように復元することも難しいでしょう。それでも、時間を重ねて、乗り越えた日々の先に、『ああ、今日まであきらめないでやってきてよかったな』と思えた時が、ひとつの節目なのではないでしょうか。自分にとっての課題や、何かひと山越えたとき、あるいはそういう経験を振り返ったときに、『今日まで生きてきてよかった』。そんなふうに思えたら、そんな自分を全力で褒めてあげてくださいね。

小林 由香（こばやし ゆか）

カウンセリングルームからのお知らせ

○「うがみやぶら」バックナンバーについて

ご愛読いただきました「うがみやぶら」ですが、今月号をもって休刊となります。バックナンバーは当室ホームページ上に掲載されておりますので、どうぞご利用ください。URLはこちら

<http://msak.jp/CCP020.html>（トップページから「うがみやぶら」）なお、待合室にバックナンバーのファイルをご用意しておりますので、こちらもどうぞご覧くださいませ。

○当法人は、認定 NPO 法人を目指しています

当法人は、認定 NPO 法人を目指して申請準備を進めております。

認定 NPO 法人は、運営組織及び事業活動が適正であって公益の増進に資するものにつき一定の基準に適合したものとして、所轄庁の認定を受けた NPO 法人をいいます。

認定 NPO 法人は、寄付金を申し受けますが、その寄付金は確定申告によって所得税の減免の対象となります。

○先行ご予約回数の制限について

当室では、より多くの方にカウンセリングを提供するため、先行予約可能回数を **3回**とさせて頂いております。何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。

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

2014年3月1日