

みなさん、こんにちは！

梅雨らしい空模様が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？暑かったり、寒かったり、湿気が多かったりと、体調管理も大変ですね。お天気が崩れて雨が降ってくる前の、気圧の変化に反応する方も意外に多いようです。

また、ジメジメと鬱陶しい感じや、「洗濯物が乾かない！」「食べ物がくさりやすくて」といった日々の困りごとでもストレスになるものです。

うまく気分転換しながら、この季節を乗り切りたいですね。ストレス解消の方法なども、担当カウンセラーにご相談ください。

さて、先月の「うがみやぶら」はいかがでしたか？ご覧になった感想なども是非お寄せくださいね。お待ちしております！

では、今月もどうぞよろしく  
お願い申し上げます。



## サングラス

昔、サングラスといえば黒。だが、最近では色も、ピンク、イエロー、グリーン、ブラウンなど様々である。強い日差しを遮り視界を確保するのがその機能だが、今やサングラスは、ファッションとなっている。

黒のサングラスでも、その黒の色合い（濃淡）は様々。濃い黒のサングラスごしに見える世界は夕闇せまる街のよう。ピンクでは、朝焼けの色に染まる街のよう。同じ景色を眺めていても、どのような色合いのめがねをかけているかで「見える（感じる）世界」は異なる。サングラスをはずすと、見えていた街と見えている町の色合いの違いに驚くことがある。

人の性格を表現する言葉がある。陽気、大雑把、楽天的、率直、細事にこだわる、心配しやすい、不安になりやすい、粘り強い、几帳面、頑固・・・などなど。このそれぞれの性格傾向によってある特定の出来事に出会ったときの現実の「受け止め方」が異なる。やらなければいけないことがある時、楽天的な人は「何とかなるさ！」と考えるのに対して、心配しやすい人は「こんなにたくさん！？期限までに終わらなければどうしよう・・・」と考える。机に書類が山になっているのを、几帳面な人は「きちんと種別に整理しておかないなんて、なんてだらしない！！見るだけでイライラする！」と感じるだろうし、大雑把な人は「この山の中に書類があることはわかって



いる。整理するのに時間をかけるなんて馬鹿馬鹿しい」と感じるだろう。同じ現実が、違う考えや感情をもっていくことにつながっている。

自分の性格、長い間当たり前のようにつき合ってきたもので、自分にどのような世界を見せるのかを方向づけている。

心配性の人は、今まで大過なく仕事をこなしてきたにもかかわらず、なにか事が起きるたびに「どうしよう・・・失敗したら・・・うまくいかなかったら・・・周りの人からどう評価されるんだろう、だめな奴と思われたらどうしよう・・・はぁ～」と考えてしまう。

性格はサングラスのようなもの。自分がどのような色合い（性格傾向）のサングラスで周りをみているのか（自分の性格と関連する考え方の癖）、どのように理解し、どのような感情を持ちやすいのか、どのような行動をとりやすいのかを知っていること、それは性格がもたらす過剰ストレスを少なくすることになるでしょう。

（福山 嘉綱）



## カウンセリングルームからのお知らせ

### ○夏季休業についてのお知らせ

昨年同様、カウンセリングルーム全体としての夏季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。

### ○「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月の第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。

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。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います。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、皆様が自分のままに自由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7月1日発行