

皆さん、こんにちは。

東日本大震災から2年を迎えようとしています。被災地では思うように復興が進んでいないとか、支援金が適切に使われていないとか、残念なニュースを見聞きするたび、悲しく、また怒りを感じる一方で、心ある人たちの確かな取り組みや心温まる話に、胸が熱くなります。私たちも、自分なりに何ができるか、これからも考え、行動していきましょう。

季節は、寒さの中にもようやく春の気配が感じられるようになってきます。

「春」の下に「虫」を二つ書いて「蠢く(うごめく)と読みますが、すぐそこまで来ている春に向けて、生き物たちが動き始めるこの季節の空気をあらわしているようです。

今年は3月5日が「啓蟄(けいちつ)」です。土の中で冬ごもりしていた虫たちが、地上に姿をあらわし始める頃とされます。啓蟄の頃に目覚めるのは、虫たちだけではありません。冬眠していた両生類も、爬虫類も、哺乳類も、穴から出て活動を始めます。また、虫を目当てに鳥たちの動きも活発になるといいます。動物だけではありません。土の中で眠っていた種も目覚め、草木の芽が萌え出るのもこの頃です。

冬場は寒くて家にこもりがちだった方も、ちょっとずつ外に向けて動き出してみませんか？

今月もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



あたりまえな“日常”を生きるということ

お笑いコンビ COWCOW の“あたりまえ体操”が人気のようです。普段テレビとは縁遠い（要するにテレビが無いのですが）私でも、行きつけの居酒屋のテレビで観る機会があるほどですから。

あたりまえ～あたりまえ～、とゆ～るくはじまり、「右足を出して左足を出すと、歩ける！！」、そして「つねると痛い、しゃがむと低い、おならは臭い、お金がほしい」と続き、最後は「スキニージーンズからスウェットにはきかえると楽になるよ！」と締めます。体操と付いていますが、観ていると、本来の体操の意味は為していないことは明らかですね。またその詩の内容も、おもわず納得！というほどのものでもありません。そう、あたりまえなのです。それなのに、なぜかほっとする、ほんわかする、思わず笑みがこぼれる。あたりまえに生きることが難しい世の中だからこそ、受けるのでしょうか。

カウンセリングの場で、話していると「日常」がキーワードになることが多くあります。私はよく、「日常」を取り戻すこと、そして「非日常」（変化を求めてみる、例えば、いつもと違う道を歩くとか、趣味に没頭するとか）を楽しむこと、とお話しています。さまざまなことに囚われ、悩みの海に攫われてしまうと、いつの間にか、「日常」を見失ってしまうことになり、そのことにも気づかなくなってしまいます。そこで、元気な時に（いえ、普通に生活していた時に）、どのように毎日を送っていたのかを思い出してもらうことにしています。

そうすると、食事や睡眠などの生活習慣上の変化だけでなく、おしゃれを楽しんだり、趣味から離れてしまっていることに気づくこととなります。そう言われてみると「最近飲んでないな～」、「昔はよくコンサートに出かけていたっけ」、そして買い物がいつの間にかネット通販に変わっていること、に気づくのです。

あたりまえの“日常”を取り戻し、そして自分を解放する“非日常”を楽しめるようになること、そんなことがカウンセリングの目標なのかもしれません。あたりまえ～、に。

宮森 孝史（みやもり たかし）



カウンセリングルームからのお知らせ

○料金改定について

平成 25 年度 4 月より、さがみはらカウンセリングルームの相談料金を改定することとなりました。詳細は別紙にてお知らせいたしますので、担当カウンセラーまたは受付までお尋ねください。

○相模大野分室の閉室について

さがみはらカウンセリングルーム相模大野分室ですが、2013 年 3 月末日をもちまして、閉室することとなりました。4 月以降は、本院にて面接を行いますので、ご予約など詳細につきましては、担当カウンセラーとご相談くださいませ。

○「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)

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

2013 年 3 月 1 日