

みなさん、こんにちは！

『暑さ寒さも彼岸まで』とはよく言ったものです。ついこの前まで厳しい残暑にうんざりしていたかと思ったら、お彼岸を境に一気に季節が変わってきました。この50年で一番暑かった夏とも言われていますが、急に涼しくなって体調を崩したりしていませんか？

紅葉にはまだ少し早いですが、ふと見上げると、空の色や雲の形に秋らしさを感じられるようになりました。また「秋の日はつるべ落とし」といいますが、ふと気がつくともう外が暗くなっていて驚くことがありますね。これから冬至に向けて1週間に10分ずつ日が短くなっていきます。

一年の中でもさわやかで過ごしやすいこの時季、体調を整えていくのにも好都合です。スポーツの秋らしく外で体を動かすもよし、芸術の秋らしく美術館などに足を運ぶもよし、また、勉強の秋らしく、新しい事を始める、資格取得にチャレンジしてみる、なんていうのも新鮮ですね。もちろん食欲の秋！も楽しみですが、食べ過ぎにはご注意ください。

さて、皆さんはどんな秋を過ごしますか？

今月もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



## 「ふつう」ということ



ふだんカウンセリングをしていて、よくクライアントさんが「ふつう」という言葉を口にされることがあります。たとえば、「普通は～～なのに…」「自分は普通じゃない」「普通になりたい」・・・などのようです。

おそらくその方にとっては「標準的」「世間一般では」「平均的」といったような意味合いで使われているとは思いますが、念のためその方の意味する「ふつう」についてお聞きするようになっています。なぜなら、その「ふつう」が結構「ふつう」じゃないことも多いからです。

例えば、ある女性は「ふつう」について、「結婚していて、子供がいて、バリバリ仕事もしていて、いつも元気で、誰にでも優しく、ちょっとしたことで怒ったりしないで、いつまでも若くきれいで、お友達もたくさんいて…（それにひきかえ自分は・・・）」と話しておられました。

私は内心、「う～ん、それなら私はちっとも『ふつう』じゃないなあ(苦笑)」と思いながらお聞きしていました。

実際、2010年時点の女性の生涯未婚率(50歳時の未婚率)は10.6%(男性はその2倍の20.1%)で、10人に一人が生涯独身という時代を迎えています。25～29歳では60.3%(男性71.8%)、30～34歳では34.5%(男性47.3%)が結婚していません。全体の婚姻件数も年々減少しています。合計特殊出生率(一人の女性が産む子供の数)は、2010年時点で1.39人と相変わらず低迷していますし、昨年生まれた赤ちゃんの数は戦後最少となったそうです。女性の労働に関していえば、約7割が出産を機に離職し、出産後に再就職しても、「パート・アルバイト」の増加分が大きく、「常勤」の割合は少ないことがわかっています。仕事と子育てが両立しやすい職場環境の整備や子育て支援の一層の充実は重要な課題ですが、いまのところ、これが現実の「ふつう」の姿といえそうです。

その方は、周りにそういう人がいたりそういう教育を受けてこられたりしたことでそのような価値観をもつようになったのかもしれませんが、実はそれはいわゆる「普通」ではなく、その方が「こうありたい」と願う理想の姿なのではないでしょうか。

こうありたいという理想をめざして努力することはとても素晴らしいことですが、「ありたい」が「あるべき」や「こうでなければならない」と混同してしまうと、そうではない現状の自分が認めがたいものになってしまい、「普通でない」と思ってしまうのかもしれませんが。

まずは、今の自分にあるものを、できている部分を現実的・客観的に評価をしてみるところから始めてみませんか？

とはいえ、自分のことは意外にわからないもの。また「ふつう」の基準は幅のあるもので、その人なりの基準を定めるのは結構難しいかもしれませんので、どうぞカウンセラーにご相談ください。

さて、あなたのその「普通」は「ふつう」ですか？



佐々木 良枝（ささき よしえ）



# カウンセリングルームからのお知らせ

## ○「こころの電話相談」のご案内

精神保健福祉センターの相談窓口です。精神科や心療内科での治療、社会復帰・生活上の問題など、精神保健に関する様々なご相談を承ります。夜間に対応していますので、何かお困りの際は一人で悩まずに、こちらにご連絡ください。

TEL：042-769-9819（月～土曜日 17～22時）

## ○台風など災害が予想される場合は、来室をお控えください

これから台風のシーズンを迎えます。関東を直撃する場合には、電車などの公共交通機関の運転見合わせ、停電、などの事態が起こりえます。また、暴風雨の時に外に出るのは、思わぬ怪我をすることがあり大変危険です。あらかじめ予想できる場合は、外出を控え、予約の変更・キャンセルなどについて受付にご相談下さいますようお願い申し上げます。

## ○待合室の各種チラシをご利用ください

近隣の講演会や、当室カウンセラーが講師を務める研修会、精神保健ボランティアグループ主催のプログラム、メンタルヘルスについてのパンフレットなど各種ご案内を待合室に置いてありますので、どうぞご利用ください。詳しくは受付にお尋ねください。

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10月1日発行