

みなさん、こんにちは！

風薫るさわやかな季節となりましたが、いかがお過ごしですか？若葉の緑も日増しにすがすがしく感じられますね。

5月は、二十四節気でいうところの立夏から小満にあたります。立夏とは、その言葉通り「夏が立つ」つまり夏が始まる頃という意味です。時期としては5月初め、ちょうどゴールデンウィークの頃で、蛙の鳴きはじめる頃とも表現されるようです。

小満（しょうまん）とは、立夏から15日目（5月21日頃）で、麦畑が緑黄色に色づき始める時期でもあります。秋に蒔いた麦の穂がついて、ほっと一安心（少し満足）する、という意味があるようです。

田畑を耕して生活の糧を得ていた時代には、農作物の収穫が人の生死にかかわる大問題でした。そのため、麦などに穂がつくと「今のところは順調だ、まずはよかった」とホッと胸をなでおろし、少し満足したことから「小満」と言う名前が付いたようです。

思えば、生きていくのはこうしたことの連続のような気がします。「とりあえずここまで頑張ったからOKしよう」と少し満足して、ちょっと一息ついて休んで、また、次に少し歩を進める。大満(足)をめざすのもいいけれど、小満(足)の積み重ねがいつか実を結ぶということなのかもしれません。

今月もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。





イライラした時こそ、自分にやさしくね

先日、2歳児をもつ私の娘が「お母さん、今のママってどうして些細なことで小さい子を怒鳴るのかなあ。怒鳴るようなことをしていないのに・・・。」とデパートのエピソードを話してくれました。

ママがゆっくりデパートで買い物をしたいのに、子どもはうろちょろし、あれこれ品物を触る。子どもにとっても興味津々の物がいっぱいです。親の期待通りに静かにしているとは限りませんね。そこで「何してんのよ！」とピシャ！。イライラなどの怒りの感情は、自分の期待していることと目の前の現実が違くと認識した時に起こります。先のデパートの親子の例だけではなく、日常生活の中では様々な場面でイライラすることがあります。

しかし、怒りの感情は人間の喜怒哀楽の感情の一つであり、自然な感情です。大事なことは、怒りの感情をなくすことではなく、怒りの感情の量を減らし、行動を自分の意思でコントロールしていくことです。今の自分の感情に気づき、「この怒りは誰に向かっているのかな」「私の怒りはどの程度なものなのかな」とわかることによって、今の自分の状態を客観的に見られます。「今の私、疲れているのかな。少し、心も体も休める必要があるかもしれない・・・。」とイライラしている自分に優しい言葉をかけてあげてください。

先のデパートの例に戻りますが、こんなふうに考えることもできますね。「もっと心にゆとりがある時に来よう」「たまには、夫に子どもを預けて一人で来よう」など。自分を追い詰めない方法を考えましょう。自分の気持ちに気づくと相手の気持ちを理解するゆとりが出てきます。「でも、そんなに簡単に気持ちは切り替わらないわ!」と言われてそうですね。そこで、少し怒りと脳についてお話ししましょう。私達人間には、動物と違って「進化脳」(考える、学習、推論するなど)があります。動物は生命維持のために「原始脳」をフル回転させています。もちろん人間にも原始脳はあります。この原始脳が怒りと関係する所なのです。イライラしている時は、原始脳が活発になっています。イライラした時、衝動的な行動に出ないためにも深呼吸するだけで、衝動的な行動までの時間をかせぐことができます。原始脳から進化脳へシフト!ですね。少しでもクールダウンして自分の行動をコントロールすることが、自分の怒りの感情に巻き込まれない方法です。

日常生活の中で、使えるスキルをいくつか記します。

- ① マイナスになる刺激は排除する
(目をつぶる、タイムアウトをとりその場を離れるなど)
- ② 体の緊張をほぐす方法
(深呼吸、こぶしを握ってぱっと放す、カッとした時は冷たい水で顔を洗うなど)
- ③ 気分転換をする方法(好きな音楽を聞く、体を動かすなど)

自分のできることを一つでも探してみてください。

まず、イライラした時こそ、自分に優しくしてあげてくださいね。



佐藤 恵子 (さとう けいこ)

カウンセリングルームからのお知らせ

● EAP サービスのご案内

さがみはらカウンセリングルームでは、企業や各種団体、健康保険組合にご所属の方々が一定回数まで費用負担なく、カウンセリングをご利用いただけます。（ご利用可能な使用回数を超えてのカウンセリングは当室規定料金に準じます。）ご本人様だけでなく、配偶者様やお子様、ご両親様等の被扶養者の方々のご相談も可能となる場合があります。

ご本人様のご了承なしに、利用者様のお名前・ご相談内容を企業・団体に報告することはございませんので、ご相談内容を雇用主に知られることなく安心してご相談いただけます。EAP サービスがご利用可能かどうかは、ご所属の企業、各種団体、職員団体、健康保険組合までお問い合わせの上お申し込みくださいませ。ご利用までの詳しい流れは当室ホームページ（<http://www.msak.jp/CCP015.html>）でもご覧いただけます。

また、すでに EAP サービスをご利用の方は、年度更新のお手続きはお済みでしょうか？まだお済みでない方は、お早めにお手続きくださいますようお願い申し上げます。

● 駐車場のご案内

当室にてご用意させていただいております駐車場は、本院向かい相模大野5丁目駐車場に3台分（7番・9番・13番）ございます。満車の場合には、分室近隣にございます「ダイレクトパーク相模大野」をご利用ください。また、駐車場のご案内を受付にご用意しておりますので、お気軽にお問い合わせくださいませ。

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

2012年5月1日発行