

みなさん、こんにちは！

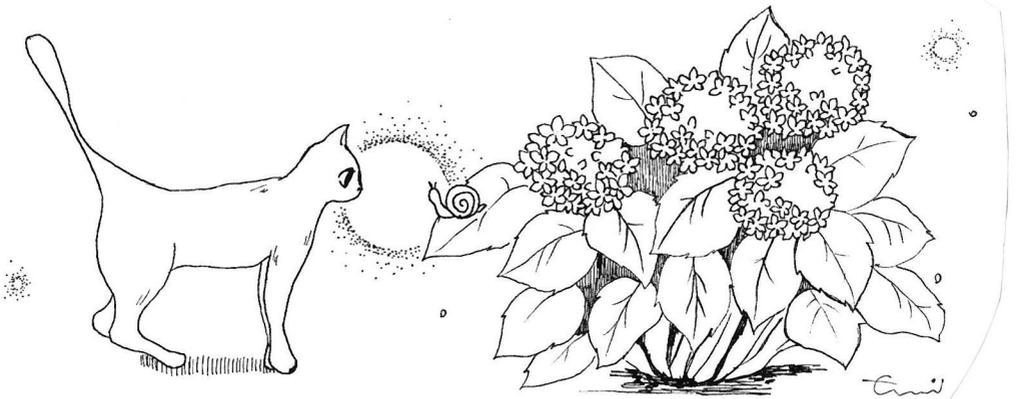
風薫る爽やかな季節となりましたね。いかがお過ごしでしょうか？

今月からさがみはらカウンセリングルームだよりとして「うがみやぶら」を発行することになりました。

来室の皆様のお役に立つような情報や、ちょっとしたヒントになるようなコラム、心温まるお話、などなど、いろいろお伝えしていけたらと思います。

皆様からの投稿もお待ちしております！

どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



ショックアブソーバー

車にはショックアブソーバー（衝撃緩衝装置）と呼ばれる装置がついている。これは道路の凹凸から受ける刺激を緩衝する装置であり、ショックアブソーバーは車での移動をより快適にするために不可欠なものである。

私たちの心にもショックアブソーバーのような機能がついている。それは心の働きの中で「防衛機制」または「適応機制」と呼ばれているものである。

私たちは生活の中で様々な感情体験もつ。楽しい、嬉しい、悲しい、淋しい、辛い、腹立たしい、悔しい、妬ましい、うっとうしい・・・何も感じないという日はない。悲しい・淋しい・怒りなどを感じた場合には、落ち込む・不安になる・イライラするなど、精神的には不安定な状態になる。この不安定な状態を安定した状態に向け変えるときに心のショックアブソーバーが働くのである。その機能が臨機応変、かつ十分に働くことが私たちの感情の安定に必要である。

この装置が十分に機能しなくなると、不安が強く、緊張しやすい、落ち込みやすい、嫌なことばかり考えてしまう、消えてしまいたい、動悸がする、頭痛・腹痛がする、睡眠のリズムが変調をきたす、アルコールの摂取量が増える、食べ過ぎてしまうなど、心身の不調が現れてくる。

それでは、私たちの心のショックアブソーバーはどのようなときに機能しなくなってしまうのだろうか？ 私たちが生きていることは、自然環境（季節・気温・湿度など）、社会環境（家庭・職場・

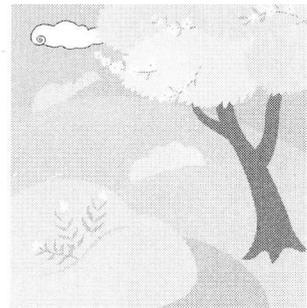
学校など)のなかにいることであり、環境からたえずストレスを受け続けている。進学・就職・昇進・結婚・転居などといったライフイベントがあり、忙しい、仕事が片付かない、慣れない仕事をやっている、上司・同僚・家族・友人との折り合いが悪い、意見や価値観が合わず周りの人に腹を立てているなどなど日々の暮らしの中で感じる煩わしさ・うっとうしさもある。

このようにいくつかのストレス重なってしまうとストレス過剰となり、睡眠のリズムが変調をきたし、またストレスを軽減する適切な方法を持たず、心身の疲労状態が続くときに、人の心のショックアブソーバーは十分に機能しなくなってしまう。

ストレス状況やストレスに耐える力は人それぞれ。しかし、ストレス過剰状態では誰でもが心身の不調を自覚するようになる。

あなたのショックアブソーバーは十分に機能していますか？
疲れている、イライラしやすい、落ち込んで眠れない・・・それはもしかすると機能不全を表しているのかもしれない。

(福山嘉綱)



SCR からのお知らせ

○「薬物依存症家族教室」のご案内

薬物依存症は、患者の家族にも大きな影響を与えます。正しい知識や適切な対応を知ること、回復につながる方向づけをすることができます。今年度第1クールは、6～8月第1・第3水曜日、全6回にわたり行ないます。*詳しくは別刷のチラシをご覧ください

○「相模原こころの相談室 らくR (小田急相模原)」 「こころの相談室 (SCR相模大野分室)」のご案内

精神保健福祉士の若林菊雄先生が、ストレスやうつ病、統合失調症などでお悩みのご本人・ご家族のご相談をお受けします。*詳しくは別刷のチラシをご覧ください。

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」というあいさつのことばで、「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。出会った方をとても尊敬し大事に思いながら挨拶しているように感じさせる素敵なことばだと思えます。私たちは、「うがみやぶら」のことばが意味しているように、カウンセリングルームに来られた皆様との出会いを大切にすると同時に、皆様が自分のままだに生きていくお手伝いできればと願っています。

発行・編集：さがみはらカウンセリングルーム

相模原市相模大野 5-29-23 TEL/FAX(042)748-3532

2009年6月1日発行